



TuRa Brüggen Schwimmabteilung

Unsere Abteilung besteht seit 1989 in der heutigen Form. Wir bieten über 250 Aktiven, Schwimmsport von der Wassergewöhnung über verschiedene Schwimmgruppen, bis hin zur Leistungsgruppe (LG) / Wettkampfmannschaft.

In der **Vorleistungsgruppe (VLG)** trainieren Kinder **von ca. 7 bis 10 Jahre**.

Die **Vorleistungsgruppe (VLG)** **trainiert** aktuell einmal pro Woche im Hallenbad Brüggen:

Samstags 9.30 – 10.45 Uhr

Der Schwerpunkt liegt dabei im **intensiven Technik- und Ausdauertraining**. Ziel ist es, dass die Kinder nach maximal 2 Jahren mindestens 3 Schwimmlagen beherrschen und die Ausdauer für 1.500 m in einer Stunde erlangen, um anschließend in die Leistungsgruppe / Wettkampfmannschaft zu wechseln.

Am Training der **Vorleistungsgruppe (VLG)** kann teilnehmen, wer bestimmte Voraussetzungen erfüllt, motiviert und ehrgeizig ist sowie sich regelmäßig den Anforderungen dieses Trainings stellen will. Die Beurteilung des notwendigen Leistungsstandes, als Voraussetzung für die Teilnahme am

Training, obliegt dem / den dafür verantwortlichen Trainer/-n.

Zur **Vorleistungsgruppe (VLG)** gehören alle Aktiven, die **regelmäßig 1 x die Woche** (aktuell samstags) trainieren, das **Startrecht für unseren Verein besitzen** bzw. erwerben wollen (wenn z.B. noch keine DSV-Registrierung vorliegt) und **an Wettkämpfen teilnehmen**. Allgemeine Voraussetzung für die Teilnahme an Wettkämpfen ist eine **regelmäßige Anwesenheit beim Training**. Letztendlich entscheidet der Trainer / entscheiden die Trainer über einen Start.

Die regelmäßige Teilnahme **am** sowie die Pünktlichkeit **zum Training** sind unabdingbare **Voraussetzungen** für die Mitgliedschaft in der **Vorleistungsgruppe (VLG)**. Sollte es Gründe geben, die es einmal nicht möglich machen, am Training teilzunehmen, sollte sich mindestens einen Tag vor der jeweiligen Trainingseinheit persönlich bei den Trainern abgemeldet werden.

Zu Beginn des Jahres wird der **Wettkampfplan** bekanntgegeben. Die **Vorleistungsgruppe (VLG)** nimmt an mindestens 2 kindgerechten Wettkämpfen sowie den Kreis- und Gemeindemeisterschaften teil. Die Teilnahme an den **Kreismeisterschaften** und der **Gemeindemeisterschaft** ist **verpflichtend**. Die Schwimmer/-innen melden sich für die weiteren Wettkämpfe, bei denen sie schwimmen wollen, an.

Vorleistungsgruppe (VLG)



Eine **regelmäßige Wettkampfteilnahme** ist Grundvoraussetzung für die Teilnahme am Training der **Vorleistungsgruppe (VLG)**. Sollte man doch nicht an einem Wettkampf teilnehmen können, ist eine frühzeitige schriftliche Abmeldung (WhatsApp/ eMail) beim meldenden Trainer (i.d.R. Lily Gonia) erforderlich. Dem Verein entstandene Kosten (**Meldegebühren**) sind bei Nichtantritt bzw. zu später Abmeldung dem Verein zu **erstatten**.

Bei der Meldung zu einem Wettkampf müssen wir versichern, dass die von uns gemeldeten Schwimmer ihre **Sportgesundheit** durch ein **ärztliches Zeugnis** nachweisen können. Die Untersuchung darf zum Zeitpunkt der Abgabe der Meldung nicht länger als ein Jahr zurückliegen. Daher sind alle Schwimmer/-innen verpflichtet, sich ärztlich untersuchen zu lassen und das Sportgesundheitsattest beim Trainer abzugeben.

Um die Trainingsbedingungen optimal zu gestalten, ist die Anzahl der Plätze in den einzelnen Gruppen begrenzt. Nur auf diese Weise ist es dem / den Trainer/-n möglich, gezielt und ergebnisorientiert auf die jeweiligen Schwimmer/-innen einzugehen. Die Anzahl der Aktiven in der **Vorleistungsgruppe (VLG)** ist aktuell auf maximal 21 Aktive begrenzt.

Sofern die hier aufgeführten Bedingungen nicht erfüllt werden können, hat sich der / die Aktive entschieden, die Trainingsgruppe zu verlassen, um anderen Aktiven Platz zu machen. Die Entscheidung, welche Aktiven die Trainingsgruppe verlassen müssen, obliegt nach einem persönlichen Gespräch mit dem / den Betreffenden, dem / den Trainer/-n.

Leistungsprofil / Voraussetzungen

Vorleistungsgruppe (VLG)

- ⇒ mind. Deutsches Jugendschwimmabzeichen in Silber
- ⇒ gute Wasserlage
- ⇒ richtige Technik mind. einer Schwimmlage
- ⇒ Bereitschaft des Aktiven, regelmäßig 1 x die Woche zu trainieren
- ⇒ Bereitschaft des Aktiven zu lernen und an Wettkämpfen teilzunehmen

Trainingsinhalt

Vorleistungsgruppe (VLG)

- ⇒ Übungen zur Technik und Erlernen von mind. 3 Schwimmlagen
- ⇒ Kopfsprung vom Startblock
- ⇒ Wendentraining sowie Rolle vorwärts und rückwärts im Wasser
- ⇒ Ausdauer für die Wettkampfstrecken 50 und 100 Meter

- ⇒ Ausdauer für 1.500 m Schwimmen in der Stunde
- ⇒ Vorbereitung auf Wettkämpfe

Vor der endgültigen Entscheidung zum Übergang eines Aktiven in die **Vorleistungsgruppe (VLG)** steht mindestens ein Probemonat, sowie ein Gespräch mit dem / der Aktiven über die hier aufgeführten Bedingungen.

Nach ca. 2 Jahren in der **Vorleistungsgruppe (VLG)** entscheidet der Trainer / entscheiden die Trainer nach einem Gespräch mit dem Aktiven und den Eltern, je nach Leistungsstand, über einen Wechsel in die Leistungsgruppe / Wettkampfmannschaft oder einen Wechsel in eine der verfügbaren Schwimmergruppen bei TuRa Brüggem.