

## **U19 og U23 landsholdstruktur i 2020**

Projektstrukturen har de seneste fire år haft til formål at sikre en fair, ensartet proces samt en klar linje i roernes udvikling fra U19 over U23 og frem mod et niveau, som godtgør en kvalifikation til DRC og den olympiske satsning i dansk roning.

Projektstrukturen har haft til formål at sikre en ensartet tilgang i udviklingen af roere på U19 og U23 niveau, hvor roere, uanset klubtilhørsforhold får samme muligheder for at vise sit niveau og dermed kvalificere sig til U19 eller U23 landsholdet.

Derudover har projektstrukturen skulle medføre trænerudvikling i form af sparring og dialog med relevante landstrænere. Slutteligt har formålet været, at projektstrukturen skulle stile efter et konkurrencedygtigt niveau for U19 og U23 aldersklasserne i international sammenhæng.

For sæsonen 2020, introduceres en revideret udgave af projektstrukturen, således, at U19 strukturen ændres og U23 strukturen fastholdes, som vi kender den fra de forrige år. Det er ønsket, at revisionen i højere grad tydeliggør forskellen i aldersklasserne ift. beskrivelsen i ATRO. Nedenfor gennemgås de to aldersgruppers vej til landsholdet i sæson 2020.

### **U19 - Udviklingsbåde**

#### **Formål:**

For U19 aldersgruppen er det primære formål at træne mod konkurrence samt at etablere eller fortsat udvikle de kompetencer (tekniske, fysiske og mentale færdigheder), som gør den enkelte roer i stand til at imødekomme de krav og forventninger, der kræves for at være konkurrencedygtig i aldersklassen og på længere sigt i U23- og på seniorregi.

Formålet med at etablere udviklingsbåde for U19 er at stile mod en udtagelse til U19 EM, NM, Coupe de la Jeunesse og/eller U19 VM. Udtagelse til U19 landsholdet skal ses i lyset af ovenstående rammer, så roeren får muligheden for at afprøve mestringen af færdighederne i relevant international konkurrence.

Udtagelsen skal frem for alt være en lærerig oplevelse, der giver den enkelte roer mod på at forsætte sin udvikling efterfølgende.

For at opnå udtagelse til U19 landsholdet skal roeren være tilknyttet en udviklingsbåd. Udviklingsbåde i U19 aldersklassen etableres i klubber og kraftcentre, primært med roere som er tilknyttet lokalt og regionalt, så roernes rejseaktivt begrænses mest muligt og det lokale træningsmiljø styrkes mest muligt.

#### **Redskaber:**

Udviklingsbåde, nationale regattaer, internationale regattaer, landsholdsudtagelser, start til mesterskaber, gode træningsmiljøer, fælles nationale samlinger og træningslejre, ugetest, ergometerstandarder, samarbejde / sparring mellem klub-, kraftcenter- og landstrænere på tværs.

#### **Proces:**

- Ved opstart af den nye sæson, inviteres til en åben træningssamling (november), hvor klubberne/kraftcentrene medtager de roere, som de mener har potentiale til at ro internationalt i den kommende sæson. Ved samlingen ror man selvvalgte bådtyper, som sættes med udgangspunkt i de roere, som findes i regionale miljøer, som hver klub eller kraftcentre udgør. Stilles der i bådtyper, som er kombineret på tværs af klubber, kraftcenter udover det regionale, skal der indgås aftale herom med ungdomslandstræneren senest 7 dage før træningssamlingen.

- Til samlingen forventes roere med et niveau, hvor udtagelse til Coupe de la Jeunesse, U19 EM og U19 VM er realistisk at deltage. Roere, for hvem Baltic Cup er målet for den kommende sæson, tiltænkes ikke at deltage i denne samling.
- Ved samlingen drøftes muligheder for dannelse af udviklingsbåde, som primært har sit afsæt og tilhørsforhold i de regionale områder, hvor de forskellige kraftcentre ligger. Udviklingsbådene skal som udgangspunkt være regionalt forankret, således at transporttiden for roerne er minimal og det lokale træningsmiljø støttes og styrkes mest muligt.
- Efter første og anden samling skal klubber/kraftcentre, som ønsker at etablere udviklingsbåde, fremsende en skriftlig tilkendegivelse af hvilke(n) udviklingsbåde, der ønskes etableret. Den skriftlige tilkendegivelse skal indeholde følgende:
  - Navn og alder på de involverede roere
  - Klubtilhørsforhold og evt. Kraftcentertilhørsforhold
  - En kort redegørelse for et sæsonmål for sommersæsonen
  - Foreløbig sæsonplan for sæsonen og udvælgelsesproces
  - Budget for sæson (såfremt roer fra flere klubber er i gruppen omkring udviklingsbåden)

Denne tilkendegivelse skal sikre, at DFfR/DRC ved, hvilke både, der træner hvor og hvilke roere de enkelte kraftcentre udvikler.

