

Aspirantholdet

Ugentlig træning:	2 gange 1 time	Aldersgruppen:	7-10 år
Landtræning:	2 gange 30 min	Antal svømmere:	15-20 svømmere

Undervisningen på Aspirantholdet består hovedsageligt af tekniktræning. Træningen består herudover af, læring om "Serie" svømning, så svømmerne lærer programmer, samt at benytte træningsur/pause.

Træningen planlægges, så svømmerne opnår den optimale bevægelsesfrihed i vandet.

Træningen afspejler kun et minimalt konkurrencemoment, det tekniske og sociale på holdet vægtes højt.

Det tekniske er det ultimative største fokus på Aspirantholdet.

Træningselementer:

1. Videreudvikling af basis færdigheder fra undervisningsafdelingen.
2. Balancetræning
3. Elementskifte
4. Øvelsestræning
5. Tekniktræning

Målsætning:

1. Svømmerne skal beherske balancetræning.
2. Svømmerne skal have kendskab til de mest brugte øvelser i K-afdelingen. De skal forberedes til at kunne udføre nye øvelser ved simpel instruktion. Øvelser kan for eksempel være "En arms øvelser"
3. Svømmerne skal kende princippet i skodning.
4. Svømmerne skal kunne lave starter både oppefra og nedefra, samt benytte afsæt og tilnærmelsesvis korrekte vendinger.
5. Svømmerne skal kunne fremvise korrekt rytme og vejrtrækning i crawl og ryg.
6. Svømmeren skal have kendskab til "streamline position".

Forventninger & mål:

1. Svømmerne skal udvikle sig motorisk og svømmeteknisk i løbet af sæsonen.
2. Svømmerne skal blive motiveret for konkurrencesvømning.
3. Det forventes, at svømmerne møder til træning hver gang. Eventuelle afbud skal meldes til træneren på forhånd.
4. Det forventes at svømmerne deltager i de stævner, de bliver tilbudt.

Oprykning

Tilgang kommer fra svømmeskolen og AquaCamp. Ca. 30 svømmere pr. sæson.

Det er målet, man er på Aspirant holdet ½-1 år. Oprykning til Udviklingshold 2 sker omkring december og april.

Forældrehjælp

I forbindelse med konkurrence svømning, må man påregne forældre opbakning til følgende:

- Sociale arrangementer
- Kørsel til stævner
- Begyndende officialuddannelse (modul 1 og 2)
- Hjælp v/egne stævner
- Sponsorarbejde:
 - Pakning UCSyd
 - Bemanding Demostand i Kvikly
 - Assistance TRI2000 stævne
 - Tegning af sponsorkontrakter