

Konzept der Wettkampfgruppen ab dem 01.01.2021

1. Wettkampfmannschaft

1. Ziele

- Reine Leistungsmannschaft
- Verbesserung:
 - Aller Lagen (Feinstform)
 - Start/Wenden
 - Beinschlag / Kicks
 - Taktik
 - Kraft / Beweglichkeit
 - Gesundheits- / Ernährungsfragen
 - (Wettkampfpsychologie)
- Ziele
 - Qualifikation bis zur DM / NRW / OWL

2. Trainingsbeteiligung

- 3x die Woche, im Durchschnitt pro Monat, ist Pflicht
→ Abmeldungen vorher beim Trainer, wenn die Teilnahmepflicht nicht erreicht werden kann
→ Ausnahmen: Geburtstage, Familienfeiern, etc.

3. Wettkämpfe

- Wettkampfpflicht: mindestens 50% Wettkampfbeteiligung
- maximal 5 Starts pro Wettkampf



Handball



Fußball



Fitness & Gesundheit



Tischtennis



Schwimmen



Volleyball

2. Wettkampfmannschaft

1. Ziele

- Klare leistungsorientierte Mannschaft
- Verbesserung:
 - Aller Lagen (Feinstform)
 - Start/Wenden
 - Beinschlag / Kicks
 - Taktik
 - Kraft / Beweglichkeit
 - Anaerober Bereich
- Ziele
 - Qualifikation bis zur OWL

2. Trainingsbeteiligung

- 2x die Woche, im Durchschnitt pro Monat, ist Pflicht
- Abmeldungen vorher beim Trainer, wenn die Teilnahmepflicht nicht erreicht werden kann
Ausnahmen: Geburtstage, Klassenfahrten, etc.

3. Wettkämpfe

- zwei Wettkämpfe im Halbjahr sind Pflicht
- maximal 5 Starts pro Wettkampf



Handball



Fußball



Fitness & Gesundheit



Tischtennis



Schwimmen



Volleyball



3. Wettkampfmannschaft

1. Ziele
 - Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen von der Grob- zur Feinstform
 - Grundlagen des Schmetterlingschwimmens
 - Verbesserung der Ausdauer
 - Einüben von Start- und Wendetechniken
 - erste Wettkampferfahrungen sammeln
 - Wechsel in die WK 2 nach Absprache mit den Trainern und absolviertem Probetraining

2. Trainingsbeteiligung
 - 1x die Woche ist Pflicht
 - Ausnahmen: Geburtstage, Familienfeiern, etc.
 - Abmeldungen vorher beim Trainer, wenn die Teilnahmepflicht nicht erreicht werden kann

3. Wettkämpfe
 - nach einer Eingewöhnungszeit (höchstens ½ Jahr)
 - Teilnahme an mind. einem Wettkampf pro Halbjahr

Ahlen, 07.12.2020

Elisabeth Schneider
Abteilungsleiterin Wassersport

Markus Hallermann
sportlicher Leiter



Handball



Fußball



Fitness & Gesundheit



Tischtennis



Schwimmen



Volleyball