



Holdbeskrivelse for T5

Indhold

Om Holdet.....	2
Kontakt.....	2
Læringsmål.....	3
Træningsmængde.....	3
Forventet udstyr.....	4
Stævnetilmelding og løbsvalg.....	4
Oprykning til T4.....	4
Forventninger til svømmere og forældre.....	5



Om Holdet

T5 er det første konkurrencehold, som er det første skridt i en, måske, lang rejse som svømmer/konkurrence svømmer. Holdet består primært af svømmere i 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 T5 ved siden af svømningen også dyrker andre sportsgrene.

Træningsplanen er udarbejdet af den ansvarlige træner, med formål om at arbejde med tekniske færdigheder i alle stilarter, samt at øge nødvendige kapaciteter til at klare niveauet på T4.

Træningen på T5 er opbygget efter de 4 grundfærdigheder: Element skift, Vejrtrækning, Balance & Bevægelse, samt svømningens 4 stilarter: Butterfly(Fly), Rygcrawl, Bryst & Crawl(Fri).

Som svømmer og forælder på T5 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

Alle svømmere på T5 er medley svømmere, og der skal svømmes medley til alle stævner.

Kun udvalgte svømmere får tilbudt oprykning til T4. Antallet af tilbudte oprykning per sæson er afhængig af antallet af tilgængelige pladser på T4 og T3.

Kontakt

Ved kommentarer eller spørgsmål angående T5 holdene bedes du kontakte den ansvarlige træner.

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



Læringsmål

- Vandtilvænning, samt arbejde med de 4 grundfærdigheder
 - Vejtrækning, Balance, Bevægelse & Elementskift
- At give svømmeren grundlæggende viden og forståelse for teknik i alle svømningens stilarter: Crawl(Fri), Ryg, Bryst & Butterfly(Fly).
- At give svømmeren grundlæggende viden og forståelse for blandt andet, startspring og vendinger.
- At skabe en "svømmers identitet", hvor man ikke længere "går til svømning", men "er svømmer" og er klar til at arbejde sig til at blive konkurrencesvømmer.
- At give svømmeren kendskab og forståelse for træningsprincipperne i Kolding Svømmeklub.
 - At møde til tiden
 - Hilse på trænere & holdkammerater
 - Lave sin landopvarmning
 - 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"
 - Tale pænt til hinanden
 - "Vær mod andre, som du selv vil behandles"
- At give svømmeren kendskab og benyttelse af grundlæggende målsætning(procesmål) og evaluering til træning og stævner.
- At give svømmeren grundlæggende viden og forståelse om ernæring og hydrering til stævner og træning, samt træningslejligheder.
- Skabe bevidsthed omkring svømmerens kondition.
- Skabe bevidsthed omkring svømmerens styrke og koordination på land.
- Tasken skal med ind i hallen. Tasken indeholder: Drikkedunk, Ekstra badetøj, Svømmebriller, Finner, Håndklæde, Fodtøj & Klubtøj.

Træningsmængde:

Svømmere på T5 har mulighed for at træne 1-4 gange om ugen. Der er forventning om at man møder til minimum 1 ugentlig træning.

Træningstider kan ses her:

<https://koldingsk.dk/traeningstider>



Forventet udstyr:

- Forventning til udstyr: Taske, Drikkedunk, Ekstra badetøj, Svømmebriller, Finner/Zoomers, Håndklæde, Lukkede indendørssko & Klubtøj.

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 T5 er medley svømmere, og der skal svømmes medley til alle stævner.

Oprykning til T4

Der vil løbende hen over sæsonen bliver vurderet og kigget på svømmerne ifm. en eventuel oprykning til T4.

Svømmerne vurderes med udgangspunkt i:

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

T5 og T4 trænerne vil tage fat i svømmerne og deres forældre herom.

Kun udvalgte svømmere får tilbudt oprykning til T4. Antallet af tilbudte oprykning per sæson er afhængig af antallet af tilgængelige pladser på T4 og T3.



Forventninger til svømmere og forældre

- Forældre til svømmere på T5 skal være uddannede som minimum modul 1 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: 50-200m
 - Ryg: 50-100m
 - Bryst: 50-100m
 - Fly: 50m
 - Medley: 100m