

INFORMATION for K2-holdet (sæson 2010/2011)

Træner på K2-holdet :

Ansvarlig træner på holdet er:
Dorthe Eisensee (tlf.: 21843196 / e-mail: 1beauty1@sol.dk)

Øvrige tilknyttede trænere på K2-holdet er:

Kia Kamper (tlf.: 27597267 / e-mail: kia_k_90@hotmail.com).
Kim Simonsen (tlf. 22402474 / e-mail : kim-simonsen@ofir.dk).

Generelt om K2-holdet :

Ideen med K2-holdet er at give svømmere, der kommer fra K3-holdet, mulighed for at blive endnu bedre svømmere. Ikke kun at svømme fx. 100 m. fri hurtigere, men i lige så høj grad at de bliver bedre til den generelle svømmeteknik. Her arbejdes med at udbygge de færdigheder de allerede har fra tiden på K3-holdet. Teknikken i de 4 svømmearter er prioriteret højt. Endvidere arbejdes med stævnerreglerne, dvs. at svømmerne på K2-holdet skal udbygge kendskabet til start- og vendeteknikken. Den fysiske træning er på K2-holdet vigtigere end på K3-holdet.

Man skal regne med ca. 1-2 stævnedage pr. måned. Stævnerne kan være turnerings- eller invitationsstævner og mesterskaber (Regionale, Sjællandske og Danske). Stævnerne vil typisk foregå på Sjælland, mens stævner vest for Storebælt forekommer i mindre grad. Målet er at der udbydes 1 træningslejr el. træningsweekend pr. halvår.

Forældre er velkomne til at overvære træningen i Korsør svømmehal

Ved træning i Slagelse svømmehal, kan træningen overværes de 2 første træningspas hver måned.

Betingelser for at gå på K2-holdet :

- Fremmøde til alle træningspas. Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du er forhindret i at møde frem.
- Deltagelse ved træning i efterårsferie, juleferie, vinterferie og påskeferie - evt. ferie i sæsonen aftales med trænerne i god tid.
- Sammen med træneren, at lave en målsætning for sæsonen.
- Have Danske Årgangs Mesterskaber som primært mål
- Prioritere svømning blandt de vigtigste aktiviteter i din fritid (dvs. efter skole og familie, og gerne forud for andre fritidsaktiviteter).
- Deltagelse i de stævner og aktiviteter du bliver tilbudt. Inkl. sponsorstævne.
- Vise stabil sportslig indsats eller fremgang gennem sæsonen.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og som officials (Klubben sørger for uddannelse)
- 1 forælder uddannes til official (min. tidtager, modul-1).

Sæsonopstart :

Den nye sæson starter for K2-holdssvømmerne fredag d. 6. august, med afgang til Ruds Vedby Legene, hvis man har tilmeldt sig arrangementet.

1. træningsdag er torsdag d. 12. august.

Ønsker du ikke at benytte din plads på holdet er det vigtigt at du giver besked senest mandag d. 3. august.
Kontakt Dorthe Eisensee

Træningstiderne :

| | Mandag | Onsdag (Slagelse) Ekstra træning | Torsdag | Søndag |
|-------------|---------------|-------------------------------------|---------------|--------------|
| Landtræning | | 18.00 - 18.30 | 16.30 - 17.00 | |
| vandtræning | 16.00 - 17.30 | 18.30 - 20.30 | 17.00 - 19.00 | 8.00 - 10.00 |
| Træner | DE | KS | DE | KK |

Forældre/sæsonmøde :

Der bliver torsdag d. 12. august kl. 19.00 afholdt et orienteringsmøde, i Korsør svømmehal, om den kommende sæson,. Reserver aftenen - mere info senere.

Kommende opgaver :

En foreløbig aktivitetskalender kan ses på vores hjemmeside "www.swimksl.dk".