

C- GRUPPA

Denne gruppa skal bestå av årgangssvømmere og helst bestå av like mange jenter og gutter, men dette er ikke et krav. Hovedmålet for C - gjengen er høy fokus på teknikk og forbedring av den aerobe utholdenhet, og på 2-3 år klare en overgang til B gruppa.

Hvis en svømmer viser manglende interesse eller treningsmoral kan plassen gis til en annen svømmer. Dette tas i så fall opp med sportslig utvalg/hovedtrener og foreldre først.

Antall svømmere: ca 15

Alder: Årgangssvømmere. Fra omtrent 10 år til 13 år

Leire: Oppstartsleir, 1-2 treningshelger pr år i Norge/Sverige. Tilbud om trening i skoleferier.

Treningsmengde: ca 10 timer i vannet/ uke fordelt på 5-7 treningsøkter. Minimum 1,5 timer i vannet pr trening. Tilbud om morgentrening minst 1 gang pr uke.

1-2 timer landtrening/basistrening pr uke, med bevegelsestrening- og koordinasjonstrening

Øktlengde: 3-4500m Hovedserie ca 2000m

Teknikk: Det settes krav til konsentrert øving og riktig utførelse av de grunnleggende basiskrav til teknikk i alle stilarter. Sculling, drills og svømmetekniske øvelser prioriteres høyt. Ved utførelse av drills må trener/svømmer vite hensikten med drillsen og øve på korrekt utførelse av den. **Er det to trenere må en være dedikert teknikktrener som retter feil der det trengs.**

* Crawl. Lære riktig kroppsholdning i vann uten bøy i korsrygg og nakke, samt korrekt pusteteknikk. Lære korrekt armtak under vann med fokus på høy albue tidlig i taket. Akselerasjon i taket (gjelder alle svømmearter). Avslappet teknikk med god rytme og avslappet fremføring over vann. God gli og lang syklusvei.

* Ryggcrawl: Høy albue og feste tidlig i armtaket. Lære om kroppsrulling for mer effektivt armtak, uten å bevege hodet. Fokus på jevn rytme i armtakene og kontinuerlige benspark

* Brystsvømming: God koordinering mellom armtak og beinspark. Lære å trekke opp bena med rett hofte. Armtak med høy albue og armene «ut i hjørnene». Lære undervannstak med kick , fokus på konk reglene. Trene på delfinbevegelsen i stilarten.

* Butterfly: Fremføring med lillefinger opp og isett med begge armene samtidig. Isett i skulder bredde. Lære riktig «timing» mellom armtak og benspark. Minst mulig «opp og ned» og mest mulig «rett frem» Øve på delfinbevegelse, gjerne ved vertikal (stående) kicking med armer langs siden.

* Starter: Optimering av reaksjonshastighet og streamline i gli fasen. Ryggcrawlstart hvor man kommer "fri" fra vannet".

* Vendinger: Fokusering på hurtige vendinger, god rotasjon, fra ball til linje , samt gode fraspark fra vegg og være i streamline før fraspark. Fokusering på korrekte im-vendinger.

Hovedmål er ÅM øvelser samt å svømme 200 IM så teknisk perfekt som mulig.

Treningsmål: Meget høy fokusering på perfekt teknikk, og også på aerob trening som utgjør størstedelen av treningene.

Lite "syre-trening". Mye hurtighetstrening (super-sprint 10-15m). Sprint på de fleste treninger. De skal få en begynnende forståelse for hva frekvens og syklusvei har å si for farten og splitting av løp.

Beherske DPS(distance per stroke) og telle tak. Det bør øves MYE på å svømme med færre tak enn vanlig.

Svømmere i C-gruppa må kunne intensitetssonene og bruke dem i praksis på trening. De må også kunne ta pulsen på seg selv.

Kunne 6 drillsøvelser for hver svømmearter

Tester som skal gjennomføres hver tredje måned: 1500m cr test, 400 beintest, 25m kicktest på mage og rygg, start nede. Styrketest(f.eks planke, V-ups, sit-ups, push-ups) og bevegelsestest(skulder, vrist evt hofte).

