

## Beskrivelse af hold i Konkurrenceafdelingen

AGF 2020-2021

Hold	Holdbeskrivelse	Mål	Daglig træning og krav	Træningslejr	Træningsperiode og ferie	Stævner	Sociale arrangementer
AGF 1	Klubbens bedste hold bestående af junior og senior svømmere. Den daglige træning varetages af klubbens chefræner: Bjørn Sørensen. Træning 8-10 gange om ugen + supplerende træning i form af fitness, skadeforbyggende træning samt styrketræning. Det forventes, at svømningen bliver prioriteret højt i dagligdagen.	AGF1 er for klubbens bedste svømmere, hvor målet er at præstere bedst muligt på nationalt og internationalt niveau.	På klubbens bedste hold skal man have kravtid til DM stævnerne for at være i betragtning til holdet. Det forventes, at man træner 8-10 gange om ugen + supplerende træning. Træning og træningsmængde aftales individuelt med træneren.	AGF1 har 1 årlig træningslejr i udlandet på 10-12 dage. Træningslejren ligger ofte i uge 7-8. Forventet egenbetaling på 7000 kr. (+/-)	AGF1 træner året rundt. Der forventes 1 uges ferie i december, samt ca. 3 uger i sommerferien. Der vil være enkelte friweekender og fridage, der er tilrettelagt i forhold til optimal træning. Sæsonstart og ferie afhænger af topningsstævner.	Der svømmes 8-10 stævner om året. Stævnerne er planlagt efter topning til DM-K (nov.), Danish Open (april) og DM-L (juli). Internationale mesterskaber vægtes over Danske Mesterskaber.	Der vil være 2-3 sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Det kan være opstartstur, fællesspisning mm.
AGF Sprint	AGF Sprint er sidehold til klubbens førstehold AGF1. Holdet består af svømmere i alder 17+ år. Primært svømmere, som ikke kan få uddannelse/arbejde til at hænge sammen med 8-10 træninger. Den daglige træning varetages af klubbens chefræner: Bjørn Sørensen. Det forventes, at svømningen prioriteres højt, men det skal fungere med et "voksenliv". Svømmere på AGF Sprint skal være modne nok til at tage et stort ansvar for egen træning og prioriteringer.	Der er primært fokus på 50 og 100m løb. Niveaulet på holdet skal være så godt, at det kan supplere klubbens bedste holdkapper til nationale mesterskaber.	Man skal have kravtid til DM stævnerne for at være i betragtning til holdet. Det forventes, at man træner 5-6 gange om ugen + supplerende træning. Træning og træningsmængde aftales individuelt med træneren. Det forventes at svømmerne er voksne og modne nok til at komme med individuelle input til træningen.	Individuelle vurderinger af svømmerne for deltagelse på træningslejr med AGF1. Forventet egenbetaling på 7000 kr. (+/-)	AGF Sprint træner året rundt. Der forventes 1 uges ferie i december, samt ca. 3 uger i sommerferien. Der vil være enkelte friweekender og fridage, der er tilrettelagt i forhold til optimal træning. Sæsonstart og ferie afhænger af topningsstævner. På AGF Sprint er det vigtigt, at vi sørger for, at arbejde/uddannelse går hånd i hånd med svømning og der kan derfor være særlige forhold i forbindelse med eksamensperioder mm.	Der svømmes 4-7 stævner om året. Stævnerne er planlagt efter topning til DM-K (nov.), Danish Open (april) og DM-L (juli). Internationale mesterskaber vægtes over Danske Mesterskaber.	De sociale arrangementer vil primært foregå sammen med AGF1 2-3 gange om året.
AGF 2	AGF2 består af ældre årgangssvømmere og juniorsvømmere. Træning 6-8 gange om ugen + supplerende træning i form af fitness, skadeforbyggende træning og styrketræning. Det forventes, at svømningen bliver prioriteret højt i dagligdagen.	For svømmere på AGF2 handler det om at udvikle sig til dygtige junior og senior svømmere, der kan være med fremme på nationalt niveau. Der vil i den daglige træning stadigvæk være fokus på en bred udvikling af alle stilarter og alle distancer. Der er samtidig også fokus på, at svømmeren udvikler sig personligt og følger svømningens ATK; det gælder både skadeforbyggende træning, ernæring, mentaltræning og styrketræning.	Der forventes, at svømmerne møder MEGET stabilt op til træning, og at træningen prioriteres i ferier, hvor folkeskolen har fri. Træningsmængde og målsætning aftales med klubbens talentudvikler.	Der vil være 1-2 træningslejre på holdet, med en varighed af 4-7 dage. Der vil forsøges at 1 træningslejr om året er i udlandet. Egenbetaling 5000 kr (+/-) Det forventes, at svømmerne deltager i træningslejre og træningsweekender.	AGF2 træner næsten året rundt. Der forventes 1 uges ferie i december for juniorerne og 1 uges ferie i uge 6 for årgangssvømmerne. Der vil være op til 4 ugers sommerferie efter sommerens DM-stævner. Der vil være enkelte friweekender og fridage, der er tilrettelagt i forhold til optimal træning. Sæsonstart og ferie afhænger af topningsstævner.	Der svømmes 8-10 stævner om året. Stævnerne er planlagt efter topning ved de nationale mesterskaber.	Der vil være 2-3 sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Det kan være opstartstur, fællesspisning mm.

