

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 9 und 12 Jahre alt. Ein dreimaliges Training pro Woche ist hier möglich, zum Erreichen der Ziele ist eine zweimalige Teilnahme wichtig.

Hier erfolgt für die geeigneten Kinder der Einstieg in den Schwimm-Leistungssport sowie die zielgerichtete Vorbereitung zur Aufnahme in die Wettkampfmannschaft 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 Schwimmtechniken, 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.

[zum Wettkampfnachwuchs \(N1\)...](#)

Nachwuchsschwimmer (N2)

In der Nachwuchsmannschaft N2 schwimmen die 6 bis 9 jährigen Kinder. Es besteht die Gelegenheit, bis zu drei Mal in der Woche zu trainieren. In dieser Mannschaft werden die talentierten Kinder aus den Lehrschwimmbecken behutsam an die 25m-Bahn gewöhnt und sammeln erste Wettkampferfahrungen, wobei der Spaß am Schwimmsport immer im Vordergrund steht.

Die Delphintechnik sowie die regelkonformen Starts und Wenden werden erlernt und kindgerecht an der Verbesserung der drei weiteren Schwimmtechniken sowie an der Erhöhung der Grundlagenausdauer gearbeitet. Ziel ist die Aufnahme in die Wettkampf-Nachwuchsmannschaft N1.

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.