Kognitive: Grunnleggende ting omkring svømmetrening, som f. eks landoppvarming og tøye øvelser, samt lære å starte på starttider, enten klokke på vegg eller på treners kommando
Svømmerne oppmuntres til, og forventes å delta på stevner på dette nivået. Det trenes på korrekt stevneoppførsel og oppvarming og " gi 100 % innsats på stevner". Svømmerne skal få en begynnende fornemmelse av, hva det vil si "å splitte et løp korrekt".

Sosialt : Det må tas hånd om det sosiale samholdet i C gjengen, slik at svømmerne læres opp til å holde sammen som en gruppe på tvers av alder og kjønn. Videre bør det arbeides for å skape en god treningsmoral i gruppen ved å belønne «korrekt» atferd, og konkurransemotivet blant svømmerne skal gradvis styrkes.

Øvrige ting: Lekpreget trening med vekslende belastninger skal også inngå i treningen. F.eks vannpolo, synkronsvømming, kombinert vann/land trening og koordinasjonsøvelser.

D-gruppa

I D-gruppa prioriteres samhold og det sosiale høyt, men D-gruppe svømmere skal også være potensielle nye C-gruppesvømmere. I D-gruppa ønsker vi å ha svømmere av riktige årganger, svømmere som viser interesse for svømming og finner glede i trening og stevner. De bør kunne utføre de fire svømmearter med korrekt grunnteknikk, vannfølelse, gode flyteevner, koordinasjon og å kunne ta imot informasjon og utføre instruksjoner. Hovedmålet til D-gruppa er perfektjonering av teknikk på alle svømmearter og videreutvikling av den aerobe kapasitet.

Antall svømmere: ca 20

Alder: ca 9 - 11 år

Trener:

Stevner: lokale stevner og klubbstevner, Låmø

Treningsomfang: 4 svømmeøkter a minst 1,5 t pluss landoppvarming. Utprøving av andre idretter er helt ok på dette nivået, og er en fordel for utvikling av motorikken. Ingen «syre»-trening på dette nivå, mest aerob trening med relativt korte drag som muliggjør god teknikk, og mye sprinttrening med 10-15m super sprint.

Øktlengde: 2500-3500m Hovedserie ca 1500m

Treningsleire: Oppstartsleir. 1-2 treningshelger pr år lokalt. Tilbud om trening i ferier unntatt sommerferien.

Treningsmål: Hovedfokus er innlæring av korrekt grunnteknikk i alle svømmearter. Dette oppnås med svømmetekniske øvelser, drills, koordinasjonsøvelser og sculling, og ikke minst at treneren ikke godtar dårlig teknikk og ikke gir seg før det «sitter».

Er det to trenere tilstede må en være dedikert teknikktrener som retter feil der det trengs.

Hovedmål er å svømme 100/200 IM så teknisk perfekt som mulig, samt ha korrekte benspark i alle svømmearter som er avgjørende for videre utvikling. Beherske DPS(distance per stroke). Telle tak og vite hvorfor man gjør dette og hva det har å si for svømmingen. Det bør øves MYE på å svømme med færre tak enn vanlig.

Kunne 3-4 drillsøvelser for hver svømmeart.

* Crawl. Lære riktig kroppsholdning på land og i vann (flyting) uten bøy i korsrygg og nakke, samt korrekt pusteteknikk uten å løfte hodet. Lære korrekt armtak under vann med fokus på høy albue tidlig i taket. Akselerasjon i taket (gjelder alle svømmearter). Avslappet teknikk og avslappet fremføring over vann. God gli og lang syklusvei.

* Ryggcrawl: Lære om kroppsrulling for mer effektivt armtak, uten å bevege hodet. Fokus på jevn rytme i armtakene og kontinuerlige benspark. Lære riktig fremføring av armer og isett med lillefinger.

* Brystsvømming: God koordinering mellom armtak og beinspark. Lære å trekke opp bena med rett hofte. Armtak med høy albue. Lære undervannstak, fokus på konk reglene. Begynnende forståelse for delfinbevegelsen i stilarten.

* Butterfly: Lære om «nøkkelhull» i armtak. Isett i skulder bredde. Lære riktig «timing» mellom armtak og benspark. Minst mulig «opp og ned» og mest mulig «rett frem»
Øve på delfinbevegelse, gjerne ved vertikal (stående) kicking med armer langs siden.

* Starter: Lande med hele kroppen i «et hull» og streamline i gli fasen.

