

Färdighetsmål / övningar - Lära sig simträning (Nivå 1 av 3)

1. Vattenvana

- Jojo med öppen mun (doppa huvudet fem gånger i rad med öppen mun, utandning under vattnet och inandning över vattenytan)
- Krokodilandning (stå vid ytan och delar munnen med vattenytan och samtida andning)
- Sjunka till botten på det grunda (som en köttbulle) genom att blåsa ut luften i lungorna.
- Sätta sig på botten vid det grunda och vinka till kompisarna

2. Skovel

- Bli presenterade/introducerade för skovel utan att associera det till något simsätt.
 1. Armarna raka och ovanför huvudet.
 2. Böjda armar precis under huvudet, fingrarna mot botten och handflatan mot fötterna.
 3. Sitter upp som en köttbulle med händerna vid höften
 4. På något sätt skovla med fötterna först

3. Distans per tag och andningskontroll introduceras

- 4x25 ryggsim/bröstsims/frisim med samma antal armtag på varje 25:a
- 2x25 ryggsim/bröstsims/frisim, räkna armtag och ha fler armtag på den andra 25:an
- 50 frisim räkna andningar och ha lika många andningar på varje 25:a
- 50 frisim där du byter andningsmönster varje 25:a (ex 3-5 takt)

Slutmål1: 100 frisim 3-taktsandning med kontroll på antalet armtag, som ska vara ungefär samma på varje 25:a

Slutmål2: 100 frisim med ungefär lika många andningar på varje 25:a

4. Snabbhet (lära sig simma "max")

- Simning med korta distanser och lång vila (exempelvis i mellanbassängen). Få repetitioner.
 - 4x25 ultrakort = 12,5 max + 12,5 löst
 - Ben med visselpipa (i ca 5min) 10 sek max + 20 sek löst
- OBSERVERA att högt tempo ska komplettera en avslappnad teknik

5. Träningssarter testas

- 4x25 lös benspark = smygande indianer
- 4x25 hård benspark = låt vattnet koka lätt vid fötterna
- 4x25 max benspark = vulkanutbrott

Slutmål: 3x25 benspark med ökad fart – löst, hårt, max (för att testa olika farter)

6. Aerob uthållighet genom benspark

- Övningar för benspark till respektive simsätt (utan platta)
- 4x25 vf respektive 2x50 vf benspark med platta (viktigt att inte ligga på plattan!)
- 8x25 ben med platta (2 av varje simsätt). Håll i plattan på rätt sätt utan att ligga på den!

7. Streamlineutskjut

- Upphopp från botten (rak linje)
- Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen med en platta (eller två) under magen
- Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen och/eller ryggen
- Stå vertikalt på en mjuk platta och håll balansen

Slutmål: Kunna ett utskjut i streamline under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

8. Tävlingsstart på kommando

- "Friaren" från kanten till streamline och balansläge vid vattenytan
- Egen start från kanten till streamline och balansläge vid vattenytan
- Egen start från pallen till streamline och balansläge vid vattenytan
- Kommandostarter med kort eller lång reaktionstid och med olika typer av startsignaler
- Dyk med dolme (om simmaren "tappar benen")

Slutmål: Tävlingsstart på kommando från pall, endast streamline till balansläge vid vattenytan

9. Vändningar

- Träna på såväl baklänges som framlängesvolter fritt i vattnet
- 4x25 frisim (gör en volt ett helt varv framåt vid ca 10 – 15 – 20 meter = totalt 3 volter per 25:a)
- Ligg fritt i vattnet på magen med armarna utsträckta, gör en vändning (br/fj) till balans åt andra hållet.
- Övningar från dokumentet "vändningsbanken"
- Vändningslagkapp (en sträcka = simning + vändning 5m in mot vägg + 5m ut från vägg)

Slutmål: Regelrätta och tekniskt korrekta vändningar i samtliga simsätt samt i medley

10. Lagkappsväxlingar

- Teori (fötterna lämnar när simmarens hand sätts i väggen).
- Lagkapp "nerifrån" (du får skjuta ifrån med fötterna när handen sätts i väggen). Parallella fötter!
- "Lagkappsstart" utan simmare i vattnet
- Växlingslagkapp (2 simmare i vattnet vid ca 10m – 1 simmar in och växlar). Parallella fötter i start!

