

Das Leistungsangebot der SSG Rödermark

Die Trainingsgruppen der SSG

Fördergruppe 1

Die in der Schwimmschule 2 erlernten Fähigkeiten werden vertieft und ausgebaut; die Schwimmausdauer wird trainiert. Die Kinder werden systematisch auf Wettkämpfe vorbereitet. In der Fördergruppe 1 (dreizügig – je Gruppe max. 15 Kinder – zz. Jahrgänge 2001 - 2003) wird ca. zwei Jahre lang zweimal wöchentlich trainiert.

Ziel des Trainings dieser Gruppe ist, dass die Kinder

- sicher mindestens 400m ohne Unterbrechung schwimmen können,
- 4 Schwimmlagen (Brust, Kraul, Rücken und Delphin) beherrschen und
- die Regeln für Wenden kennen und anwenden können.



FG1a mit Trainerteam Anika Wilzbach und Laura v. Soosten-Höllings



FG 1b mit Trainerin Elke Müller



FG 1c mit Trainer Aaron v. Soosten-Höllings

Fördergruppe 2

Diese Wettkampfgruppe (zz. Jahrgänge 1999 – 2001) trainiert dreimal wöchentlich und baut auf den in der FG 1 erlernten Schwimmlagen auf. In dieser Gruppe lernen die Kinder

- alle Schwimmlagen sicher zu beherrschen (entsprechend der Wettkampfbestimmungen des DSV, z.B.: scherenfreies Brustschwimmen)
- Starts und Wenden sicher auszuführen
- ca. 3000 m Trainingsleistung in 2 Trainingsstunden zu bewältigen.



FG 2 mit Trainerteam Elke Müller und Aaron v. Soosten-Höllings

Fördergruppe 3



Kinder der Jahrgänge 1995 - 1998 festigen ihre Technik soweit und erlangen soviel Ausdauer, dass der Sprung in die beiden oberen Trainingsgruppen möglich wird. Diese Gruppe trainiert dreimal wöchentlich im Wasser und einmal „trocken“.

Trainingsziele dieser Gruppe sind

- die sichere Beherrschung von Starts und Wenden (alle Varianten)
- die Bewältigung von ca. 2000 m Trainingsleistung je Trainingsstunde
- Wettkampfstarts auf allen Lagen und Strecken.

Aufbaugruppe

Das Training in der Aufbaugruppe bereitet Kinder der Jahrgänge 95 - 98 auf den Sprung in die Leistungsgruppe vor. In diese Gruppe werden nur Kinder aufgenommen, die mindestens eine Pflichtzeit für die Teilnahme an den Hessischen Meisterschaften erreichen. Die Gruppe trainiert fünfmal wöchentlich im Wasser und hat zusätzlich 2 bis 3 mal Trockentraining die Woche.



Leistungsgruppe

In der Leistungsgruppe trainieren Jugendliche ab Jahrgang 96, die mindestens eine Pflichtzeit für die Teilnahme an den Hessischen Meisterschaften vorweisen. Leistungsgruppe trainiert fünfmal wöchentlich im Wasser und hat zusätzlich dreimal Trockentraining. Die Aufnahme in die Gruppe erfolgt durch den Cheftrainer.

Breitensportgruppe



Breitensportgruppe mit Trainerteam Heinz Harenberg, Kristoffer Junghans und Dr. Udo Kittelmann

In der Breitensportgruppe trainieren diejenigen Kinder und Jugendliche, die entweder keine Wettkämpfe besuchen möchten oder keine regelmäßige Teilnahme am Trainingsbetrieb der Wettkampfmannschaft ihrer Altersgruppe gewährleisten können.

Sie festigen ihre Technik soweit und erlangen soviel Ausdauer, dass sie 2009 sehr erfolgreich an Wettkämpfen teilgenommen haben. Der Sprung in die Wettkampfgruppe der jeweiligen Altersklasse ist möglich. Diese Gruppe trainiert zweimal wöchentlich im Wasser.

In unserem Breitensportbereich bieten wir auch Gruppen an die einmal pro Woche schwimmen. Hier u.a. auch eine Gruppe für junge Schwimmer/ -innen.

Masters, Triathleten und Hobbygruppe

Zweimal wöchentlich bieten wir je eine Trainingseinheit für eine Hobbygruppe, für Erwachsene (ab 15 Jahre) an. Zusätzlich bieten wir Training für unsere Masters- und Triathleten-Trainingsgruppe.