

Norges Roforbund, utviklingsprosjektet / KS-utvalget

### **KS-trenernes rofaglige prioriteringer og tiltak, halvårsplaner, økonomisk oversikt og oversikt over Utviklingsgrupper**

KS-trenernes forhold til NR: trenings- og rofaglig ansvar: landslagstrener - administrativt ansvar: generalsekretær – koordineringsansvar for tiltak internt i NR og overfor OLT: prosjektleder i utviklingsprosjektet – koordineringsansvar for samarbeid mellom klubber i KS øst & KS vest: KS ledere.

#### Prioritering av oppgaver.

##### A) Arbeid med utviklingsgruppene

###### 1) Oppfølging av roere i utviklingsgrupper.

KS-trenerne skal følge opp roere i NR utviklingsgrupper ved alle fellestreninger, tester, samlinger og regattaer beskrevet i KS trenernes sesongplaner. Roerne vil med jevne mellomrom følges opp via treningsdagbøker utenom samlinger og fellestreninger. Rammer for treningsprogrammer og roteteknisk utvikling av roere i utviklingsgruppene utarbeides av landslagstrenerne i samråd med KS-trenerne. – KS-trenerne utarbeider halvårsplaner (vinterhalvår / sommerhalvår) for utviklingsgruppene i samråd med prosjektleder. Roere og klubber informeres om innhold i halvårsplanene i god tid før «sesongstart». - Roere i utviklingsgrupper må følge gruppens avtalte samspillsregler, planlagte fellesaktiviteter og treningsprinsipper hvis annet ikke er avtalt.

###### 2) Samarbeid med klubbtrenerne til roerne i utviklingsgruppene.

I de tilfeller der roere i utviklingsgrupper har egne klubbtrenerne skal KS trenerne samarbeide tett med disse om oppfølging av utøvere. Planer for slikt samarbeid utarbeides samtidig med halvårsplanene. Klubbtrenerne skal så langt det er mulighet involveres i fellestreninger, tester, samlinger og planlagte regattaer. - Klubbtrenerne må forholde seg til samarbeidsavtale og oppgavefordeling avtalt med KS-trenerne.

##### B) Tiltak overfor klubbene i kraftsentrene

###### 1) Utviklingstiltak for klubbtrenerne i eget KS i samarbeid med NR-trenerne og OLT regionalt og sentralt.

KS-trenerne skal i samarbeid NR landslagstrenerne og Olympiatoppen sentralt og regionalt tilby klubbtrenerne i eget KS treningsfaglig utvikling gjennom seminarer og trenersamlinger. KS-trenerne setter opp planer for utviklingstiltak for klubbtrenerne sesongvis i samråd med prosjektleder. Klubber og klubbtrenerne informeres om slike tiltak i god tid før halvårsplanen trer i kraft.

2) Utviklingstiltak i klubber i eget KS.

Gjennom besøk i klubber skal KS-trenerne bidra til treningsfaglig utvikling av klubbtrenerne. Klubbbesøk planlegges sesongvis i samråd med klubbtrenerne og prosjektleder. Besøkene skal ha tydelige treningsfaglige mål. Planer for besøk skal framgå i KS-trenernes halvårsplaner. For å forsterke virkningene av klubbbesøk må klubbtrenerne delta ved gjennomføring. - Klubber kan ytterligere forsterke effekten av samarbeid med KS-treneres ved jevnlig å delta på Trenerforum og Spesialtrenerforum samt regelmessig sende trenere til NR's trenerkurs. Klubbtrenerne som gjennomfører Trener 2 kurs vil få 25 timers veiledet trenerpraksis.

3) Andre oppdrag i klubber.

KS-trenerne kan på forespørsel fra klubber, bidra med andre rofaglige utviklingstiltak lokalt. Gjennomføring av slike tiltak skal ikke gå utover oppgaver beskrevet ovenfor. Ved tvilstilfeller drøftes spørsmål om prioritering av oppgaver med prosjektleder.

Økonomi

Budsjett for KS-trenernes arbeid settes opp av trenerne i samarbeid med NR's generalsekretær og KS-utvalget for hvert år.