Slutmål: Testa på lagkappsväxlingar (Stafett). Såväl i frisim som i medley

11. Undervattenskick

- Dyk ner under vattnet och kicka framåt under vattenytan
- Delfinsimning där du klickar dig ner mot botten på djupa delen av bassängen

Slutmål: Utskjut från kanten och kicka under vattnet i minst 5 meter (rygg, mage och sidläge). Viktigt att kicka UNDER vattenytan (ca 0,5-0,8m under vattenytan)

12. Starta med "lucka" (under eget ansvar)

- Stå vertikalt i vattnet och titta på klockan. Snurra ett varv var 5:e sekund

Slutmål: Kunna starta med 5 sekunders mellanrum/lucka under eget ansvar

13. Starta med egen vila (under eget ansvar)

- Simmarna utför vertikal kick och tar på givet kommando 10 sek egen vila för att sedan fortsätta med vertikal kick
- 4x25 benspark med 10 sekunder egen vila

Slutmål: Simma 4x25 sammansatt simning med 10 sekunder egen vila

14. Exempel på "moment" att hantera

- 3x50 medleyväxel (fj-ry, ry-br, br-fr)

Mål: 8x50 fr st 1.20 / 8x50 ry st 1.30 / 4x25fj st 0.50 / 4x50br st 1.30 / 4x50 ben st 1.30

15. Tävlingsmålsättning

Att klara av att simma 50fj + 100ry/br/fr/me vid tävling

Tekniska färdigheter är alltid i fokus!

Färdighetsmål / övningar - Lära sig simträning (Nivå 2 av 3)

1. Vattenvana

- Krokodilandning på sidan
- Sjunka till ca 1,7 meters djup (som en köttbulle) genom att blåsa ut luften i lungorna.
- Sätta sig på botten vid ca 1,7 meters djup och vinka till kompisarna

2. Skovel

- Kunna nedanstående skovelövningar och börja förstå hur dessa kan användas i simsätten.
 1. Armarna raka och ovanför huvudet.
 2. Böjda armar precis under huvudet, fingrarna mot botten och handflatan mot fötterna.
 3. Sitter upp som en köttbulle med händerna vid höften
 4. På olika avancerade sätt skovla med fötterna först på mage/rygg med händerna i olika positioner
 5. Biondi/frisims skovel samt skovel med kick
- Vid några tillfällen ha testat skovelövningar kopplade simsätt

3. Distans per tag och andningskontroll på simningen hanteras

4x50 ryggsim/bröstsims/frisim med samma antal armtag på varje 50:a

- 2x50 ryggsim/bröstsims/frisim, räkna armtag och ha färre eller fler (bestämt på förhand) armtag på den andra 50:an
- 50 frisim räkna andningar på båda 25:orna och ha färre andningar på den andra 25:an
- 75 frisim där du byter andningsmönster varje 25:a (ex 3-5-7 takt)

Slutmål1: 100 frisim 3-taktsandning med kontroll på antalet armtag, som ska vara samma på varje 25:a

Slutmål2: 100 frisim med lika många andningar på varje 25:a

Slutmål3: 50 ryggsim och 50 bröstsims med lika många armtag på båda 25:orna

4. Snabbhet (lära sig simma "max")

- Simning med korta distanser och lång vila. Få repetitioner (som mest 25m max)
- 8x25 varannan ultrakort (12,5m max) varannan accelererande fart
- 4x50 (25m lugnt + 25m hårt)

OBSERVERA att högt tempo ska komplettera en avslappnad teknik

5. Träningfarter introduceras

- Testa att ha samma antal armtag och ändå simma fortare. Exempelvis 4x25 med ökad fart och lika många armtag
- 3 distanser för att testa olika tempo (1 slowmotion, 1 normal, 1 snabbspolning)
- Träna på de olika farterna exempelvis (nu simmar vi 50m växel 3, sedan 50m växel 1 osv)
- Testa att simma i tre olika farter exempelvis 12x25 1-3 (ordet progressivt introduceras)
Farterna är fart 1 = snyggt och lugnt, fart 2 = snyggt och hårt, fart 3 = max

6. Starttider introduceras

- Förklara teorin gällande starttider på land
- Exemplifiera starttider genom ex. 4x25 ben starttid 45, 8x25 sammansatt st 35, 4x50 sammansatt starttid 1min

7. Mentala färdigheter introduceras

- Vid träning så betonas vikten av att vilja simma snabbt på tävling och att våga ta ut sig maximalt.
- Visualisering (antingen se sig själv simma och/eller gå in i sin kropp och känna känslan av att simma och/eller höra de ljud som finns vid det tillfälle simmarna föreställer sig).