* Vendinger: Fokusering på teknisk riktige vendinger, lære om liten ball, samt gode fraspark fra vegg og være i streamline før fraspark.

Tester som skal gjennomføres hver tredje måned: 800m cr test, 200m crawl-beintest, 25 kicktest på mage og rygg start nede. Styrketest(planke, V-ups, sit-ups, pushups) og bevegighetstest(skulder, vrist evt hofte).

Kognitivt: "Hva vil det si å være konkurransesvømmer?" Introduksjon til stevner. Innlæring av "regler" om fremmøte, lære konkurranseregler, enkel bruk av trenings ur. Ta ut baner, bruke badehette, briller, hjelpemidler. Ha en fast oppvarming på stevner.

Sosialt: Det må tas hånd om det sosiale og samholdet i gruppen. Nye svømmere presenteres grundig i gruppen og tas varmt imot. Arrangementer/hyggekvalder bør gjennomføres. Her bør foreldrene inviteres/dras med, for eksempel bowlingkveld og pizzakveld.

Øvrige ting: NB!! Lek preget trening med vekslende belastninger skal inngå i treningen. Dette er svært viktig på dette nivået. F.eks vannpolo, synkronsvømming, ulike stafetter, kombinert vann/land trening og koordinasjonsøvelser.

E-gruppa

Hovedmålet i E-gruppa er at svømmerne trives med sporten, blir kjent med hverandre og har et godt samhold, og at de lærer en riktig grunnteknikk i alle svømmearter som legger grunnlaget for senere utvikling og opprykk. Riktig teknikk krever god kroppsbeherskelse og koordinasjon, dette må prioriteres både på land og i vann. Videreutvikling av aerob utholdenhet er også et mål, og det oppnås ved lengre økter og serier enn i F-gruppa.

Endel lekpreget trening

Antall svømmere: ca 20

Alder: ca 8 - 10 år

Trener:

Stevner: klubbstevner, lokale stevner og rekruttstevner

Treningsomfang: 2-3 svømmeøkter a 1-1,5 t pluss landoppvarming. Utprøving av andre idretter er helt ok på dette nivået, og er en fordel for utvikling av motorikken. Ingen «syre»-trening på dette nivå, mest aerob trening med relativt korte drag som muliggjør god teknikk, og mye sprinttrening med 10-15m super sprint. Mulighet for morgentrening søndag som ekstratrening(i tillegg)

Øktlengde: 1500-2500m

Treningsleire: Oppstartsleir + 1-2 treningshelg pr år lokalt.

.

Læringsmål:

- Beherske streamline etter stup og fraspark
- Startstup: kunne lande i ett hull
- Kunne åpen vending samt saltovending i grovform
- Beherske butterfly i grovform
- Kunne utføre korrekte benspark, inkludert brystbenspark
- Kunne flyte med riktig kroppsholdning i «stjerneform»
- Svømme rygg og crawl med god kroppsholdning og «linje»
- Svømme 100m medley
- Kunne svømme 600m i rolig tempo uten stopp
- Utføre korrekt stafettveksling
- Kunne enkel delfinbevegelse og kicke 15 meter under vann
- Lære enkle styrkeøvelser i basistreningen
- Lære relevante tøyeøvelser
- Sculling
- Beherske DPS(distance per stroke) dvs svømme med færre tak enn vanlig og kunne telle antall tak

Kognitivt: "Hva vil det si å være konkurransesvømmer?" Introduksjon til stevner. Innlæring av "regler" om fremmøte, lære konkurranseregler, dusje, bruke badehette, briller, stevneoppvarming.

Sosialt: Det må tas hånd om det sosiale og samholdet i gruppen. Nye svømmere presenteres grundig i gruppen og tas varmt imot. Arrangementer/hyggekvalder bør gjennomføres. Her bør foreldrene inviteres/dras med, for eksempel bowlingkveld og pizzakveld.

F-gruppa

Hovedmålet i E-gruppa er at svømmerne trives med sporten, blir kjent med hverandre og har et godt samhold, og at de lærer en riktig grunnteknikk i alle svømmearter som legger grunnlaget for senere utvikling og opprykk. Riktig teknikk krever god kroppsbeherskelse og koordinasjon, dette må prioriteres både på land og i vann. Videreutvikling av aerob utholdenhet er også et mål, og det oppnås ved lengre økter og serier enn i G-gruppa.

