|  |
| --- |
| **Talent 2**  Består af piger 10 år og yngre samt drenge 12 år og yngre.  Talent 2 er overgangen mellem svømmeskolehold og konkurrencehold. Her får svømmerne mulighed for at prøve om svømning skal være deres sport, om svømmekonkurrencer og længere teknik- og konditræning er noget for dem. Det primære indhold af træningen er teknisk orienteret, men konditionstræning er også en stor del af talentholdets træning, såvel som landopvarmning med træning af kropsstammen.  ***Undervisning (i vand):***  Indlæring af disse grundlæggende færdigheder skal have hovedrollen på dette hold:   * Optimering af crawl med fokus på fremdrift og benspark * Optimering af rygcrawl med fokus på opdrift og rotation * Generel indlæring af brystsvømning med fokus på synkrone ben * Startspring og vendinger * Begyndende øvelser til indlæring af butterfly   ***Undervisning (på land/dryland):***  Landtræning fokuserer på indlæring af:   * Balance * Styrke i kropsstammen * Styrke i udsatte muskelgrupper * Udholdenhed * Øvelser til fremmet forståelse af bevægelserne i vand   ***Vandtræning:***  To vandtræningspas om ugen af en times varighed. Programmerne skal består distancer fra 25 – 200m. Ben træning kommer før sammensat træning. Ved at lære at svømme ben tidligt øges svømmernes evne til at flyde og dermed begrænse vandmodstanden, med en god fremdrift i benene kan svømmerne koncentrere sig bedre om armene og derved hurtigt forbedre sig.  Den 5. stilart (undervandssvømning/streamline SL) skal introduceres. Denne bruges i forbindelse med starter og vendinger. Gentagelser er det essentielle for indlæring i denne fase af konkurrencesvømning.  ***Landtræning (dryland):***  20-30 min. før eller efter hver træning. Jo mere tid der bliver brugt tidligt i svømmernes karriere, jo bedre bliver deres motorik og evner til at bevæge sig i vandet.  ***Stævner:***  Deltager ved stævner særligt udvalgt af træneren. Disse stævner bliver valgt baseret på deres imødekommenhed overfor nyere konkurrencesvømmere som kommer til at lave fejl en gang i mellem, således er det heller ikke alt for store stævner der bliver valgt på Talent 2.  ***Træningslejre og weekend:***  2-3 gang om året inviteres svømmerne på træningslejr i Danmark. Disse vil have en varighed på 2-4 dage. Det vil klart foretrækkes, at disse bliver afholdt på Sjælland. Det kan dog være at de vil blive afholdt sammen med T1, K2, KX og K1 og dermed *kan* blive afholdt i Jylland.  Der vil blive afholdt en opstartsweekend på Sjælland, hvor hele K-afdeling er af sted sammen. Denne afholdes den sidste weekend i skolernes (Københavns Kommune) sommerferie. Fokus er teambuilding, leg og sjov.  ***Målsætning:***  Den overordnede målsætning er at forberede svømmerne indenfor konkurrencesvømning og videre oprykning til Talent 1.  Den kortsigtede målsætning er at ruste svømmerne til at deltage i stævner med henblik på at forbedre deres bedste tider og samtidig svømme korrekt, så diskvalifikationer ikke forekommer. Kortsigtet er det også utroligt vigtigt at skabe ”svømme-glæde” hos hver enkelt svømmer og finde frem til det der får hver svømmer til at blive glad for at præstere både til den daglige træning og til stævner. |