Slutmål: Simmarna får testa att visualisera ett tävlingslopp (på land)

8. Taktik introduceras

- 2x50 "gå hem hårt" – simma snabbare på andra 25:an

Slutmål: Taktik introduceras genom ett lopp från pall (100m) där simmarna får veta sin differens mellan 50:orna. Simmarna uppmanas till en liten differens (dock max 0,5 sek i ry, 2 sek i fr och 3 sek i fj/br).

9 Aerob uthållighet genom benspark

- Övningar för benspark till respektive simsätt (utan platta)
- Träna benspark med platta i samtliga simsätt (korrekt teknik – ben är inte vila!)
- 8x50 ben med platta (gärna genom växlad fart)

Slutmål: 2x5 minuter benspark utan att stanna (20 sekunder max – 10 sekunder löst)

10. Starta med "lucka" (under eget ansvar)

Slutmål: Simmarna kan starta med 5 sekunders mellanrum/lucka under eget ansvar

11. Starta med egen vila (under eget ansvar)

- 4x50 benspark med 15 sekunder egen vila (var noggrann med vilan, 14 och 16 sek är okej men inte mer/mindre)

Slutmål: Simma exempelvis 4x75 med 15 sekunders egen vila (regelrätta vändningar)

12. Streamline utskjut

- Upphopp från botten (rak linje)
- Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen med en platta (eller två) under magen
- Träna på balansläge vid vattenytan liggandes på magen och skifta till ryggläge var 5:e sekund
- Stå och gå/surfa vertikalt på en mjuk platta och håll balansen
- Träna på att snurra vid vattenytan
- Träna på att dyka ner under vattnet och snurra

Slutmål: Kunna bemästra ett utskjut i streamline under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

Slutmål2: Genomföra utskjut i streamline med en snurr under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

13. Tävlingsstart på kommando

- Utskjut nerifrån från kanten samt med nedanstående moment
- Egen start från kanten till streamline med slutmåls moment
- Egen start från pallen till streamline med slutmåls moment
- Simmarna tränar på att starta varandra med olika typer av kommandostarter
- Dyk med dolme (om simmaren "tappar benen")

Slutmål: Kunna behärska en tävlingsstart på kommando från pall (enligt nedan – utan breakpoint)

1. Endast kick under vattenytan i magläge, upp till balansläge vid vattenytan
2. Endast undervattenstag i bröstsim, upp till balansläge vid vattenytan
3. Endast kick under vattenytan i ryggläge och ett halvt drag under vattnet, upp till balansläge på sidan i ryggsim

14. Vändningar

- Övningar från dokumentet "vändningsbanken"
 - Träna bakåtvolt och sedan träna en halv bakåtvolt (ry till br) utan vägg
 - Vändningslagkapp (en sträcka = simning + vändning ca 5m in mot vägg + 5m ut från vägg)
- Slutmål: Regelrätta vändningar i samtliga simsätt samt i medley (testa bakåtvolt mellan ryggsim-bröstsim)

15. Lagkappsväxlingar

- Teori (vara i rörelse när handen sätts i, lära sig ordningen i medleyväxlingar).
 - Träna på växlingar i medley simsätten (ry till br – br till fj – fj till fr)
 - "Lagkappsstart" utan simmare i vattnet (träna mer på rörelsen innan start).
 - Växlingslagkapp (2 simmare i vattnet vid 12m – 1 som startar vid bryggan, simmar in och växlar). Parallella fötter i start!
- Slutmål: Lagkappsväxlingar (Stafett). Genomföra 3 växlingar (frisim) i rad på mellan 0,1 - 0,8 sek. Känna till ordningen i medleyväxlingar.

16. Undervattenskick

- 4x25 (ca 15m valfritt + dyk ner och kicka sista biten ca 5-10m under vattnet) alt utskjut med kick under vattnet
- Sjunk ner mot botten och gör ett vertikalt "upphopp" i streamline med kick

Slutmål: Utskjut från kanten och kick under vattnet i minst 10 meter (rygg, mage och sidläge).

Viktigt att kicka UNDER vattenytan (ca 0,5-0,8m under vattenytan)

17. Exempel på "moment" att hantera

- 4x75 rull me (fj-ry-br, fr-fj-ry, br-fr-fj, ry-br-fr)
- 4x50 medleyväxel (fj-ry, ry-br, br-fr, fr-fj) – samt veta skillnaden på ex 4x50 och 6x50 medleyväxel
- Serier med längre distanser med acceptabel teknik exempelvis 800:ing, 8x200 eller 4x400

Delmål: 8x75 fr st 1.30 / 8x75 ry st 1.40 / 8x75 me st 1.45 / 8x25fj st 0.40 / 8x50br st 1.20 / 8x50 ben st 1.20

Slutmål: 8x100 medley starttid 2.15

18. Tävlingsmålsättning

Att klara av att simma 100fj + 200ry/br/fr/me vid tävling (med bra teknik och acceptabel taktik)

Tekniska färdigheter är alltid i fokus!

