

INFORMATION for K4-holdet (sæson 2010/2011)

Træner på K4-holdet :

Ansvarlig træner på holdet er:

Hans Larsen (tlf.: 22239314 / e-mail: h.p.larsen@mail.dk/hanslarsen@swimksl.dk).

Generelt om K4-holdet :

Ideen med K4-holdet er at give svømmere, der kommer fra Talent-holde mulighed for at blive endnu dygtigere 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 undervisningsholdet og Talent-holdet. Bevægelse i vand er prioriteret meget højt. Kolbøtter, rotationer, bevægelsesbevidsthed og glæde ved vandet er en nødvendig forudsætning for at blive en dygtig svømmer. På K4-holdet påbegyndes arbejdet med stævnedeltagelse, herunder stævne reglerne, dvs. at børnene her skal udbygge kendskabet til start- og vendeteknikken, samt den generelle svømmeteknik i de 4 stilarter. Samtidig med ovenstående er der selvfølgelig en masse udfordrende opgaver og en masse sjov og ballade. Vi giver med andre ord her svømmerne muligheden for, dels at blive endnu bedre og mere sikre svømmere og dels at se om konkurrencesvømning er noget for dem, samtidig med at vi i konkurrenceafdelingen fremmer udviklingen af nye talenter.

På K4-holdet vil svømmerne blive tilbudt ca. 1 aktivitet pr. måned, fx. svømmestævne eller social aktivitet. Stævnerne vil være klubmesterskaber, klub/nålestævner, miniturneringen, DUKA eller invitationsstævner og vil typisk foregå i Korsør eller en af de nærtliggende svømmehaller. Målet er at der udbydes 1 træningsweekend pr. halvår.

Forældre er velkomne til at overvære træningen, i Korsør svømmehal

Betingelser for at gå på K4-holdet :

- Fremmøde til alle træningspas. Medbring shorts, tøfler, t-shirt, drikkedunk.
- Afbud til træneren, hvis du ikke kan komme til træning.
- Så vidt muligt at deltage i de stævner og aktiviteter du bliver tilbudt. Inkl. sponsorstævne.
- Forældre hjælper til i klubben - med transport til stævner og evt. som officials, fx tidtager, (Klubben sørger for uddannelse).

Sæsonopstart :

Den nye sæson starter for K4-holdssvømmerne fredag d. 6. august, med afgang til Ruds Vedby Legene, hvis man har tilmeldt sig arrangementet.

1. træningsdag er fredag d. 13. august

Ønsker du ikke at benytte din plads på holdet er det vigtigt at du giver besked senest mandag d. 3. august. kontakt Hans Larsen.

Træningstiderne :

	Mandag	Fredag
Opvarmning på kanten		
Svømmetid	16.00 - 17.30	18.00 - 19.00
Træner	HL	HL

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".