



# Holdbeskrivelse for T2

## Indhold

Om holdet.....	2
Kontakt .....	3
Forventninger til forældrenes bidrag til Fællesskabet .....	3
Forventninger til svømmerens bidrag til Fællesskabet .....	3
Udviklingsplan på T2.....	4
Træningsmængde.....	4
Forventet udstyr .....	5
Stævnetilmelding og løbsvalg.....	6
Udtagelse til T1.....	6
Ansøgning til at kombinere <b>Skole &amp; Svømning</b> .....	6

## Om holdet

T2 er det nuværende førstehold i Kolding Svømmeklub og der arbejdes med 3 vigtige værdier:

Svømmerne på T2 skal vise (1)**ansvar** og (2)**engagement** for egen træning og det gælder både på land og i vand.

(3)**Fællesskabet** er også vigtigt på T2 og det betyder, at der trænes med fælles program og samtidig mulighed for, at der er plads til individuelle programmer samt træningsplaner, som er lavet ud fra svømmernes individuelle målsætninger.

Målet med træningen for svømmerne på T2 er, at de kan forbedre sig fysisk og mentalt hen imod en specialisering og en senior karriere i SvømDanmark.

Træningsplanen er udarbejdet af den ansvarlige træner, og er opbygget i 3 faser, der følger SvømDanmark mesterskabsstruktur for Junior og Seniorsvømmere. Træningen på T2 er opbygget efter at videreudvikle de 4 grundfærdigheder: Element skift, Vejrtrækning, Balance & Bevægelse, samt svømningens 4 stilarter: Butterfly(Fly), Rygcrawl, Bryst & Crawl(Fri).

Der vil hele tiden blive videreudviklet på de tekniske færdigheder med mere individuel fokus både på land og i vandet.

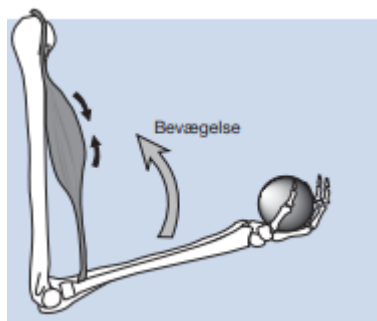
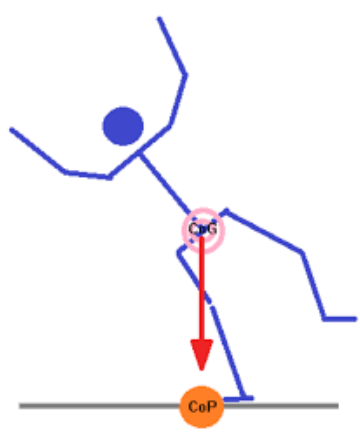
Intensiteten under træning vil stige og den generelle træningsmængde øges når man rykker op fra T3.

Styrketræning og landtræning er en fast træningskomponent på T2 for at sikre:

1. Skadesforebyggelse af fx skulder

### Skadeforbyggende øvelse for skulder

2. Massemidtpunkts kontrol
3. Øget koncentrisk styrke & Udholdenhed





## Kontakt

Ved kommentarer eller spørgsmål angående T2 bedes du kontakte holdets ansvarlige træner.

## Forventninger til forældrenes bidrag til Fællesskabet

- Forældre til svømmere på T2 har mere end modul 2 i officialuddannelsen.
- Forældre skal give arbejdsro til svømmere og trænere.
  - Alt svømmeteknisk og træningsmæssigt feedback, til både stævner og træning, skal foregå mellem svømmer og træner.
- Kontakt den ansvarlige træner ved spørgsmål, og overlad ansvaret for træningsmæssige spørgsmål til svømmeren.

## Forventninger til svømmerens bidrag til Fællesskabet

- Svømmeren viser engagement og ansvar i træningen og her menes både på land & i vandet.
- Svømmeren spørger hvis der er træningsmæssige spørgsmål i forbindelse med land & vand programmer.
- Svømmeren arbejder seriøst og målrettet efter sin og trænerens fælles målsætning.
- Svømmeren arbejder efter at man hele tiden kan tage ansvar for egen læring og egen træning.
- Svømmeren tager selv kontakten til træneren ved afbud og finder selv alternative træningsmuligheder og giver besked omkring dette.
- Svømmeren prioriterer træning og stævner over hele sæsonen og deltager i planlagte aktiviteter for holdet, og informerer om prioriteringen.
- Svømmeren sørger for ikke at deltage i træning, stævner og træningslejr ved sygdom/skader.



## Udviklingsplan på T2

- Udvikle og øge svømmerens fysiske egenskaber for både aerob og anaerob træning.
- Udvikle svømmerens styrke på land og i vand.
- Sikrer udvikling i svømmerens færdigheder i alle 4 stilarter: Butterfly(Fly), Rygcrawl, Bryst & Crawl(Fri).
- Sikrer udvikling i svømmerens færdigheder indenfor: Starter, vendinger og undervands arbejde.
- Sikrer udvikling i svømmerens tilgang til mentaltræning så svømmeren hele tiden har den bedste værktøjskasse til rådighed.
- Sikrer udvikling i svømmerens færdigheder indenfor race-planer til stævner.
- Svømmeren svømmer flere discipliner og distancer til stævner hen over en hel sæson.

## Træningsmængde

Svømmere på T2 skal træne minimum 5 vandtræningspas om ugen, herunder vil der desuden være 2-3 styrketræningspas.

Træningspassene skal være fordelt henover hele ugen. Dertil en forventning om at lørdag er en træningsdag.

Det forventes, at svømmerne selv finder alternativ træningspas eller -tidspunkt, hvis man er fraværende til en træning af anden grund end sygdom.

Du finder træningstider her:

[Træningstider T2](#)



## Forventet udstyr

Udstyr kan købes hos Mad Wave – RABATKODE !!

- Taske
- Drikkedunk
- Ekstra badetøj
- Svømmebriller
- Badehætter
- Elastik til Landtræning
- Front Snorkel
- Zoomers
- Lukkede indendørssko
- Klubbetøj
- Lille plade
- Polar OH1 måler
- Finger plader
- Hånd plader
- Pull bouy



## Stævnetilmelding og løbsvalg

Der vil til hvert stævne blive udsendt en invitation til alle tilmeldte svømmere på holdet.

Her vil der være link til tilmelding af stævner.

Løbene aftales med træneren fra gang til gang.

Svømmere på T2 er begyndt på en specialisering, men det forventes at alle svømmer varierende distancer og discipliner igennem hele sæsonen.

Der svømmes altid minimum to discipliner til alle stævner undtaget mesterskaber.

## Udtagelse til T1

Svømmeren til T1 vil løbende hen over sæsonen blive vurderet i samarbejde med anden træner og en samtale med svømmer & forældre

Der vil blive kigget vurderet på følgende:

- Niveau bestemt, ifm talentpolitik.
- Fremmøde og træningsmængde.
- Engagement, ansvar, motivation og målsætning.

## Ansøgning til at kombinere Skole & Svømning

Ønsker man at kunne kombinere skole og svømning, så kan man se ansøgningsmulighederne for folkeskole og ungdomsuddannelser her:

[Kombinere Skole & Svømning](#)