Färdighetsmål / övningar - Lära sig simträning (Nivå 3 av 3)

1. Vattenvana

- Jojo med öppen mun liggandes på rygg (doppa huvudet fem gånger i rad med öppen mun liggandes på rygg med ansiktet mot taket och inandning över vattenytan)
- Krokodilandning på sidan med frisimsbenspark (delar munnen med vattenytan och samtidiga andning)
- Sätta sig på botten vid ca 3 meters djup och vinka till kompisarna

2. Skovel

- Skovelövningar kopplade till varje simsätt
- Baklänges simning

3. Distans per tag och andningskontroll på simningen är en självklarhet

- (2x50 frisim med 2-taktsbenspark + 2x50 frisim med 6-taktsbenspark, kunna skilja på 2- och 6-taktsben)
- 4x25 fj / 4x50 ry / 4x50 br med lika många armtag på varje 25:a för respektive simsätt
- 4x50 prog 1-4 (i tid + armtag) lägg ihop armtagcykler med tid och minska denna "siffra" varje 50:a
- 100m frisim (5 andningar/25) + 75m (4 andningar/25) + 50 (3 andningar/25) + 25 (2 andning)

Slutmål1: 200 frisim 3-taktsandning med kontroll på antalet armtag, som ska vara samma på varje 50:a

Slutmål2: 200 frisim med lika många andningar på varje 50:a

Slutmål3: 50 fj + 100 ry + 100 br med lika många armtag på varje 25:a för respektive simsätt

4. Snabbhet (samma "max")

- Presentera ordet armcykel (= 1 armtag i fj/br, 2 armtag i ry/fr)
- 4x25 en av varje simsätt med 4 armcykler max och resten löst
- 4x50 en av varje simsätt växla 4 armcykler max med 8 armcykler löst
- Växla långsamt tempo med högt tempo
- 100 (25m lugnt + 25m hårt med samma antal armtag på båda 25:orna) - kontroll

OBSERVERA att högt tempo ska komplettera en avslappnad teknik

5. Träningssarter hanteras

- Träna på att kontrollera simningen i olika farter!
- 4x50 fj/ry/br/fr negativ split "gå hem hårt" – samma snabbare på andra 25:an
- 4x75 ry/br/fr prog per 25 (lugnt – hårt – max)
- 4x100 frisim prog 1-4 (4 varv där även varje varv är progressivt) – liknande serier med kortare distanser i övriga simsätt
- Simma snabbare med samma armtag. Exempelvis 100m (50lugnt + 50hårt) med samma antal armtag på båda 50:orna
- Kontroll på fart i exakt tid. Exempelvis 4x50 progressivt 1-4: öka farten med (ganska exakt) en sekund per 50:a
- Kontrollera farten – ex 4x100 (1:a är 16-, 2:a är 14-, 3:e är 12- och 4:e är 10sek över pers).
- Träna på att ha samma antal armtag även vid ökad fart! (4x50 prog 1-4 utan att öka antalet armcykler med mer än en)

Slutmål: Termen progressivt (prog) är en självklarhet

6. Mentala färdigheter hanteras (målbildsträning)

- Simmarna lär sig sin rutin innan sitt tävlingslopp (trigger, positiva tankar, fokusera på sin egen prestation etc.)

Slutmål: Simmarna är medvetna om sin mentala uppladdning såväl innan som efter ett tävlingslopp.

7. Taktik hanteras

- Simmarna klarar av att simma träningslopp med exempelvis negativ split eller med en på förhand upplagd strategi
- Brokenlopp på träning (100m eller 200m) där simmarna på förhand sätter upp mål för hur de vill simma sitt lopp
- Simmarna uppmuntras till att ha en differens som överensstämmer med simmare av världsklass

Slutmål: Simmaren sätter upp en målsättning (med differens) för ett tävlingslopp under minst en av terminens tävlingar och tar sedan själv ansvar för att utvärdera sin prestation i samråd med tränaren.

