

NUSS – lära sig simträning (10-13 år)

Verksamhet för barn i åldern 10-13 år, där alla simsätten tränas lika mycket. Introduktion kostens betydelse för prestation. Allsidighet, snabbhet och uthållighet styr träningen. Mentala målbilder och målsättningar utvecklas och simmaren utbildas i vad det innebär att träna simning. Slutmålet är att utföra tävlingssim som sin idrott.

Förkunskaper:

Kunna simma 200 ryggsim, 200 crawl, 200 bröstsim, 200 medley och 50 fjärl regelrätt med utvecklad teknik samt start, vändning och målgång. Pokal 2.

Träning:

Här tränar simmaren simning ca 5-7½ tim/veckan. Bibehållen rörlighet, utvecklad landträning och styrketräning, tekniska grunder. Vidarutveckling av målsättning och mentala målbilder. Simmaren lär sig simma simserier efter starttider, arbeta med farter och puls. Introduktion av splittar och tävlingsloppsstrategier. Introduktion kostens betydelse för prestation.

Delmål: 16 x 50 med ben st. 1.10

Slutmål: Simserie 15 x100 fr st.1.35 12x100 ry st.1.45 12x100 med st.1.45 Minst 300 träningstimmar/år i simverksamheten.

Tävling:

Simmaren visar intresse för att utöva tävlingssimning som idrott och tävlar enligt klubbens tävlingskalender (Simiaden, UGP, Nuss, Sumsim reg m.fl.).

Delmål: Fortsatt utveckling av tävlandet med tydliga målsättningar. Provat 100 fj och flera 200 distanser.

Slutmål: Tävlats i alla simsätt 200 distanser och 400fr. Pokal 3(100m ry 1.25) (100m fr 1.15) (100m br 1.35) (50m fj 40.0) (200m med 3.10)

Utrustning:

Föreningsbadmössa, simglasögon, simfenor, platta, dolme, teknikpaddlar, simdräkter och vattenflaska.

Uppflyttning:

Sker kontinuerligt i samråd mellan tränarna och simmaren samt i mån av plats och utveckling (70% träning- tävlingsintresse och simteknik) till annan grupp. Det är viktigt att simmaren tycker det är roligt med simning.