Tilskudd for 2015:

NR via prosjektmidler OLT: kr 600 000

NR aktivitetsmidler til gjennomføring av KS-trenernes tiltak: kr 150 000

KS-midler (fondsmidler, sponsormidler, klubbandeler og annet, - fastlegges av hvert KS)

KS vest

Stiftelsen: kr 155 000

Stend videregående skole: kr 40 000

Klubb- og kretsandeler: kr 105 000

KS Oslo

Klubb- og kretsandeler: kr 100 000

### KS Østfold

Klubb- og kretsandeler: kr 90 000

### KS Vestfold

Klubb- og kretsandeler: kr 80 000

Egenandeler for roere i utviklingsgrupper for deltagelse i samlinger og regattaer fastsettes årlig av KSU og TiU som for roere i andre grupper.

Roere i utviklingsgrupper 2015 (pr 0102 2015)

Navn	Klubb	Aktuell klasse 2015	Navn	Klubb	Aktuell klasse 2015	Navn	Klubb	Aktuell klasse 2015
Audun Grepperud	Ormsund	LM (U23)	Jørgen M. Nilsson	Tønsberg	M (U23)	Andrea Alveborn	CR	LW
Sander Aakerholt	Sandefjord	LM (U23)	Petter Bang-Andreassen	Fana	M (U23)	Stine Eriksen	Horten	LW
Ole Holm	Sarpsborg	LM (U23)	Arne Hadler-Olsen	Os	M (U23)	Karen M. Belsby	CR	LW
Sverre Vinje	Christiania	LM (U23)	Mattias Haugland	Os	M (U23)	Thea Helseth	Aalesunds	W (U23)
Didrik Wie Soltvedt	Bergens	LM (U23)	Robin M. Fjeldstad	Moss	M (U23)	Jenny Rørvik	Aalesunds	W (U23)
Markus Christensen	Sandefjord	LM	Maia Lund	Bergens	LW (U23)	Anna Sture	NSR	W (U23)
Thomas Elholm	Fana	LM	Lise S. Jakobsen	Fana	LW (U23)	Inger Kavlie	Christiania	W (U23)
Halvor West	Bærum	M (U23)	Agnes Karlseng	Christiania	LW (U23)	Caroline Skagestad	Fana	W
Henrik Hauge	Bærum	M (U23)	Sara Hegge	NSR	LW (U23)	Trude Meyer	CR	W

Antall roere pr klasse: M åpen: 7, LM: 7, W åpen: 6, LW: 7

Satsingsbåter for 2015:

Prioritet 1: M4x, LM4-, W2x og LW2x

Prioritet 2: andre båttyper avhengig av nivå og antall roere

Halvårsplaner kraftsentertrenere

KS-trener vest, halvårsplan 27.10. 2014 – 12.04. 2015

Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
271014	TESTUKE	031114	DO - Senior Gruppe	101114	DO - Senior Gruppe	171114	Ferie
281014	TESTUKE	041114	Fellesøkt, Bergens 19:00	111114	Fellesøkt, Bergens 19:00	181114	Fellesøkt, Bergens 19:00
291014	TEST 2000 METER, U23	051114	DO - Senior Gruppe	121114	DO - Senior Gruppe	191114	DO - Senior Gruppe
301014	MØTE OLT, Stend VGS	061114	Fellesøkt, Fana 19:00/Besøk TRD	131114	Stend VGS, Fellesøkt Fana 19:00	201114	Fellesøkt, Fana 19:00
311014	ÅPEN SAMLING SENIOR, Stend VGS	071114	Besøk TR, Stend VGS	141114	Stend VGS, DO-Senior Gruppe	211114	Trenerforum, Stend VGS
011114	ÅPEN SAMLING SENIOR	081114	Besøk TR	151114	Fellestrening Fana 9:00	221114	Trenerforum
021114	ÅPEN SAMLING SENIOR	091114	Rocamp Fana i Strandebarm	161114	Fellestrening Fana 9:00	231114	Ledermøte Bærum
Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
241114	DO - Senior Gruppe	011214	Besøk Aalesunds	081214	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	151214	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging
251114	Fellesøkt, Bergens 19:00, foredrag mental forberedelse	021214	Fellesøkt, Fana 19:00	091214	TT1***, Stavanger Roklubb	161214	Fellesøkt, Bergens 19:00
261114	DO - Senior Gruppe, møte med OLT-Vest	031214	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	101214	TT1***, Stavanger Roklubb	171214	DO - Senior Gruppe
271114	Fellesøkt, Fana 19:00	041214	Stend VGS Fellesøkt Bergens 19:00	111214	Fellesøkt, Fana 19:00, TT1***, SR	181214	Stend VGS, Fellesøkt, Fana 19:00
281114	Stend VGS, DO - Senior Gruppe	051214	Stend VGS, DO - Senior Gruppe	121214	Stend VGS, DO - Senior Gruppe	191214	Stend VGS, DO - Senior Gruppe
291114	Besøk Aalesunds; Felles bakkeløp økt Bergens region	061214	Fellestrening Bergen 9:00	131214	Fellestrening Bergen 9:00	201214	Fellestrening Bergen 9:00
301114	Besøk Aalesunds	071214	Fellestrening Bergen 9:00	141214	Fellestrening Bergen 9:00	211214	Fellestrening Bergen 9:00
Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
221214	Ferie, treningsdagbok oppfølging	291214	Ferie, treningsdagbok oppfølging	050115	TESTUKE, tdb oppfølging	120115	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging
231214	Ferie	301214	Ferie	060115	TESTUKE	130115	Fellesøkt, Fana 19:00
241214	Ferie	311214	Ferie	070115	TESTUKE	140115	SAMLING SKEIKAMPEN