Mye lekpreget trening

Antall svømmere: ca 20

Alder: ca 8 - 10 år

Trener:

Stevner: klubbstevner og rekruttstevner

Treningsomfang: 2 svømmeøkter a 1-1,5 t pluss landoppvarming. Utprøving av andre idretter er helt ok på dette nivået, og er en fordel for utvikling av motorikken. Ingen «syre»-trening på dette nivå, mest aerob trening med relativt korte drag som muliggjør god teknikk, og mye sprinttrening med 10-15m super sprint.

Øktlengde: 1000-1500m

Treningsleire: Oppstartsleir + 1-2 treningshelg pr år lokalt.

Læringsmål:

- Beherske streamline etter stup og fraspark
- Startstup: kunne lande i ett hull
- Kunne åpen vending samt saltovending i grovform
- Beherske 1-arms butterfly
- Kunne utføre korrekte benspark, inkludert brystbenspark
- Kunne flyte med riktig kroppsholdning i «stjerneform»
- Svømme rygg og crawl med god kroppsholdning og «linje»
- Svømme 100m medley
- Kunne svømme 600m i rolig tempo uten stopp
- Utføre korrekt stafettveksling
- Kunne enkel delfinbevegelse og kicke 10 meter under vann
- Lære enkle styrkeøvelser i basistreningen
- Lære relevante tøyøvelser

Kognitivt: "Hva vil det si å være konkurransesvømmer?" Introduksjon til stevner. Innlæring av "regler" om fremmøte, lære konkurranseregler, dusje, bruke badehette, briller, stevneoppvarming.

Sosialt: Det må tas hånd om det sosiale og samholdet i gruppen. Nye svømmere presenteres grundig i gruppen og tas varmt imot. Arrangementer/hyggekvalder bør gjennomføres. Her bør foreldrene inviteres/dras med, for eksempel bowlingkveld og pizzakveld.

Generelle tips:

Eks på oppbygging av treningsøkt:

- oppvarming. Bra sted å kjøre teknikk og drills, særlig etter landtrening da man er varm allerede.
- sprint/teknikkserie (sprint bør kjøres før hovedserie, da man er uthvilt)
- hovedserie
- beinserie
- avsluttende max-løp hvis ønskelig, f.eks 100 max
- utsv

-Hovedserier kan med stor fordel kjøres progressivt. Dvs er det 15x100 skal hver 100m gå fortere enn den forrige. Dette må da svømmer/trener kontrollere og justere farten etter behov.

Alle hovedserier bør ha en oppgave, f.eks negativ split, progressivt, teknikkfokus, vendingsfokus, kickefokus, pustefokus etc

-Disiplin: ikke godta unnsiluntring og dårlig innsats. Prøv å motivere istedenfor å kjeffe, det fungerer ofte bedre!

-Fordel svømmerne så det blir like mange i banene.

-Beinserier blir ofte aktiv hvile, ha intensitet på det, gjerne med tøffe starttider.

-Når man skal gi tilbakemeldinger til utøverne kan det være en fordel å sette seg ned på huk og snakke. Da kommer du ned på deres nivå og det blir mer personlig, pluss at man slipper å skrike.

Forklaringer:

-Hvorfor kjører vi ikke så mye anaerob trening på barn i alderen 8-12 år?

Fordi det anaerobe energisystemet ikke er så mottakelig for denne type trening før man kommer i puberteten, så det er bortkastet tid. Det aerobe er imidlertid påvirkbart, samt hurtighetstrening og lett styrketrening med kroppsvekt.

-Hvorfor er det så viktig med teknikk i denne aldersgruppen?

8-12 år er motorisk gullalder. Det de lærer av bevegelsesmønstre i denne alder er avgjørende for det tekniske nivået fremover i tid.

-Hvorfor er det viktig å trene på å svømme med færre tak enn vanlig?

Svømmerne tvinges da til mer effektive tak med bedre gli i vannet. Det er også mer energibesparende.

Eks:

- 8x50 med maksimalt 12 tak pr 25m

-8x50 med 2 tak mindre for hver 50m

-50meter der man legger sammen tid og antall tak: den med lavest poengsum vinner. For eksempel 25 tak og 50 sekunder = 75 poeng

Når man kjører slike serier er det ikke lov å jukse ved å kicke!