

# utvecklingsplan

# SIMHOPP





# VÖSS SIMHOPP

VÖSS SKA HA EN SIMHOPPSSEKTION DÄR ALLA ÅLDRAR SKA FÅ MÖJLIGHET TILL ATT TRÄNA OCH DÄR TRÄNINGEN SKA KUNNA ANPASSAS TILL ALLA INDIVIDERS MÅL OCH BEHOV.



## NYBÖRJARE STEG 1

Är till för alla som vill prova på och börja på simhopp. Rekommenderad ålder är 5-10 år men äldre är självklart välkomna.

## MÅL

- Fylla alla nybörjare steg 1 grupper varje termin.
- Kunna erbjuda nybörjare steg 1 för äldre/vuxna.

## NYBÖRJARE STEG 2

Första utvecklingssteget för våra hoppare. Här fördjupas kunskaperna och hopparna som vill får möjlighet att börja träna två dagar i veckan.

## MÅL

- Att majoriteten av nybörjare steg 1 vill fortsätta i nybörjare steg 2.
- Att fylla nybörjare steg 2 grupperna varje termin.

## FORTSÄTTNINGSGRUPP

Är till för de som vill fortsätta att utvecklas inom simhoppet och träna två dagar i veckan. Här ökar landträningen till 50% av den totala träningstiden.

## MÅL

- Få 40% av nybörjarna att fortsätta i en fortsättningsgrupp.
- Att fylla våra fortsättningsgrupper varje termin.

## UTVECKLINGSGRUPP

Här tränar hopparna tre till fyra dagar i veckan och fortsätter att utvecklas inom simhoppet. Hopparna kan här erbjudas speciell träning för tävling.

## MÅL

- Få 50% av fortsättningshopparna att gå vidare till en utvecklingsgrupp.
- Ha kvar medlemmar över 15 års ålder.
- Ha hoppare med i USM samt JSM

## VÖSS VILL:

- Öppna en mastersgrupp
- Ha en licensierad simhoppstränare
- Ha träningar i gymnastikens hus
- Ha medaljplaceringar på mästerskap
- Öka verksamhetens omfång så att vi:
  - Kan erbjuda fler träningstillfällen i veckan
  - Kan ha en fastanställd simhoppstränare

# NYBÖRJARE STEG 1

Nybörjare steg 1 är en grupp för nybörjare i alla åldrar. Rekommenderad ålder är 5-10 år men alla åldrar är välkomna. Vi i VÖSS vill kunna erbjuda träning för alla åldrar.

Hopparna tränar här en gång i veckan. Träningen innefattar 15 minuter landträning och 45 minuter vattenträning.

Fokus i nybörjare steg 1 är att bygga upp hopparnas vattenvana, kroppskontroll och teknik i de grundliga simhoppsmomenten. Detta görs med hjälp av simhoppslinjen framtagna av Svenska Simförbundet.

Vi vill utveckla hopparnas teknik, kroppskontroll, vighet, snabbhet och bålstabilitet.

**Rekommenderad ålder:** 5-10 år

**Förkunskapskrav:**

- Simma 25 m på djupt vatten

**Simhoppsmärken:**

- Simhoppslinjen märke 1
- Simhoppslinjen märke 2
- Plumsaren

**Tävlingar:**

- Triangeltävlingar
- Klubbmästerskap



	Landträning	Vattenträning
<b>Träningsinriktning</b>	Kroppskontroll. Vighet. Snabbhet. Teknik och förövningar.	Kroppskontroll. Teknik.
<b>Innehåll</b>	Uppvärmning med fokus på snabbhet.  Märkesövningar från simhoppslinjen med fokus på kroppskontroll, teknik och förövningar.	Mycket träning från kant samt övergång till 1m svikt.  Märkesövningar från simhoppslinjen med fokus på kroppskontroll och teknik.  Träning via lek.
<b>Mål</b>	Stretch med fokus på pik. Märkesövningar i simhoppslinjens märke 1 och 2.  Stående och sittande pik 90°.	Fothopp 100AC, 200AC från kant och 1m.  Falldyk 010B kant.  Märkesövningar i simhoppslinjens märke 1 och 2.  Simhoppsmärke plumsaren.



### Krav på tränare:

- Planera träningen utefter grovplaneringen.
- Delta på majoriteten av gruppens träningar .
- Badkläder på, för att kunna passa och visa övningar.
- Komma förberedd till träningar och bedriva träningarna engagerad.
- Gå de utbildningar som föreningen erbjuder: Grundutbildning, Simidrottsledaren, Baskurs simhopp, Grundkurs simhopp.