- Ungdomslandstræneren har til opgave at give sparring i forhold til indholdet i fremsendte tilkendegivelse samt at indsamle og formidle viden til klubber og kraftcentre frem mod og efter anden junior samling senest i februar. Såfremt der er i nogle tilkendegivelser lægges op til at kombinere hold på tværs af lokale og regionale klubber og kraftcentre, skal dette koordineres med ungdomslandstræneren i samarbejde mellem roere, forældre og træner. Baggrunden og formålet med evt. kombinationer på tværs af regioner bør altid være øget motivation og glæde hos roerne det drejer sig om.
- Er der flere, der ror samme udviklingsbådtype, er det ungdomslandstrænerens opgave at aftale med de involverede trænere, hvordan en eventuel holdsætningsproces forløber frem mod sommerens iagttagelser og udtagelse på baggrund af de tilkendegivelser der er indkommet.
- Til anden juniortræningssamling (januar) roes der primært i udviklingsbådtyper i henhold til fremsendte tilkendegivelser, samt i små bådtyper, som ligger placeret i klubber, kraftcentre og som har deltaget i første samling.
- Til anden juniortræningssamling inviteres roerne på baggrund af, hvad de har vist til første samling, ved ugetesten i december samt tidligere resultater og præstationer.
- Der opfordres til at søge højeste mulig fart med de roere, som er til rådighed i det regionale område således at rejsetiden begrænses for roerne såvidt muligt uden at gå på kompromis med præstationerne.
- Såfremt det ikke er muligt at finde høj fart i udviklingsbåden, udelukkende i sit lokale miljø, kan der i samarbejde med ungdomslandstræneren afsøges muligheder i andre regioner. Dette skal altid aftales med ungdomslandstræneren forud for kontakten til andre roere, klubber og kraftcentre.
- I perioden efter anden træningssamling er det kraftcentrere/trænere / klubtrænere, som er tilknyttet udviklingsbådene, som sætter hold med de roere, som er tilgængelige for udviklingsbåden. Dette gøres i samarbejde med ungdomslandstræneren.
- Udviklingsbådene evalueres løbende gennem sæsonen, samt i forbindelse med iagttagelsesregattaerne oplistet i udtagelseskriterierne. Evaluering foregår imellem ungdomslandstræneren og tilknyttet træner(e).
- Gennem sæsonen kan der foretages ændringer i holdsætningen i samarbejde med ungdomslandstræneren, som enten er forårsaget af skader, sygdom, manglende niveau eller andre om-

stændigheder, der gør, at andre roere skal prøves af. Såfremt udviklingsbåden udvikler sig planmæssigt, sker der ikke udskiftninger på holdet. Ved hver iagttagelsesregatta gennem sæsonen, sker der en evaluering mellem udviklingsbådens træner(e) og ungdomslandstræneren.

- Udviklingsbådene har til formål at opnå et niveau, som godtgør en udtagelse til U19 EM, Coupe de la Jeunesse eller U19 VM.
- Hvis man bliver udtaget til U19 VM, er det ikke muligt at blive udtaget til Coupe de la Jeunesse.

## **U23 – Projektstruktur**

### **Formål:**

Det primære formål for U23 aldersklassen er at træne for at vinde, og dermed sikre, at den enkelte roer i løbet af sine U23 år, eller indenfor en kort årrække efter, kan opnå et niveau, som giver adgang til DRC og den olympiske satsning i dansk roning.

De kendetegnende temaer for U23 perioden er, at fokus rettes mod at optimere allerede indlærte kompetencer både fysisk, teknisk og mentalt. Med andre ord stiller denne del af roerens udvikling særligt skarpt på at give roeren evnen til at træne målrettet mod absolut topniveau, give roeren kompetencer til at kunne indgå i selektioner med målet om at sætte de hurtigste projektbåde og samtidig være i stand til at stille skarpt på egen udvikling i en konkurrecesammenhæng.

Formålet med projektstrukturen er at stile mod udtagelse til U23 EM eller U23 VM. Udtagelse til U23 landsholdet skal ses i lyset af ovenstående rammer, så roeren får muligheden for at afprøve mestringen af færdighederne i relevant international konkurrence.

For at komme i betragtning til en udtagelse, skal roeren være en del af projektstrukturen, idet projektstrukturen skal sikre, at den enkelte roer opnår en pædagogisk og lærerig introduktion til de elitære elementer i sporten forud for sin rokarriere på seniorniveau i DRC og landsholdsroning på internationale niveau. Projektstrukturen har således til formål at modne og klargøre roerne til DRC.

