



Sundhópar ÍRB

Sundskóli 1

Um hópinn:

Byrjendahópur fyrir 2-3 ára börn. Sundhópur þar sem börn og foreldrar eru saman ofan í sundlauginni á æfingu. Æfingar fara fram að mestu í leik og leiklíkum æfingum og læra þá börn og foreldrar saman í gegnum leik. Æfingar ættu að stuðla að því að bæði börn og foreldrar verða örugg saman í vatni. Æfingar eru byggðar á færni í að fljóta, kafa, sprikla, og líða vel í vatninu.

Æfingar:

Sundskóli 2

Um hópinn:

Sundskóli 2 er fyrir 4-5 ára börn. Foreldrar fylgja börnum í gegnum klefann og eru svo á bakkanum. Sundþjálfari er með sundmönnum ofan í lauginni á æfingum. Áhersla er lögð á öryggi í vatni, flot, köfun, og grunnsundtökin. Æfingar fara að mestu fram í gegnum leik og leiklíkum æfingum.

Æfingar: 2x í viku, 45 mín í senn.

Verkefni: Sundsýning í desember og apríl/maí.

Sundskóli 3

Um hópinn:

Sundskóli 3 er fyrir sundmenn 5-8 ára. Hópurinn er hugsaður fyrir 5 ára sundmenn sem hafa klárað sundskóla 2, geta kafað og geta farið sjálf í gegnum kelfann og sundmenn 6 – 8 ára sem eru byrjendur í sundi. Þjálfari tekur á mótum sundmönnum á sundlaugarbakkanum. Áhersla lögð á köfun, flot og grunnsundtökin. Æfingar fara að mestu fram í gegnum leik og leiklíkum æfingum.

Æfingar: 2x í viku, 45 mín í senn.

Verkefni: Sundsýning í desember og apríl/maí. Taka þátt í 25m skriðsundi á Skólamatarmóti í maí.



Sprettfiskar

Um hópinn:

Sprettfiskahópur er fyrir sundmenn 6 – 9 ára. Hópurinn er hugsaður fyrir sundmenn sem eru orðin örugg í vatni, geta kafað án erfiðleika og geta synt í djúpri laug án aðstoðar. Áhersla lögð á skriðsund, baksund og bringusund. Sundmenn æfa fráspyrnur, stungur og kollhnísa í vatni.

Æfingar: 2x í viku, 60 mín í senn.

Verkefni: Taka þátt á æfingadögum. Keppa á innanfélagsmótum (aðventumót og páskamót) ásamt því að keppa á sundmótum sem haldin eru í Reykjanesbæ.

Flugfiskar

Um hópinn:

Flugfiskahópur er fyrir sundmenn 7 – 10 ára sem hafa lokið sprettfiskahóp. Hópurinn er hugsaður fyrir sundmenn sem eru orðin örugg í vatni og geta synt 50m af skriðsundi, baksundi og bringusundi. Áhersla lögð á skriðsund, baksund, bringusund og flugsund. Sundmenn æfa fráspyrnur, stungur og snúninga.

Æfingar: 3x í viku, 60 mín í senn.

Verkefni: Taka þátt á æfingadögum. Keppa á innanfélagsmótum (aðventumót og páskamót) ásamt því að keppa á sundmótum sem haldin eru í Reykjanesbæ og mót á Akranesi í lok maí/byrjun júní.

Sverðfiskar

Um hópinn:

Sverðfiskahópur er fyrir sundmenn 8 ára og eldri. Hópurinn er hugsaður fyrir sundmenn sem geta synt allar sundaðferðir og geta framkvæmt skriðsunds- og baksundssnúninga. Áhersla á rétta tækni allra sundaðferða, stungur, snúningar, kafsundstak og sporður. Sundmenn þurfa að mæta vel á æfingar, vera með góða framkomu og taka þátt á æfingum.

Æfingar: 4x í viku, 75 mín í senn.

Verkefni: Mót í Reykjanesbæ, Laugardalslaug og Akranesi (ca. 8 mót yfir sundárið).



Háhyrningar

Um hópinn:

Háhyrningar er fyrir sundmenn 9 ára og eldri. Hópurinn er keppnishópur hugsaður fyrir sundmenn sem hafa æft í Sverðfiskum í 1 – 3 ár og geta synt allar sundaðferðir og keppt í 100m fjórsundi og 200m sundgrein. Æfingar eru orðnar lengri og meira krefjandi og þurfa sundmenn að mæta vel á æfingar, sýna metnað og áhuga til að ná árangri í sundi. Þjálfarar ÍRB ákveða hvenær sundmenn eru tilbúnir að færast í Háhyrningahóp.

Æfingar: 6x í viku, 90 mín í senn ásamt þrekæfingu 1x í viku.

Verkefni: Keppa á 10 – 12 sundmótum yfir sundárið ásamt ýmsum öðrum verkefnum.

Framtíðarhópur

Um hópinn:

Framtíðarhópur er fyrir sundmenn 11 ára og eldri. Hópurinn er keppnishópur hugsaður fyrir sundmenn sem æft hafa vel í Háhyrningahóp og eru tilbúin í meira krefjandi æfingaumhverfi. Æfingar í Framtíðarhópi eru orðnar lengri og fleiri og mun meira krefjandi. Sundmenn þurfa að mæta vel á æfingar, sýna metnað og áhuga til að ná árangri í sundi og vera góð fyrirmynd fyrir yngri sundmenn. Þjálfarar ÍRB ákveða hvenær sundmenn eru tilbúin að færast í Framtíðarhóp.

Æfingar: 6x í viku, 1 klst og 45 mín í senn ásamt þrekæfingu 2x í viku.

Verkefni: Keppa á 12-16 sundmótum yfir sundárið ásamt ýmsum öðrum verkefnum.

Afrekshópur

Um hópinn:

Afrekshópur er fyrir sundmenn sem stefna á að verða afreksfólk. Miðað er við ákveðinn aldur, stúlkur 13 ára og strákar 15 ára. Sundmenn þurfa að vera vel tilbúnir í þær vinnureglur og álag sem felast í afreksumhverfi, eins og mætingu, stundvísi, metnaði, ábyrgð og áhuga. Einnig þurfa sundmenn í þessum hóp að vera jákvæðir og góð fyrirmynd fyrir yngri sundmenn. Þjálfarar ÍRB ákveða hvenær sundmenn eru tilbúin að færast í Afrekshóp.

Æfingar: 9-10 x í viku, 2 klst í senn ásamt þrekæfingu 3x í viku sem er 1 klst í senn.

Verkefni: Keppa á 12-16 sundmótum yfir sundárið ásamt ýmsum öðrum verkefnum.



Til þess að mega færast upp um hóp þurfa sundmenn að hafa náð réttum aldri og náð markmiðum fyrir næsta hóp fyrir ofan. Aldur er ekki alltaf notaður, heldur miðast röðun einnig við líkamlega og andlega getu í samráði við þjálfara og foreldra.

Flutningar milli hópa eru eftir aðventumót, páskamót og AMÍ. Fyrir flutning í Háhyrninga og hópa þar fyrir ofan fara sundmenn í aðlögunaræfingar í samráði við þjálfara.