

# Mannschaften der SG SSF Marl-Hüls

## Mannschaften der SG SSF Marl-Hüls

### Wettkampfmannschaft

Die Wettkampfmannschaft der Startgemeinschaft ist unterteilt in A-, B- sowie dem Masters-Kader.

Der A-Kader trainiert in der Regel 4-5 Mal in der Woche und hat als klares Ziel die erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen auf der Ebene des Schwimmverbandes Nordrhein-Westfalen (SV NRW). Auch die mögliche Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften wird angestrebt.

Vom B-Kader wird eine Trainingsteilnahme von mind. 3 Tagen in der Woche vorausgesetzt. Hier schwimmen zum Teil jüngere, aufstrebende Talente auf dem Sprung in den A-Kader.

Der Masters-Kader besteht aus ehemaligen Wettkampf-Schwimmer/-innen, die vom Aufwand und Leistungsvermögen das Training der zum Teil erheblich jüngeren A- und B-Kader-Schwimmer mühelos absolvieren.

Bei allen Kadern steht die sportlichen Aspekte Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, aber auch koordinative Fähigkeiten sowie Beweglichkeit im Vordergrund des Trainings und werden intensiv geschult. Um die Ziele &ndash; Erfolg im Wettkampf im sportlichen Vergleich mit anderen Athleten bei gleichzeitiger, weiterer Steigerung der persönlichen Leistung - zu erreichen, ist ein regelmäßiges Training unerlässlich.

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) ...

### Nachwuchsschwimmer (N3)

In der Nachwuchsmannschaft N3 werden die Schwimmsicherheit gefördert sowie die Grundzüge der vier Schwimmarten erlernt. Mindestens einmal pro Woche sollten die 8 und 9 jährigen Kinder trainieren, ein zweimaliges Training ist möglich und sinnvoll.

Spielerisch werden die schwimmerischen Fähigkeiten ausgebildet und die Freude an der Bewegung im Wasser geweckt. Die ersten, meist kindgerechten Wettkämpfe in der Umgebung werden besucht. Der Grundstein für die weitere, sportliche Entwicklung der Kinder bis hin zum Leistungssport in den Nachwuchs- und Wettkampfmanschaften wird hier gelegt.

zu den Nachwuchsschwimmern (N3) ...

### Masters

Auch die älteren, teils ehemaligen Schwimmer &ndash; genannt &bdquo;Masters&ldquo; &ndash; 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.