251214	Ferie	010115	Ferie	080115	TESTUKE	150115	SAMLING SKEIKAMPEN
261214	Ferie	020115	Ferie	090115	Stend VGS, TESTUKE	160115	SAMLING SKEIKAMPEN
271214	Ferie	030115	Ferie	100115	TESTUKE	170115	SAMLING SKEIKAMPEN
281214	Ferie	040115	Ferie	110115	TESTUKE	180115	SAMLING SKEIKAMPEN
Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
190115	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	260115	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	020215	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	90215	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging
200115	Fellesøkt, Bergens 19:00	270115	Fellesøkt, Bergens 19:00	030215	Fellesøkt, Bergens 19:00, TT1***, SR	100215	Fellesøkt, Bergens 19:00
210115	DO - Senior Gruppe	280115	DO - Senior Gruppe	040215	TT1***, Stavanger Roklubb	110215	DO - Senior Gruppe
220115	Fellesøkt, Fana 19:00	290115	Fellesøkt, Fana 19:00	050215	Fellesøkt Fana 19:00, TT1***	120215	Fellesøkt, Fana 19:00
230115	Stend VGS, DO - Senior Gruppe	300115	Stend VGS, SPES.TRENERFORUM	060215	Stend VGS,	130215	Stend VGS, DO - Senior Gruppe
240115	Felles bakkeløp	310115	SPESIALTRENERFORUM, TS	070215	C2-NM, FANA	140215	SAMLING SEVILLA
250115	Fellestrening Bergen 9:00	010215	Fellestrening Bergen 9:00	080215		150215	SAMLING SEVILLA
Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
160215	SAMLING SEVILLA	230215	SAMLING SEVILLA	020315	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	090315	TESTUKE, tdb oppfølging
170215	SAMLING SEVILLA	240215	SAMLING SEVILLA	030315	Fellesøkt, Bergens 19:00	100315	TESTUKE
180215	SAMLING SEVILLA	250215	SAMLING SEVILLA	040315	DO - Senior Gruppe	110315	TESTUKE
190215	SAMLING SEVILLA	260215	SAMLING SEVILLA	050315	Fellesøkt, Fana 19:00	120315	TESTUKE
200215	SAMLING SEVILLA	270215	SAMLING SEVILLA	060315	Stend VGS, DO - Senior Gruppe	130315	Stend VGS, TESTUKE
210215	SAMLING SEVILLA	280215	SAMLING SEVILLA	070315	Fellestrening Bergen 9:00	140315	TESTUKE
220215	SAMLING SEVILLA	010315	SAMLING SEVILLA	080315	Fellestrening Bergen 9:00	150315	TESTUKE
Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
160315	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	230315	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging	300315	PÅSKESAMLING	060415	DO - Senior Gruppe, tdb oppfølging
170315	Fellesøkt, Bergens 19:00	240315	Fellesøkt Bergens 19:00, TT1***, SR	310315	PÅSKESAMLING	070415	Fellesøkt, Bergens 19:00
180315	DO - Senior Gruppe	250315	TT1***, Stavanger Roklubb	10415	PÅSKESAMLING	080415	DO - Senior Gruppe
190315	Fellesøkt, Fana 19:00	260315	Fellesøkt, Fana 19:00, TT1***, SR	020415	PÅSKESAMLING	090415	Fellesøkt, Fana 19:00
200315	Stend VGS, DO - Senior Gruppe	270315	Stend VGS, DO - Senior Gruppe	030415	PÅSKESAMLING	100415	Stend VGS, DO - Senior Gruppe
210315	Fellestrening Bergen 9:00	280315	PÅSKESAMLING	040415	PÅSKESAMLING	110415	Fellestrening Bergen 9:00
220315	Fellestrening Bergen 9:00	290315	PÅSKESAMLING	050415	PÅSKESAMLING	120415	Fellestrening Bergen 9:00

