

# Konzept Pooltraining

Die bisherigen Trainingsgruppen (TGs) sind nach Altersklassen eingeteilt (AK 12, AK 13/14 und AK 15/16 sowie die AKs 17/18 und AK Offen). Für das neue Konzept soll die Einteilung nach Leistungsstand erfolgen: Trainingsgruppe 1 für die Leistungstärksten, Trainingsgruppe 2 als Aufbau-Trainingsgruppe und Trainingsgruppe 3 für Aktive.

Trainingsgruppe 1	Trainingsgruppe 2	Trainingsgruppe 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für die Leistungstärksten</li> <li>• Ziel: Deutsche Meisterschaften</li> <li>• Pflicht sind Bezirksmeisterschaften und Berliner Meisterschaften</li> <li>• 2 Mal 1,5h Training/Woche mit Trainer</li> <li>• Maximal 2-3 Mal Abwesenheit/Monat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für den Aufbau bzw. das Nachwuchstraining</li> <li>• Ziel: Deutsche Meisterschaften</li> <li>• Pflicht sind Bezirksmeisterschaften und Berliner Meisterschaften</li> <li>• 2 Mal 1h Training/Woche mit Trainer</li> <li>• Maximal 2-3 Mal Abwesenheit/Monat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für Aktive (=aktuelle Funktion im Bereich WRD/BezJV oder Aussetzen von Sportler*innen der TGs 1 und 2)</li> <li>• Ziel: Fitness</li> <li>• Pflicht sind Bezirksmeisterschaften und Berliner Meisterschaften</li> <li>• 1 Mal 1h Training/Woche ohne Trainer, Aufsicht durch Sportler*innen, Trainingsplan wird gestellt</li> <li>• Maximal 2 Mal Abwesenheit/Monat</li> </ul>

Konkret sollen die leistungsstarken Sportler\*innen der AKs 15/16, 17/18 und Offen zur TG 1, die Sportler\*innen der AK 13/14 und die leistungsstarken Sportler\*innen der AK12 zur TG 2 sowie die Aktiven-Sportler\*innen der AK 17/18 und Offen zur TG 3 zusammengefasst werden. Sollte diese grobe Voreinteilung im Einzelfall nicht sinnvoll sein, kann der Trainer auch anders entscheiden.

Mit der Neueinteilung der Trainingsgruppen soll auch eine veränderte Verteilung der Wasserzeiten einhergehen:

<b>Mittwoch</b>			
Zeit	Trainingsgruppe 1	Trainingsgruppe 2	Trainingsgruppe 3
18:15-18:45	Aufwämbereich	Aufwämbereich	/
19:00-20:00	/	Bahn 4	/
19:00-20:30	Bahn 3	/	/

<b>Freitag</b>			
Zeit	Trainingsgruppe 1	Trainingsgruppe 2	Trainingsgruppe 3
16:30-17:30	/	/	Bahn 3 hinten
17:30-18:00	Bahn 3 vorne	Bahn 2	/
18:00-19:00	Bahn 1 vorne	Bahn 2	/

Dadurch werden zum einen die Trainingsgruppen leistungsmäßig homogener, wodurch der Trainingsbetrieb erleichtert wird und zum anderen haben die leistungsorientierten Trainingsgruppen so mehr Platz, wobei dennoch alle Wasserzeiten bespielt werden können.



RL SRuS-T