8. Aerob uthållighet genom benspark

- Träna benspark med platta (korrekt teknik – ben är inte vila!)
- Fartlek såväl med- som utan platta
- Genomföra serier i benspark (cirka 400 meter per pass – fartlek och mycket ben i hög fart)
- Kick under vattnet (tekniken i fokus)

Slutmål1: 10x100 benspark med platta i hård fart (kan göras i samtliga simsätt)

9. Streamline utskjut

- Kontinuerligt träna på balans i vattnet (speciellt då tyngdpunkten förändras när simmaren växer)
- Träna på att snurra åt vardera håll vid vattenytan
- Träna på att dyka ner under vattnet och snurra åt växelvis båda hållen och att även glida upp till vattenytan i streamline
- Under organiserad form utöva kickboard fight (med mjuk platta)

Slutmål: Bemästra utskjut i streamline under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

Slutmål2: Bemästra utskjut i streamline med en snurr under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sekunder

Slutmål3: Genomföra utskjut i streamline med en snurr åter vardera håll under vattnet till balansläge vid vattenytan i 3 sek

10. Tävlingsstart på kommando

- Simmarna får kunskap om exempelvis optimalt antal kickar under vattnet, längd på undervattensdrag samt breakpoint
- Ta tid på startmoment till 12,5m (målgång vägg)

Slutmål: Kunna bemästra en tävlingsstart på kommando från pall (enligt nedan – med breakpoint)

1. Kick under vattenytan i magläge, och breakpoint i fj och fr där första andningen görs vid det andra armtaget
2. Undervattensdrag i bröstsim (med kick) och breakpoint i bröstsim
3. Kick under vattenytan i ryggläge och ett halvt drag under vattnet med breakpoint i ryggsim

11. Vändningar

- Kunna bemästra samtliga moment i "vändningsbanken" och specifikt veta vilka moment som behöver förbättras
- Träna på volter (såväl framåt som bakåt) utan vägg samt "balansvändningar" fritt i vattnet.
- Genomföra ett utskjut följt av ett armtag + vändning utan vägg och max simning tillbaka
- Simma 5m in + 5m ut på tid (när huvudet passerar flaggorna)

Slutmål: Kunna bemästra vändningar i samtliga simsätt samt i medley (kunna göra bakåtvolt i ry-br)

12. Lagkappsväxlingar

- "Lagkappsstart" utan simmare i vattnet (träna mer på rörelsen innan start). Teorin repeteras
 - Träna på växlingar i frisisim samt i medley simsätten (ry till br, br till fj, fj till fr)
 - Växlingslagkapp (2 simmare i vattnet vid 12m – 1 som startar vid bryggan, simmar in och växlar). Parallella fötter i start!
- Slutmål: Lagkappsväxlingar (Stafett). Genomföra såväl frisisim- som medleyväxlingar med mellan 0,1 - 0,5 sek växlingstid.

13. Undervattenskick

- 4x25 (ca 15m valfritt + dyk ner och kicka sista biten ca 10m under vattnet)
- 4x25 kick under vattnet med fenor (även kick utan fenor med korrekt teknik)
- Träna på vertikal kick i den djupa delen av bassängen

Slutmål: Utskjut från kanten och kick under vattnet med målsättning att klara 15m och gärna 25m (rygg, mage och sidläge). Viktigt att kicka UNDER vattenytan (ca 0,5-0,8m under vattenytan)

14. Exempel på "moment" att hantera

- Full koll på rullande medley och medleyväxel
 - 8x100 medley start 2min under eget ansvar där du kan redogöra för vilka tider du har simmat på
 - Serier med längre distanser med acceptabel teknik exempelvis 1500:ing, 8x300 eller 4x600
- Delmål: 16x100fr st 1.35 / 12x100ry st 1.45 / 12x100me st 1.45 / 20x25fj st 0.35 / 12x50br st 1.05 / 12x50ben st 1.00
- Slutmål: 16x100 medley start 1.45

15. Tävlingsmålsättning

Att klara av att simma samtliga SM distanser vid tävling (med bra teknik och acceptabel taktik).

Tekniska färdigheter är alltid i fokus!

16. Övriga kunskaper

SM distanser på träning

- Testat att simma samtliga SM distanser på träning (eller tävling)

Förberedelse inför tävling

- Simmarna ska vara medvetna om hur de ska förbereda sig vid tävling (insim – förberedelse på land – avsim)

Starttider och att starta med "lucka"

- Simmarna vet vad det innebär att använda sig av starttider (under pågående serier)
- Simmarna kan starta med såväl 5 som 10 sek lucka och även ta ansvar utifrån hur många simmare som är på varje bana och vilken "lucka" som därav är lämplig

Starta med egen vila (under eget ansvar)

- Simmarna kan starta med egen vila (och även ta ansvar för att få "rätt" vila utifrån träningsinriktning)