TT1\*\*\* Topptrener 1 utdanning

DO - Senior Gruppe: Daglig Oppfølging Senior Gruppe Bergen (varierende tider og to økter pr dag for noen) - Sted: Fana RK eller Bergens RK, Nordåsvannet.

Stend VGS - økter med 9 roere på idrettslinje. Etter jul annen hver torsdag i tillegg til hver fredag.

KS-trener øst, halvårsplan 27.10. 2014 – 10.05. 2015

Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
271014	TESTUKE, WANG 0800	031114	FERIE	101114	FREDRIKSTAD, WANG 0800	171114	SIERRA NEVADA
281014	TESTER SARPSBORG	041114	FERIE	111114	BAKKELØP/BASIS NIH 1700	181114	SIERRA NEVADA
291014	TEST 2000 METER, U23	051114	FERIE	121114	SARPSBORG, 1800	191114	SIERRA NEVADA
301014	MØTE OLT	061114	FERIE	131114	TRENING ÅRUNGEN 0900	201114	SIERRA NEVADA
311014	ÅPEN SAMLING SENIOR	071114	FERIE	141114	TRENING ÅRUNGEN 0900	211114	TRENERFORUM TS
011114	ÅPEN SAMLING SENIOR	081114	S.FJORD 1000	151114	HORTEN 1400	221114	TRENERFORUM TS
021114	ÅPEN SAMLING SENIOR	091114	CR 0900	161114		231114	LEDERMØTE BÆRUM
Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
241114	FREDRIKSTAD, WANG 0800	011214	WANG 0800	081214	NSR 1800	151214	HORTEN 1800
251114	BAKKELØP/BASIS NIH 1700	011214	DRAMMEN 1600	091214	BL/BAS NIH 1730	161214	BL/BAS NIH 1730
261114	ORMSUND, 1800	021214	NIH 1730	101214	ORMSUND 1800	171214	BÆRUM 1800
271114	MOSS 1730	031214		111214	BÆRUM 1800	181214	NSR 1800
281114		041214	TRENERMØTE*	121214		191214	
291114	CR 0900	051214	FR.STAD 1645	131214	KS ØST, HALDEN 0900	201214	SANDEFJORD 1000
301114	CR 0900	061214	DRAMMEN 1000	141214	CR 0900	211214	
		071214					
Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak	Dato	Tiltak
221214		291214		050115	TESTUKE	120115	TØNSBERG 1800
231214		301214		060115	TESTUKE	130115	BL/BAS NIH 1730
241214		311214		070115	TESTUKE	140115	SAMLING

