

Målsætning og forventninger Haderslev Svømmeklub - Konkurrenceafdelingen



Udviklingshold 2

Ugentlig træning:	4 gange 1½ time -	Aldersgruppen: 10-13 år
Landtræning:	4 gange 30 min	Antal svømmere: 15-20 svømmere

Udviklingshold 2 er et hold, hvor konkurrenceelementet bliver en fast del af træningen.

Træningens fokus ligger primært på teknik, hvor formålet er at kunne beherske de 4 stilarter og medley. Svømmerne forberedes mentalt til at deltage og konkurrere i stævner. I forbindelse med træning og stævner, arbejdes der med konkurrencementalitet. Svømmerne skal bevidstgøres om deres egne målsætninger, herigennem styrkes deres ambitioner.

Kommunikationen mellem træner og svømmere omkring ambitioner og holdkrav skal foregå løbende.

På Udviklingshold 2 lægges der stadig stor vægt på det sociale miljø på holdet.

Træningselementer:

1. Balancetræning.
2. Øvelsestræning.
3. Skodetræning
4. Elementskifte. (startspring, vendinger m. streamline)
5. Sammensat tekniktræning.
6. Dryland (smidighed, motorik og balance).

Målsætning:

- 1 At svømmerne skal kunne opfylde de tekniske krav, som hører sig til de 4 svømmearter og medley, herunder starter, vendinger og indslag.
- 2 At svømmerne tager konkurrencesvømningen seriøst, deres primære sport
- 3 At svømmerne løbende vil udvikle deres træningsmentalitet, forståelse og modenhed.
- 4 At svømmerne udvikler sig fysisk og mentalt således, at de kan blive klar til næste hold.
- 5 At svømmerne klargøres til, at være med i Svømmeunionens Medley konkurrencer.
- 6 Forberede svømmerne til Talentklasserne

Krav & mål:

- 1 Svømmerne skal have kendskab til de 4 stilarter samt sammensat medley.
- 2 Svømmerne skal være motiveret for konkurrencesvømning.
- 3 Svømmerne forventes at møde til træning hver gang og deltage med det formål at blive bedre. (minimum 3 gange i ugen)
- 4 Eventuelle afbud meldes til træneren på forhånd.
- 5 Svømmerne forventes at deltage i de stævner samt andre sociale arrangementer de bliver tilbudt.
- 6 Svømmerne skal være mentalt klar til at kunne gennemføre en undervisning, hvor fokus skal være på at lytte til træneren og udføre den givne opgave.

Oprykning

Tilgang kommer fra Aspirant holdet og AquaCamp. Ca. 15 svømmere pr. sæson.

Det er målet, man er på Udviklingshold 2 i 1-1½ år. Oprykning til Udviklingshold 1 sker omkring december og april. Den sidste tid på holdet har man mulighed for at prøve kræfter med træningen på Udviklingshold 1.

Forældre hjælp

I forbindelse med konkurrencesvømning, må man påregne forældreopbakning til følgende:.

- Sociale arrangementer
- Kørsel til stævner
- Hjælpe aktivt i klubben, udvalg, holdleder, forældre support, samt andet
- Officialuddannelse Modul 1 og 2 og gerne påbegyndt modul 3 og/eller 4
- Tage med ud til stævner som official
- Sponsorarbejde:
 - Pakning UCSyd
 - Bemanding Demostand i Kvikly
 - Assistance TRI2000 stævne
 - Tegning af sponsorkontrakter