### Föreningsmål:

- Fylla våra nybörjargrupper varje termin.
- Få majoriteten av deltagarna att fortsätta till steg 2.
- Få in fler teknik-mix simhoppare.
- Kunna erbjuda nybörjare steg 1 för äldre hoppare och vuxna.



# NYBÖRJARE STEG 2

Nybörjare steg 2 är första steget för våra nybörjare att börja utvecklas. Här fördjupas kunskaperna inom simhoppets grunder.

Hopparna tränar en gång i veckan men erbjuds möjlighet att träna två gånger i veckan. Träningen innefattar 30 minuter landträning och 45 minuter vattenträning.

Fokus i nybörjare steg 2 är att bygga vidare på kroppskontrollen och tekniken. Utvecklingen fortsätter vidare i samarbånd med Svenska Simförbundets simhoppelinje.

Vi vill utveckla hopparnas teknik, kroppskontroll, vighet, snabbhet och bålstabilitet.

**Rekommenderad ålder:** 7-12 år

## Förkunskapskrav:

- Simma 25 m på djupt vatten
- Vara bekväm med att dyka från kant och hoppa från 1m
- Simhoppsmärke 1 och 2

## Simhoppsmärken:

- Simhoppslinjen märke 3
- Simhoppslinjen märke 4
- Simhoppsmärke Järn och Brons



	Landträning	Vattenträning
<i>Träningssinriktning</i>	Kroppskontroll. Vighet. Snabbhet. Teknik och förövningar.	Kroppskontroll. Teknik.
<i>Innehåll</i>	Uppvärmning med fokus på snabbhet.  Märkesövningar från simhoppsslinjen med fokus på kroppskontroll, teknik och förövningar.  Stretch med fokus på pik och split.	Mycket träning från kant, 1m samt övergång till 3m svikt.  Märkesövningar från simhoppsslinjen med fokus på kroppskontroll och teknik.  Träning via lek.
<i>Mål</i>	Märkesövningar i simhoppsslinjens märke 3 och 4.  Stående och sittande pik och split 90°.	Fothopp 100ABC, 200ABC från 1m och 3m.  Falldyk 010AB från 1m.  Märkesövningar i simhoppsslinjens märke 3 och 4.  Simhoppsmärke järn och brons.

#### Krav på tränare:

- Planera träningen utefter grovplaneringen.
- Delta på majoriteten av gruppens träningar.
- Badkläder på, för att kunna passa och visa övningar.
- Komma förberedd till träningar och bedriva träningarna engagerad.
- Gå de utbildningar som föreningen erbjuder: Grundutbildning, Simidrottsledaren, Baskurs simhopp, Grundkurs simhopp.

#### Tävlingar:

- Triangeltävlingar
- Klubbmästerskap

#### Föreningsmål:

- Fylla våra nybörjargrupper varje termin.
- Få majoriteten av deltagarna att fortsätta till våra fortsättningsgrupper.
- Få 50% av våra nybörjare steg 2 hoppare att vilja träna två dagar i veckan.
- Få med 25% av våra hoppare på tävlingar.



# FORTSÄTTNINGSGRUPP

I fortsättningsgruppen börjar hopparna att träna två gånger i veckan. Detta steget lägger grunden för hopparnas kunskaper och här utvecklar hopparna sin övningsbank.

Träningarna är två gånger i veckan med möjlighet till träning tre gånger i veckan. Träningen innefattar 45 minuter landträning samt 45 minuter vattenträning.

Fokus i fortsättningsgruppen är grundhoppet inom simhoppet. Här lär sig hopparna huvudhopp och falldyk. Träningen sker mest från 1m och 3m svikten.

Vi vill utveckla hopparnas vighet, snabbhet, teknik och kroppskontroll.

**Rekommenderad ålder:** 8-12 år

## Förkunskapskrav:

- Tränat minst 1 termin simhopp
- Simhoppsmärke 1-4
- Kunna kontrollerade fothopp och dyk från 1m

## Simhoppsmärken:

- Simhoppslinjen märke 5
- Simhoppslinjen märke 6
- Simhoppsmärke silver och guld

