



Holdbeskrivelse for T4

Indhold

Om Holdet	2
Kontakt	2
Læringsmål	3
Træningsmængde.....	3
Forventet udstyr	4
Stævnetilmelding og løbsvalg.....	4
Oprykning til T3	5
Forventninger til svømmere og forældre	6



Om Holdet

T4 er det andet konkurrencehold, som er et nyt skridt i en, måske, lang rejse som svømmer/konkurrence svømmer. Holdet består primært af svømmere i ældste børnegruppen og yngste årgangsgruppe, fastsat efter gældende gruppering fra SvømDanmark.

Kolding Svømmeklub arbejder efter ATK-tankegangen (Alders relaterede træningskoncept), og derfor anbefaler vi at svømmere på T4 ved siden af svømningen også dyrker andre sportsgrene.

Svømmere på T4 undervises og trænes med henblik på at klargøre til mulig oprykning til T3. Kun udvalgte svømmere får tilbudt oprykning til T3. Antallet af pladser per sæson er afhængig af antallet af tilgængelige pladser på T2 og T3.

Som svømmer og forælder på T4 vil man blive mødt med øgede forventninger og krav end tidligere. Forældre forventes at hjælpe som bl.a. official eller andre opgaver i klubben. Der er forventning om at svømmere deltager i stævner og aktiviteter der er planlagt i Kolding Svømmeklub.

Træningsplanen er udarbejdet af den ansvarlige træner, med formål om at arbejde med tekniske færdigheder i alle stilarter, samt at øge nødvendige træningsmængde og niveau til at klare træningen på T3. Træningen på T4 er opbygget efter at videreudvikle de 4 grundfærdigheder: Element skift, Vejrtrækning, Balance & Bevægelse, samt svømningens 4 stilarter: Butterfly(Fly), Rygcrawl, Bryst & Crawl(Fri).

Kontakt

Ved kommentarer eller spørgsmål angående T4 holdene bedes du kontakte den ansvarlige træner:

Ved dagligdags beskeder, heriblandt afmelding til træning skal du kontakte holdets ansvarlige træner.



Læringsmål

- At videreudvikle svømmerens viden og forståelse for teknik i alle svømningens stilarter: Butterfly(Fly), Rygcrawl, Bryst & Crawl(Fri).
- At videreudvikle svømmerens viden og forståelse for blandt andet, startspring og vendinger.
- At skabe en "svømmers identitet", hvor man ikke længere "er svømmer", men "er Konkurrence svømmer".
- At give svømmeren kendskab og forståelse for træningsprincipperne i Kolding Svømmeklub.
 - At møde til tiden
 - Hilse på trænere & holdkammerater
 - Lave sin landopvarmning selvstændigt
 - Være ikklædt træningstøj så man kan være aktiv på land
 - Være forberedt på at modtage dagens træning
 - Lære at landtræning er en vigtig del af kroppens udvikling og skadesforebyggelse
 - Landtræning er "rummet" for socialisering
 - Vandtræning er "rummet" for "træningsfællesskab"
 - Under vandtræning svømmer man efter et skrevet program
 - Tale pænt til hinanden
 - "Vær mod andre, som du selv vil behandles"
- At videreudvikle svømmerens kendskab og benyttelse af målsætning(procesmål) og evaluering til træning og stævner.
- At videreudvikle svømmerens viden og forståelse om ernæring og hydrering til stævner og træning, samt træningslejre.
- At øge svømmerens kondition.
- At øge svømmerens styrke og koordination på land.

Træningsmængde

Svømmere på T4 har mulighed for at træne op til 4 gange om ugen. Der er en forventning om at man kommer til 2 ugentlige træninger.

Træningstider kan ses her:

<https://koldingsk.dk/traeningstider>



Forventet udstyr

- Taske
- Drikkedunk
- Ekstra badetøj
- Svømmebriller
- Badehætter
- Lille plade
- Elastik til Landtræning
- Front Snorkel
- Zoomers
- Lukkede indendørssko
- Klubbetøj

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 din træner fra gang til gang og med et fokus på altid at vælge nye løb.

Dialogen startes af træneren, og på sigt er det svømmeren som starter dialogen omkring løb til stævne.

Der er en forventning om at hvis man ikke kan deltage ved stævnet, så trykkes der på "Deltager ikke" via invitationen.

Alle svømmere på T4 er medley svømmere, og der skal svømmes medley til alle stævner.



Oprykning til T3

Der vil løbende hen over sæsonen bliver vurderet og kigget på svømmerne ifm. En eventuel oprykning til T3.

Svømmerne vurderes med udgangspunkt i:

- Niveauet ift. svømmerens alder.
- Engagement, motivation og målsætning.
- Fremmøde til træning og deltagelse i stævner.

Kun udvalgte svømmere får tilbudt oprykning til T3. Antallet af tilbudte oprykning per sæson er afhængig af antallet af tilgængelige pladser på T3 og T2.

T4 og T3 trænerne vil tage fat i svømmerne og deres forældre herom.



Forventninger til svømmere og forældre

- Forældre til svømmere på T4 skal være uddannede som minimum modul 2 official.
- Forældre skal give arbejdsro til svømmere og trænere.
 - Alt svømmeteknisk og træningsmæssigt feedback, til både stævner og træning, skal foregå mellem svømmer og træner.
- Det forventes at der gives besked ved afbud til træning.
- Det forventes at svømmere deltager i stævner.
 - Svømmere skal altid svømme medley til alle stævner.
 - Svømmere skal altid svømme forskellige distancer.
- Svømmere har hen over en sæson svømmet følgende løb til stævner:
 - Fri: 50-400m
 - Ryg: 50-200m
 - Bryst: 50-200m
 - Fly: 50-200m
 - Medley: 100-400m