### **Redskaber:**

Projekthold, selektionsproces med henblik på at finde både med højeste fart, nationale regattaer, internationale regattaer, landsholdsudtagelser, start til mesterskaber, start ved World cup, fælles træningssamling med DRC hold, gode træningsmiljøer, fælles nationale samlinger og træningslejre, ugetest, ergometerstandarder, samarbejde / sparring mellem klub-, kraftcenter- og landstrænere på tværs af forbundet, klubber og kraftcentre samt uddannelsesinstitutioner.

### **Proces:**

- Ved opstart af ny sæson inviteres U23 roere samt deres trænere til træningssamling af ungdomslandstræneren. Roere inviteres på baggrund af resultater på vandet ved Testregattaen og efterfølgende ergometertest i efteråret, samt resultater ved danske og internationale regattaer i løbet af sæsonen.
- Før samlingen har der været en ansøgningsproces blandt trænerne, hvor de har kunnet ansøge om projektbåde for den kommende sæson. Ansøgningen skal begrundes i motivationen hos træneren samt funderes i det miljø og de aktive roere, som trænerne har ansvaret for til dagligt.
- Før første U23 samlingen i efteråret, er der valgt projektræner til de forskellige grupper: LW, LM, W, M.

Ved første træningssamling sættes bådhold i samarbejde mellem ungdomslandstræneren og de tilknyttede projekttrænere. Her vil blive skiftet rundt, således at resultatpotentialer i hver gruppe tydeliggøres og det bliver lettere at træffe beslutninger ift. bådtype, som prioriteres.

- Det er som udgangspunkt de olympiske bådtyper, der prioriteres i projektbådsstrukturen. For letvægtsroning ændres dette efter 2020.
- Efter første U23 samling i efteråret, dannes der projektgrupper af roerne, som de enkelte projekttrænere bærer et ansvar for at samle og træne over vinteren. Hvis der sker ændringer i projektgruppen, orienteres ungdomslandstræneren.

I perioden mellem anden ugetest og Copenhagen regatta, sættes der hold i hver projektgruppe. Holdsætningen og evt. selektion skal gøres så objektivt som muligt gennem brug af resultater på vandet. Selektionsprocessen kan se forskellig ud afhængig af antallet af roere i gruppen og bådtypen, som skal sættes. Dog skal objektive resultater altid kunne dokumenteres skriftligt.

I tilfælde af at en roer udskiftes gennem sæsonen, er det ungdomslandstræneren og projekttrænerens ansvar at roeren orienteres om, hvad grundlaget er for udskiftningen, og at roeren orienteres om hvilke punkter denne skal udvikle. Dette gøres mundtligt og skriftligt til roeren samt dennes klubtræner.

- Ved iagttagelsesregattaerne gennem foråret foregår en evaluering af projektbådene mellem ungdomslandstræneren og den ansvarlige projekttræner. Der kan til en hver tid forekomme udskiftninger på holdet, såfremt der opstår sygdom, skader, holdet ikke præsterer forventeligt eller andre omstændigheder, som godtgør udskiftninger. En eventuel udskiftning på holdet vurderes af ungdomslandstræneren og projekttræner i samarbejde.
- I tilfælde af at en roer udskiftes, er det ungdomslandstræneren og tilknyttet projekttræners ansvar at roeren orienteres om grundlaget for udskiftningen, og at roeren orienteres om hvilke punkter denne skal udvikle. Dette gøres mundtligt og skriftligt til roeren samt dennes klubtræner.
- Projektbåde har til formål at kunne opnå et niveau, hvormed det er realistisk at ro med om resultater i top 8 ved U23 VM og U23 EM.
- I sæson 2020 tilsigtes U23 VM, roere med et niveau, som realistisk kan give adgang til top 8 resultater ved U23 VM. U23 EM tilsigtes roere med et lavere niveau og givetvis lavere alder i U23 klassen, men for hvem international erfaring findes relevant.
- Som udgangspunkt kan en roer, der er udtaget til U23 VM, ikke også at blive udtaget til U23 EM.

### **Roer i udlandet**

Såfremt der er roere i udlandet, som er relevante for projektbådene, kan der foretages seat-races, når disse roere befinder sig i Danmark.

Roere, som opholder sig i udlandet skal selv meddele ungdomslandstræneren, at de ønsker at komme i betragtning på et projekthold.

Roere i udlandet skal selv sørge for at holde sig ajourført ved ungdomslandstræneren, om gældende krav, i henhold skrevet 'Info om testregatta'.

Hvis roere i udlandet ikke overholder disse krav, kan de ikke komme i betragtning for projektbådene.