

TEKNIKSKOLA MEDLEYGRUPP

Ålder:

ca 7-11 år

Vad:

Grovteknik, benspark, simork, dvs att simma på låg fart och hålla tekniken i längre sträckor som 200 – 400 meter crawl och 200 meter rygg.

Träning:

2 pass/veckan, 1 pass à 1 timme och 1 à 45 min, totalt ca 800-1200 meter i veckan. Landpass på 15 min.

Landträning:

Koordination, styrka, uthållighet, rörlighet, snabbhet.

Instruktör:

utbildad ungdomstränare 8-12 år

Målsättning:

Klara Teknikmärkena för bröst, fjäril och medley, streamline och kick under vatten 5-10 meter

Teknikmärkena medley

50 meter bröst (regelrätt)

25 meter fjäril (regelrätt)

100 meter medley (regelrätt)

Bröst- och fjärilsvändningar (regelrätt)

Bröst- och fjärilsvändningar (regelrätt)

Simmål:

200 meter rygg, crawl och bröst med

bra teknik

50 meter fjäril med bra teknik

Tävlingar:

med stipulationstider som till exempel Tritons Prisjakten och andra knattetävlingar

Läger:

1-2 läger per år av veckoslutskaraktär

Kunskap om:

- Anpassa sig i gruppen, regler och normer
- Grundkunskaper i simteknik
- Kunna de viktigaste tävlingsreglerna
- Vänja sig vid sund livsföring (kost och sömn)
- Trivas med simning som tävlingsidrott