AGF 3	Klubbens tredje bedste hold. Holdet består primært af årgangssvømmere og af de ældste børnesvømmere. Træning 4-6 gange om ugen + supplerende træning i form af fitness, skadesforebyggende træning samt styrketræning med egen kropsvægt.	På AGF3 er målet langsigtet udvikling. Svømmerne skal dygtiggøre sig i alle 4 stilarter og holdet skal vise stor bredde til regionale og nationale mesterskaber; både individuelt og i holdkapper.	På klubbens tredjehold skal man begynde at tage kravtider til minimum regionale mesterskaber i tiden på holdet. Det forventes at man træner 4-6 gange om ugen + supplerende træning. Træningsmængde fastsættes efter alder.	AGF3 har to årlige træningsweekender. En 3-dages i efteråret og en 4-dages omkring påsken. Forventet egenbetaling omkring 1000 kroner pr. weekend.	AGF3 træner året rundt. Der forventes 1 uges ferie i vinterferien, samt 4-5 uger i sommerferien. Der vil være enkelte friweekender og fridage, der er tilrettelagt i forhold til optimal træning. Sæsonstart og ferie afhænger af topningsstævner.	Der svømmes ca. 1 stævne om måneden. Stævnerne er planlagt efter topning til DÅM-K (feb.) og DÅM-L (juni).	Der vil være 3-4 sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Det kan være opstartstur, fællesspisning mm. Der vil blive oprettet en forældregruppe til at hjælpe med at arrangere sociale arrangementer/aktiviteter i løbet af sæsonen.
AGF 4	Klubbens fjerde bedste hold. Holdet består primært af de ældste børnesvømmere (piger 10-11 år og drenge 11-12 år). Træning (3-4) gange om ugen + supplerende træning i form af fitness, motorik, leg og styrketræning med egen kropsvægt.	På AGF4 er målet langsigtet udvikling. Svømmerne skal synes det er sjovt at gå til svømning og dygtiggøre sig i alle 4 stilarter og skills. Holdet skal have et godt sammenhold og synes det er sjovt at deltage i stævner.	På klubbens fjerdehold skal man træne 3-4 gange om ugen + supplerende træning. Man kommer til træning (3-4) gange om ugen fordi man har lyst og gerne vil blive bedre - og ikke fordi det er et krav. Træningsmængde fastsættes efter alder.	AGF4 har en årlig træningsweekend. Det er en 3-dages tur, som ligger i løbet af foråret. Forventet egenbetaling omkring 1000 kroner.	AGF4 træner året rundt. Der forventes 1 uges ferie henover jul og nytår, samt 5 uger i sommerferien.	Der svømmes ca. 1 stævne om måneden. Det tilbydes hovedsagligt små lokale stævner, men også 1 større i både efterår og forår. Samt unionens børnestævner, hvis der er opnået kravtider.	Der vil være 3-4 sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Det kan være opstartstur, fællesspisning mm. Der vil blive oprettet en forældregruppe til at hjælpe med at arrangere sociale arrangementer/aktiviteter i løbet af sæsonen.
Talent	Klubbens første konkurrencehold. Holdet består af børnesvømmere. Træning (2-3) gange om ugen + supplerende træning i form af fitness og motorik igennem leg.	På Talent er målet langsigtet udvikling. Svømmerne skal synes det er sjovt at gå til svømning og lære alle 4 stilarter, skills, hovedspring og vendinger. Holdet skal have et godt sammenhold og begynder at deltage i stævner og synes det er sjovt.	Det skal være sjovt at svømme på talentholdet, det skal være sjovt at lære nye færdigheder i den daglige træning. Der forventes et stabilt træningsfremmøde.	Der vil være 2 årlige stævner med overnatning, hvor det sociale er højt prioriteret. Forventet egenbetaling ca. 700 kr.	Talentholdet følger skolernes ferie, der vil dog være tilbud om træning i ferie og helligdage, med undtagelse af jule/sommerferien.	Der svømmes ca. 6 stævner om året. Det tilbydes hovedsagligt små lokale stævner, men også 1-2 større stævne med overnatning.	Sociale arrangementer bliver prioriteret højt på talentholdet. Der vil være 3-4 sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Det kan være opstartstur, fællesspisning, biograftur mm.
Flex	Klubbens Flexhold består af svømmere i alderen 12-16 år, som gerne vil gå til konkurrencesvømning. Holdet er et tilbud til svømmere, som fx er kommet sent i gang med svømning og ikke kan opfylde alders- og niveaukurvene til AGF3 og AGF4.	Det skal være sjovt for svømmerne at dygtiggøre sig i alle 4 stilarter. Holdet skal synes det er sjovt at tage til stævner sammen. De bedste svømmere fra Flexholdet kan blive kommende AGF2 eller AGF3 svømmere.	Der forventes at svømmerne møder stabilt op til træningen. Flexholdet følger folkeskolens ferier, der vil dog være tilbud omkring træning i ferie-perioder.	Der vil være 1-2 årlige stævner med overnatning, hvor det sociale er højt prioriteret. Forventet egenbetaling ca. 700 kr.	Flexholdet følger skolernes ferie, der vil dog være tilbud om træning i ferie og helligdage, med undtagelse af jule/sommerferien.	Der svømmes ca. 4-8 stævner om året. Der vil også være stævner med overnatning.	Der vil være 3-4 sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Det kan være opstartstur, fællesspisning mm.