

Nya Gröna Linjen





Medlemsdialog - Nya Gröna Linjen

- Vilka är vi
 - Niklas Larsson - Elittränare och Huvudtränare
 - Emelie Gidlöf - Ansvarig för Simiaden och Medley
- Dagens information
 - Vad är Nya Gröna Linjen
 - Övergripande gruppstruktur i LASS
 - Riktlinjer för Medley-grupperna och Simgrupp 1 (och 2-3)
 - Frågor?



Vad är Nya Gröna Linjen?

- En ny gruppstruktur för att möta alla medlemmar på ett mer inkluderande sätt än tidigare
- Nya Gröna Linjen följer RFs riktlinjer för barn och ungdomsidrott
- Fler får möjlighet att, på samma villkor, delta i simträning högre upp i åldrarna.
- Tävling blir inte ett KRAV för att få fortsätta, utan viljan att bli bättre och intresset för idrotten är det viktigaste och det som driver individen.
- Fler väljer att fortsätta med simning som idrott.
- Fler simmare får möjlighet att uppnå sin fulla potential.
- Simmare på något olika nivåer och med något olika ambitionsnivåer får möjlighet att träna tillsammans och inspirera varandra.

Gruppstruktur i LASS



Riktlinjer för Medley-grupperna



Medley nivå 1 (8-11år) och nivå 2 (9-12år)

Fokus: MOTORIK & TEKNIK

- Förkunskaper: Simmaren ska kunna simma 200m varav 50m på rygg. Simmaren ska även ha en grundläggande teknik i de fyra simsätten samt enklare tekniska färdigheter kopplade till tävlingssimning.
- Träningssinriktning: I Medley får simmaren vidareutveckla sina färdigheter i de fyra simsätten och lära sig att göra völvändningar. Stort fokus läggs på rörelseglädje, teknikträning och vidareutveckling av både generella och specifika motoriska färdigheter.
- Träningsmängd: I Medley får simmarna möjlighet att träna två till tre gånger i veckan och får även möjlighet att delta på tävlingar.



Riktlinjer för Simgrupp 1

Simgrupp 1 (dagens Simiaden 1)

Fokus: MOTORIK & TEKNIK

- Rekommenderad ålder: ca 9–12 år
- Förkunskaper: Simmaren ska kunna simma 100m ryggsim, bröstsim och frisim, samt 25m fjärilsim.
- Träningssinriktning: I Simgrupp 1 får simmaren fortsätta att vidareutveckla sina färdigheter i de fyra simsätten. Stort fokus ligger fortfarande på teknikträning, men olika träningsfarter introduceras.
- Träningsmängd: I Simgrupp 1 får simmarna möjlighet att simma fyra gånger i veckan, ha minst två landträningsspass i samband med simträningen och erbjuds även att delta på tävlingar.

Riktlinjer för Simgrupp 2 och 3



Simgrupp 2 (dagens Simiaden 2)

Fokus: MOTORIK, TEKNIK & ÖKAD TRÄNINGSDOS

- Rekommenderad ålder: ca 10-13år/när puberteten inleds och simmaren är psykosocialt mogen
- Förkunskaper: Simmaren ska kunna simma 200m ryggsim, bröstsim och frisim, samt 50m fjärilsim.
- Träningssinriktning: i Simgrupp 2 är det fortfarande stort fokus på tekniken i de fyra simsätten. Simmarna fortsätter träna på olika träningsfarter och börjar även använda klockan för att ha koll på enklare starttider och vila. I denna grupp börjar vi även simma kortare konditionsserier för att utmana hjärta och lungor.
- Träningsmängd: I Simgrupp 2 får simmarna simma fyra-fem gånger i veckan, har två landträningsspass i anslutning till simpassen, och erbjuds även att delta på tävlingar.

Simgrupp 3 (dagens Simiaden 3)

Fokus: TEKNIK & KONDITION

- Rekommenderad ålder: ca 11-14år/i början av puberteten och när simmaren är psykosocialt mogen
- Förkunskaper: Simmaren ska kunna simma 200m ryggsim, bröstsim och frisim, samt 100m fjärilsim med god teknik. Simmaren ska även kunna genomföra kortare konditionsserier.
- Träningssinriktning: I Simgrupp 3 bygger vi vidare på de färdigheter som har utvecklats i de tidigare Simgrupperna. I denna grupp lägger vi även extra fokus på konditionsträning och enklare styrketräning.
- Träningsmängd: I simgrupp 3 får simmaren simma fem-sex gånger i veckan, har två landträningsspass i anslutning till simpassen, och erbjuds även att delta på tävlingar.

Frågor?

