

Mannschaften der SG SSF Marl-Hüls

Mannschaften der SG SSF Marl-Hüls

Wettkampfmannschaft

Die Wettkampfmannschaft der Startgemeinschaft trainiert an 5 Tagen im heimischen Hallenbad am Badeweiher auf der 25m-Bahn, bei möglichen Kapazitäten wird auch ein Training auf der längeren 50m-Bahn angeboten. Neben den klassischen Trainingseinheiten im Wasser wird zudem Wert auf die allgemeine Ausdauer gelegt. So findet zwei Mal in der Woche ein zusätzliches Lauftraining statt, welches durch Einheiten im Krafraum ergänzt wird.

Durch kontinuierliches Training, bei welchem die Freude und der Spaß am Sport nie zu kurz kommen, wird die Qualifikation der Schwimmerinnen und Schwimmer für die Wettkämpfe auf Bezirksebene sowie das Erreichen von Qualifikationszeiten für die verschiedenen NRW- sowie Deutschen Meisterschaften angestrebt.

zur Wettkampfmannschaft ...

Wettkampfnachwuchs (N1)

Die Kinder in der Wettkampf-Nachwuchsmannschaft N1 sind zwischen 8 und 12 Jahre alt. Ein viermaliges Training pro Woche ist hier möglich, zum Erreichen der Ziele ist eine dreimalige Teilnahme wichtig.

Hier erfolgt für die geeigneten Kinder der Einstieg in den Schwimm-Leistungssport sowie die zielgerichtete Vorbereitung zur Aufnahme in den A-Kader der Startgemeinschaft. Sie sollten Spaß an Wettkämpfen haben und motiviert sein, durch Steigerung des Trainingspensums ihre persönliche Leistung zu verbessern.

Erreicht wird dieses durch die Festigung und Vertiefung der schwimmerischen Techniken, einschließlich der Starts und der Wenden sowie durch weitere spezifische, leistungssteigernde Trainingsinhalte. Selbstständiges Aufwärmen und angemessenes Wettkampfverhalten sollte für die Mitglieder dieses Kadern bereits selbstverständlich sein.

Natürlich kommt hierbei auch der Spaß nicht zu kurz. Neben Übernachtungswettkämpfen, Trainingslagern und Outdoor-Sport, stehen gemeinsame Ausflüge ins Kino, Bowling-Center oder zum Eis essen fest im Programm.

zum Wettkampfnachwuchs (N1)...

Nachwuchsschwimmer (N2)

In der Nachwuchsmannschaft N2 schwimmen die 10 und 11jährigen Kinder. Es besteht die Gelegenheit, drei Mal in der Woche zu trainieren, wovon nach Möglichkeit mindestens zwei Mal teilgenommen werden sollte.

In dieser Mannschaft werden die talentierten Kinder behutsam immer mehr an den Wettkampfsport herangeführt. Gezielt wird an der Verbesserung der einzelnen Schwimmtechniken, dem Erlernen von Starts und Wenden, sowie an der

Erhöhung der Grundlagenausdauer gearbeitet. Durch spielerische Elemente werden zudem der Spaß am Schwimmsport sowie vielseitige Bewegungsformen im Wasser vermittelt und gefördert.

zu den Nachwuchsschwimmern (N2) ...

Masters

Auch die älteren, teils ehemaligen Schwimmer – genannt „Masters“ – haben die Möglichkeit, zweimal in der Woche, entweder unter Anleitung oder selbstständig, zu trainieren und etwas für die eigene Fitness und Gesundheit zu tun. Wer möchte, kann an entsprechenden Masters-Wettkämpfen teilnehmen, wobei hier nicht nur der sportliche Ehrgeiz sondern auch die Geselligkeit eines solchen Schwimmfestes im Vordergrund steht.

Selbstverständlich sind auch diejenigen Schwimmer-/innen bei uns herzlich Willkommen, die nicht oder nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen wollen. Diese werden von unseren Übungsleitern in die entsprechenden Breitensportgruppen eingeteilt.