

Udviklingsmodel for ungdom, bredde og elite i Roskilde Roklub

	Ungdom, talent og eliteudvikling							Bredde		
	Uro 2-5	Uro 6-9	Uro 10-12	Uro 13-14	Uro 15-16	Uro 17-18	Sen.B 19-23	Sen.A 23+	Ungdom >25	Motion 18 <
Teknisk træning Hoved, krop og ro	Basis- og koordinations-træning		Rotekniske færdigheder		Mestring af teknik	Optimering af teknik			Rotekniske færdigheder	Rotekniske færdigheder
Taktisk træning Roforståelse	Gymnastik/leg er trænerne - spil, leg og gymnastik		Vejledning af træner		Vejledning/ supervision Individuelle taktiske færdigheder/ hold-taktik		Supervision Individuelle/ hold taktik		Vejledning og supervision Gennem læring af erfarne og ældre medlemmer, hvordan skal rotur planlægges	
Fysisk træning Individuel og integritet	Leg er træning	Roning er træning	Basisstyrke gennem kropsgymnastik / let styrketræning/ smidighed		Styrke, udholdenhed, forbyggende,		Optimering		Roning er træning og basisstyrke gennem leg	Roning er træning
Mental træning Mental udviklingstrappe	Trivsel og glæde		Parathed - visualisering		Målsætning: - motivation - fokusering - spændingsregulering		Konkurrencestrategi inkl. målsætning		Parathed og fortrolig med vand	
Læringsmiljø Involvere og coache	Engageret og procesfokuseret			Træner er: Involverende og udfordrende		Træner stiller krav		Træner sigter på at skabe resultater		Engageret