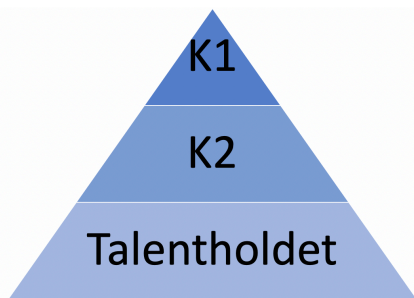


## Hold i Konkurrenceafdelingen

Værløse Svømmeklubs konkurrenceafdeling består fra sæson 2019/2020 af 3 hold:

- K1 – fortrinsvis Junior- og Seniorsvømmere
- K2 – fortrinsvis Årgangssvømmere
- **Talentholdet** – overgang fra svømmeskole til konkurrencesvømmer (Børnesvømmere)



### Talentholdet

Talentholdet er det første hold i Konkurrenceafdelingen og dermed holdet med de yngste svømmere. Svømmerne på holdet er i alderen 8-11 år.

På holdet trænes der 2 gange om ugen i vandet, kombineret med træning på land, i forlængelse af vandtræningen, kaldet dryland. Træningen er primært bygget op omkring forskellige bevægelser og sjov i vandet. Der er på holdet fokus på at udvikle svømmefærdighederne i de fire stilarter. Udover tekniktræning af de forskellige svømmearter, er startspring, vendinger til de forskellige svømmearter og indslag en del af træningen.

På holdet skal svømmerne lære selv at være ansvarlige for deres udstyr og komme til tiden. Samtidig vil de lære at være en del af et hold og støtte op om deres holdkammerater. Man vil som svømmer på Talentholdet opleve, at der igennem sæsonen også afholdes arrangementer, både i og uden for svømmehallen sammen med de øvrige konkurrencehold.

## Sæsonen på Talentholdet

Talentholdets sæson løber fra start september til slut juni. For alle konkurrencehold vil der sædvanligvis være træning i ferier og på helligdage. Vi forventer, at du deltager i så mange af disse som muligt.

Der afholdes et opstarts-/forældremøde for hvert hold i starten af sæsonen.

### Træningen på Talentholdet

Holdet træner tirsdag og torsdag i 1,5 t af gangen. Træningen består af 15 min. dryland, 1 t svømning og 15 min. udstrækning. Træneren tilrettelægger træningen på de enkelte hold i forhold til alder og niveau.

Det er vigtigt, at du har drikkedunk, briller, badehætte og håndklæde med til træning. Lidt spiseligt efter træning er også en god ide.

### Stævner på Talentholdet

På Talentholdet deltager man i klubbens interne stævner. Her er formålet at prøve kræfter af med nye svømmefærdigheder og samtidig venne sig til at gå til stævner.

Til stævner konkurreres mod uret, mod andre svømmere og gode resultater. Der følger store oplevelser, personlige sejre og godt kammeratskab med det at gå til stævner.



## Socialt

Afhængig af stævnekalenderen bliver der arrangeret sociale aktiviteter på holdet. Du og dine forældre er altid velkomne til at tage initiativ til et arrangement.

Vi afholder fast hvert år: en opstartsdag, juleafslutning og en klubfest, hvor klubbens dygtigste svømmere bliver kåret, fællesspisning, underholdning og vi ønsker hinanden god sommerferie.

## Forældre

Uden forældreopbakning – ingen svømmeklub. Det er derfor ikke kun svømmerne, der bliver en del af et fællesskab, forældre bliver også en del af svømningen, da vi har brug for frivillige til at få dit hold og vores klub til at fungere.

Der er opgaver forbundet med holdets stævner og arrangementer. Eksempler på forældreopgaver er:

- Kørsel til og fra arrangementer
- Holdleder til stævner – Holdlederen hjælper vores trænere med de praktiske ting til stævner
- Tidtagere og dommere til stævner – stævner kan ikke afvikles uden officials, også her er forældrene på banen
- Hjælp til vores interne stævner eks. sørge for bespisning af dommere og tidtagere

## Spørgsmål? Kontakt os:

Værløse Svømmeklub  
Konkurrenceafdelingen

[konkurrence@vaerloesesk.dk](mailto:konkurrence@vaerloesesk.dk)

Besøg os på vores hjemmeside:  
<https://vaerloesesk.dk/>