							SKEIKAMPEN
251214		010115		080115	TESTUKE	150115	SAMLING SKEIKAMPEN
261214		020115		090115	TESTUKE	160115	SAMLING SKEIKAMPEN
271214		030115		100115	TESTUKE	170115	SAMLING SKEIKAMPEN
281214		040115	SKI, TS 1000	110115	TESTUKE	180115	SAMLING SKEIKAMPEN
<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>
190115	FREDRIKSTAD 1700	260115		020215		090215	
200115	BL/BAS NIH 1730	270115	BL/BAS NIH	030215	BL/BASIS NIH 1730	100215	BL/BAS NIH 1730
210115	ORMSUND 1800	280115	MOSS 1730	040215	ORMSUND 1800	110215	BÅTTRANSPORT
220115	DRAMMEN 1730	290115	SARP.1800	050215	TRENERMØTE**	120215	BÅTTRANSPORT
230115		300115	SPESTR. F. TS	060215		130215	BÅTTRANSPORT
240115		310115	SPESTR. F. TS	070215	C2-NM, FANA.	140215	SAMLING SEVILLA
250115	SKI, TS 1000	010215	SKI, TS 1000	080215		150215	SAMLING SEVILLA
<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>
160215	SAMLING SEVILLA	230215	SAMLING SEV.	020315	BÅTTRANSPORT	090315	TESTUKE
170215	SAMLING SEVILLA	240215	SAMLING SEV.	030315	BL/BASIS NIH 1730	100315	TESTUKE
180215	SAMLING SEVILLA	250215	SAMLING SEV.	040315	CR 1800	110315	TESTUKE
190215	SAMLING SEVILLA	260215	SAMLING SEV.	050315	NSR 1800	120315	TESTUKE
200215	SAMLING SEVILLA	270215	SAMLING SEV.	060315	DRAMMEN 1730	130315	TESTUKE
210215	SAMLING SEVILLA	280215	SAMLING SEV.	070315		140315	TESTUKE
220215	SAMLING SEVILLA	010315	BÅTTRANSPORT	080315	SKI, TS 1000	150315	TESTUKE
<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>
160315	NSR 1800	230315	BÆRUM 1800	300315	PÅSKESAMLING	60415	PÅSKESAMLING
170315	BAKKELØP/BASIS NIH 1730	240315	MOSS 1800	310315	PÅSKESAMLING	70415	TRENING ÅRUNGEN

180315	ORMSUND 1800		250315	SANDEFJORD 1800	010415	PÅSKESAMLING	80415	TRENING ÅRUNGEN
190315	SARPSBORG 1800		260315	HORTEN 1800	020415	PÅSKESAMLING	090415	TRENING ÅRUNGEN
200315	HALDENS 1700		270315	FR.STAD 1645	030415	PÅSKESAMLING	100415	TRENING ÅRUNGEN
210315	TØNSBERG 1000		280315	PÅSKESAMLING	040415	PÅSKESAMLING	110415	TRENING ÅRUNGEN
220315	CR 1000		290315	PÅSKESAMLING	050415	PÅSKESAMLING	120415	TRENING ÅRUNGEN
<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>		<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>	<b>Dato</b>	<b>Tiltak</b>
130415	TRENING ÅRUNGEN		200415	TRENING ÅRUNGEN	270415	TRENING ÅRUNGEN	040515	TRENING ÅRUNGEN
140415	TRENING ÅRUNGEN		210415	TRENING ÅRUNGEN	280415	TRENING ÅRUNGEN	050515	TRENING ÅRUNGEN
150415	TRENING ÅRUNGEN		220415	TRENING ÅRUNGEN	290415	TRENING ÅRUNGEN	060515	TRENING ÅRUNGEN
160415	TRENING ÅRUNGEN		230415	TRENING ÅRUNGEN	300415	TRENING ÅRUNGEN	070515	TRENING ÅRUNGEN
170415	TRENING ÅRUNGEN		240415	AKTIV 2015, LILLESTRØM	010515	TIME TRIAL, ÅRUNGEN	080515	TRENING ÅRUNGEN
180415	TRENING ÅRUNGEN		250415	UTTAKSLØP, ÅRUNGEN	020515	SEATRACE ÅRUNGEN	090515	ÅPNINGSREGATTA
190415	TRENING ÅRUNGEN		260415	AKTIV 2015, LILLESTRØM	030515	SEATRACE ÅRUNGEN	100515	ÅPNINGSREGATTA

**TRENERMØTE\*:** EMNER: SESONGPLANLEGGING OG INTENSITETSSTYRING

**TRENERMØTE\*\*** EMNE: TRENINGS DAGBØKER



Halvårsplan for 01.04. - 01.10.2015 utarbeides i løpet av mars 2015 og meddeles roere og klubber så snart planene er klare.