

# INFORMATION for K3-holdet (sæson 2010/2011)

## Træner på K3-holdet :

Ansvarlig træner på holdet er:

Kia Kamper (tlf.: 27597267 / e-mail: kia\_k\_90@hotmail.com).

## Generelt om K3-holdet :

Ideen med K3-holdet er at give svømmere, der kommer fra K4-holdet, mulighed for at blive endnu bedre svømmere. Her tænkes ikke kun på at svømme fx. 50 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 K4-holdet. Teknikken i de 4 svømmearter; crawl, ryg, bryst og fly er prioriteret højt. Endvidere arbejdes med stævnerreglerne, dvs. at børnene på K3-holdet skal udbygge kendskabet til start- og vendeteknikken.

Man skal regne med ca. 1 stævnedag pr. måned. Stævnerne kan være turnerings-stævner eller invitationsstævner og for de dygtigste måske mesterskabsstævner og vil typisk foregå i Korsør Svømmehal eller en af de nærtliggende svømmehaller. Målet er at der udbydes 1 træningslejr/weekend pr. halvår.

Forældre er velkomne til at overvære træningen, i Korsør svømmehal.

## Betingelser for at gå på K3-holdet :

- Fremmøde til alle træningspas. Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du er forhindret i at møde frem.
- Så vidt muligt at deltage i de stævner eller arrangementer du bliver tilbudt. Inkl. sponsorstævne.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og som officials (Klubben sørger for uddannelse)

## Sæsonopstart :

Den nye sæson starter for K3-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 Kia Kamper.

## Træningstiderne :

	Mandag	Torsdag	Fredag
Landtræning		16.30 - 17.00	
Vandtræning	16.00 - 17.30	17.00 - 18.00	16.30 - 18.00
Træner	KK	KK	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".