## Tävlingar:

- Triangeltävlingar
- Klubbmästerskap
- Inbjudningstävlingar



## Landträning

## Vattenträning

	Landträning	Vattenträning
<b>Träningssinriktning</b>	Vighet. Snabbhet. Teknik och förövningar.	Kroppskontroll. Teknik. Grundhopp.
<b>Innehåll</b>	Uppvärmning med fokus på snabbhet.  Märkesövningar från simhoppslinjen märke 5 till 6.  Förövningar till huvudhoppet, volter samt ansatsträning.	Träning från kant, 1m samt 3m svikt.  Märkesövningar från simhoppslinjen märke 5 till 6.  Huvudhoppet från kant och 1m.  Falldyk från 1m och 3m.  Träning via lek.
<b>Mål</b>	Stretch med fokus på pik och axlar. Märkesövningar i simhoppslinjens märke 5 till 6.  Stående och sittande pik och split 135°.	Falldyk 020ABC från 1m och 010ABC från 3m.  Huvudhopp 1m (101AC, 201A, 301C, 401C, 5211A).  Märkesövningar i simhoppslinjens märke 5 till 6.  Simhoppsmärke silver och guld.  E/D-tävlingsserie.





### Krav på tränare:

- Planera träningen utefter grovplaneringen och 25-50-25 principen.
- Delta på majoriteten av gruppens träningar och tävlingar.
- Badkläder på, för att kunna passa och visa övningar.
- Anteckna tävlingsresultat på driven.
- Komma förberedd till träningar och bedriva träningarna engagerad.
- Gå de utbildningar som föreningen erbjuder: Baskurs simhopp, Grundkurs simhopp, utvecklingskurs simhopp och landträningskurs simhopp.

### Föreningsmål:

- Fylla våra fortsättningsgrupper varje termin.
- Få hoppare att vilja träna 3 gånger i veckan.
- Få hopparna att delta på tävlingar.
- Få 50% av våra hoppare att fortsätta i en utvecklingsgrupp.
- Utveckla starka, viga och duktiga simhoppare som brinner för idrotten.



# UTVECKLINGSGRUPP

Här börjar hopparna träna tre till fyra gånger i veckan. Hopparna har redan byggt en stark bas inom simhoppet och i denna grupp utvecklar de sina kunskaper och styrka.

Träningarna är tre till fyra gånger i veckan. Träningen innefattar 40-50% landträning och 50-60% vattenträning.

Fokus i utvecklingsgruppen är att utveckla svårighetsgraden på hopparnas hopp och bygga en tävlingsserie för respektive ålderklass.

Vi vill utveckla hopparnas vighet, styrka, teknik och uthållighet.

**Rekommenderad ålder:** 10 år och äldre

## Förkunskapskrav:

- Tränat minst 3 terminer simhopp
- Märke 1-6
- Kunna kontrollerade huvudhopp från 1m
- Ha en E/D-serie

## Simhoppsmärken:

- Simhoppslinjen märke 7-10

## Tävlingar:

- Triangeltävlingar
- Klubbmästerskap
- Inbjudningstävlingar
- Riksdeltävlingar
- Riksfinalen
- USM och eventuellt JSM/SM



	Landträning	Vattenträning
<b>Träningssinriktning</b>	Vighet. Teknik och förövningar. Styrka.	Teknik. Uthållighet. Utveckla svårighetsgrader på hopp.
<b>Innehåll</b>	Märkesövningar från simhoppsslinjen märke 7 till 10.  Volt-, handstående och styrketräning med fokus på spänst, bålstyrka och axelstyrka.  Stretch med fokus på pik och axlar.	Träning från kant, 1m, 3m och 5m.  Märkesövningar från simhoppsslinjen märke 7 till 10.  Huvudhopp och volter från 1m, 3m och 5m.
<b>Mål</b>	Märkesövningar i simhoppsslinjens märke 7 till 10.	Märkesövningar i simhoppsslinjens märke 7 till 10.  Falldyk, Huvudhopp och volter från 1m, 3m och 5m.  Tävlingsserie i respektive åldersklass.



### Krav på tränare:

- Planera träningen utefter 25-50-25 principen och hopparens individuella utveckling.
- Delta på majoriteten av gruppens träningar och tävlingar.
- Anteckna tävlingsresultaten på driven.
- Kunna hoppkoderna.
- Kontinuerligt hålla i individuella avstämnings-/utvecklingssamtal.
- Genomföra styrketester terminsvis.
- Komma förberedd till träningar och bedriva träningarna engagerad.
- Gå de utbildningar som föreningen erbjuder: Utvecklingskurs, Landträningskurs och domarutbildning.

### Föreningsmål:

- Fylla vår utvecklingsgrupp varje termin.
- Behålla hoppare över 15 års ålder.
- Ha hoppare med på USM/JSM/SM.
- Ha 20 hoppare i utvecklingsstadiet.

**Här börjar vi även med tävlingsspecifik träning i respektive åldersklass.  
Tävlingsspecifik träning/tävlingar utgör endast 30-40% av den totala träningstiden.**

