



VÄLKOMMEN TILL F-GRUPPEN

YSTADS SIMSÄLLSKAP SIMLINJE.

Ystads Simsällskap har idag sex olika träningsgrupper, A-F, som alla syftar till INDIVIDUELL LÅNGSIKTIG UTVECKLING.

Varje träningsgrupp har olika mål och krav för deltagande i respektive grupps verksamhet. Intentionen är att varje grupp ska vara så homogen som möjligt avseende tränings/tävlingsförmåga, social mognad och till liten del ålder för att möjliggöra optimal utveckling för såväl gruppen som dess individer.

Målsättningen är att Ystads Simsällskap skall erbjuda en progression i utvecklingen från F-A. Inom varje grupp förekommer det också nivåskillnader, detta för att så mycket som möjligt anpassa träning efter simmarens utvecklingsnivå. På individnivå och på längre sikt vill vi skapa förutsättningar att kunna gå så långt som simmaren själv önskar.

Ystads Simsällskap arbetar utefter Svenska Simförbundets utvecklingsmodell "En Svensk Simlinje". Men vi har naturligtvis anpassat den efter de förhållande vi har i Ystad.

LÄRA SIG SIMTRÄNING.

I F-gruppen fortsätter vi att utveckla en förståelse för de 4 simsätten.

Kort och gott att behärska de grundläggande rörelserna i varje simsätt. I slutet av denna fas ska man också lära sig att simma tekniskt bra under längre distanser. Det är viktigt att veta att detta inte görs för att förbättra fysiska parametrar som kondition utan enbart ur **teknisk** synvinkel.

Landträningen är här till för att utveckla kroppskontroll, rörlighet och koordination för att höja kvalitén på inläringen.

I landträningen jobbar vi med egen kropp som belastning till största del, ibland ngt lättare redskap som bollar, hopprep etc.

I F-gruppen provar man också på att tävla men det är inget tvång. Seriesim önskar vi att man ställer upp på om man blir uttagen
Om man vill tävla så är inriktningen mot Simiaden, vår- och höst samt Seriesim.



ANSVARIG TRÄNARE

RENÉ MELGAR

renesapito6686@gmail.com

073-800-03 66

Ass. TRÄNARE

ANNA MELGAR

annamelgar2004@gmail.com

073-400 50 56

VAD GÄLLER I F-GRUPPEN ?

Kronologisk ålder

- 7-13 år. Ca 2-3 år i detta utvecklingsstadium. Flickor ca 1 år före pojkar.

Förkunskaper

- Simkunnig enligt definitionen; falla i vattnet, ta sig upp till ytan och simma 200 m i sträck på djupt vatten varav 50 m i ryggläge.
- Tagit simmärkena Guldhajen, Kandidaten, fjärilsim, ryggsim, bröstsim, frisisim och medley.
- Grunderna i alla fyra simsätt.

Slutmål

- Utveckla tekniken i de fyra simsätten så att simningen blir effektiv.
- Kunna simma 50 crawl, 50 ryggsim, 50 bröstsim och 25 fjäril regelrätt med start, vändning och målgång.
- Prova på att tävla på våra interntävlingar, men också på externa tävlingar i närområdet.
- Grundläggande rörlighet på land
- Stimulera till daglig fysisk aktivitet.

Syfte

- Kunna praktisera alla delar av simsättet (andning, balans, bentag, armtag och koordination).
- Fortsatt utveckling av rörelse-och simfärdigheter.
- Ökad kroppskännedom och kroppskontroll.
- Nyfiken och positivt inställd till att tävla

Inriktning

- Ystad Simsällskaps planering och övningar med leken som metod.
- Simningens ABC, Kroppens ABC, Idrottens ABC
- Vidareutveckla simtekniken i alla fyra simsätten.
- Vidareutveckla starter och vändningar i alla fyra simsätten.
- Säkerställ inläring av så många övningar som möjligt, både i land och i vatten.
- Introduktion i landträning. Lära sig de tekniska grunderna för landträning med egna kroppen
- Introducera enkla regler och idrottens etik.
- Senast tävlingsintroduktion via interntävlingen MiniMax.
- GLÄDJE OCH GEMENSKAP I IDROTTE.



VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

INFORMATION

Du hittar mycket information på vår hemsida. Det är därför viktigt att du läser där regelbundet. www.ystadsim.com

TRÄNING

När träningen börjar skall du vara ombytt och klar. Är det landträning så får du ha på dig t-shirt och shorts. Vattenflaska.

PÅ TRÄNINGEN ÄR DET VIKTIGT ATT DU ALLTID FÖRSÖKER GÖRA DITT BÄSTA!

OM DU INTE KOMMER
Är du sjuk eller inte kan komma på träningen är det bra om du kan skicka ett SMS eller mail till din tränare.

