



VÄLKOMMEN TILL D-GRUPPEN

YSTADS SIMSÄLLSKAP SIMLINJE.

Ystads Simsällskap har idag sex olika träningsgrupper, A-F, som alla syftar till INDIVIDUELL LÅNGSIKTIG UTVECKLING.

Varje träningsgrupp har olika mål och krav för deltagande i respektive grupps verksamhet. Intentionen är att varje grupp ska vara så homogen som möjligt avseende tränings/tävlingsförmåga, social mognad och till liten del ålder för att möjliggöra optimal utveckling för såväl gruppen som dess individer.

Målsättningen är att Ystads Simsällskap skall erbjuda en progression i utvecklingen från F-A. Inom varje grupp förekommer det också nivåskillnader, detta för att så mycket som möjligt anpassa träning efter simmarens utvecklingsnivå. På individnivå och på längre sikt vill vi skapa förutsättningar att kunna gå så långt som simmaren själv önskar.

Ystads Simsällskap arbetar utefter Svenska Simförbundets utvecklingsmodell "En Svensk Simlinje" men vi har naturligtvis anpassat den efter de förhållande vi har i Ystad.

LÄRA SIG SIMTRÄNING.

I D-gruppen tränar vi fortsatt mycket teknikträning men nu börjar vi även att lägga till fart och övar på att orka längre sträckor.

Fortsatt ska simmarna behärska de grundläggande rörelserna i varje simsätt. I slutet av denna fas ska man också lära sig att simma tekniskt bra under längre distanser. Det är viktigt att veta att detta inte görs för att förbättra fysiska parametrar som kondition utan enbart ur teknisk synvinkel.

Landträningen är här till för att utveckla kroppskontroll, rörlighet och koordination för att höja kvalitén på inläringen. I landträningen jobbar vi med egen kropp som belastning till största del, ibland ngt lättare redskap som bollar, hopprep etc. Funktionell träning bör vara inriktad på dynamiska övningar med fullständigt rörelseomfång. Alltså inte tex statiska plankan, sittande stolen utan övningar med rörelse och kraft. Att kunna röra sig och balansera i en dynamisk situation innebär hög och varierande belastning på bålmskulaturen. Övningar för knä-axel- och ryggkontroll genomsyrar landträningen för att förebygga skador.

Tävlingsinriktningen mot Simiaden, vår- och höst samt Seriesim.



ANSVARIG TRÄNARE

EMILIA FREDRIKSEN

emilia.frederiksen@hotmail.se

076-029 02 26

Ass. Tränare

ELIN KJELLBERG

elin.kjellberg123@gmail.com

073-075 12 49

VAD GÄLLER I D-GRUPPEN ?

Kronologisk ålder

- 8-14 år. Ca 2-3 år i detta utvecklingsstadium. Flickor ca 1 år före pojkar.

Förkunskaper

- Grunderna i alla fyra simsätt.
- Klarar av att träna med olika farter samtidigt som man bibehåller god teknik.
- Att man har provat på att tävla gärna på bortatävling men det är inget tvång.

Slutmål

- Utveckla tekniken i de fyra simsätten så att simningen blir effektiv.
- Kunna simma 200 crawl, 200 ryggsim, 200 bröstsim, 200 medley och 50 fjärl regelrätt med start, vändning och målgång.
- Simmaren intresserad av att utöva tävlingssimning som idrott.
- Grundläggande rörlighet på land
- Stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Syfte

- Kunna praktisera alla delar av simsättet (andning, balans, bentag, armtag och koordination).
- Fortsatt utveckling av rörelse-och simfärdigheter.
- Ökad kroppskänedom och kroppskontroll.
- Ökad snabbhet
- Ökad simork
- Nyfiken och positivt inställd till att tävla

Inriktning

- Ystad Simsällskaps planering och övningar med leken som metod.
- Simningens ABC, Kroppens ABC, Idrottens ABC
- Vidareutveckla simtekniken i alla fyra simsätten och undervattens sim
- Vidareutveckla starter och vändningar i alla fyra simsätten.
- Säkerställ inläring av så många övningar som möjligt, både i land och i vatten.
- Introduktion i landträning. Lära sig de tekniska grunderna för landträning med egna kroppen
- Introducera enkla regler och idrottens etik.
- Introducera grundläggande tävlingsmöjligheter och förståelse för tävling.
- Introduktion till förståelse för upplägg, t.ex. att simma olika distanser så jämnt som möjligt och inte stanna.



VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

INFORMATION

Du hittar mycket information på vår hemsida. Det är därför viktigt att du läser där regelbundet. www.ystadsim.com

TRÄNING

När träningen börjar skall du vara ombytt och klar. Är det landträning så är det bra om du har på dig t-shirt och shorts.

PÅ TRÄNINGEN ÄR DET VIKTIGT ATT DU ALLTID FÖRSÖKER GÖRA DITT BÄSTA!

Och hjälp dina kompisar så, mycket du bara kan och orkar!

VI ÄR STARKARE
TILLSAMMANS!

OM DU INTE KOMMER
Är du sjuk eller inte kan komma på träningen är det bra om du kan skicka ett SMS eller mail till din tränare.

