



# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Sportslig plan - bredde

Den sportslige planen tar for seg klubbens breddetilbud i nåtid og ønsket fremtidssituasjon i perioden 2021-2024.

### Status pr november 2020

Asker Svømmeklubb er en av få svømmeklubber i Norge som tilbyr alle de fem grenene under Norges Svømmeforbund; svømming, synkronsvømming, stup, vannpolo (minipolo) og Open Water. Svømming, herunder svømmeopplæring, treningsgrupper, konkurransegrupper og masters holder klubbens størstepart av medlemmer.

For å kunne begynne på synkronsvømming, stup eller minipolo krever det at utøveren har gjennomført og bestått selungemerket i Norges Svømmeskole, eller har tilsvarende ferdigheter. Breddetilbudenes ulike skoler; synkronskolen, stupskolen og minipolo vil derfor kunne sammenlignes med den videregående opplæringen i svømmeskolen.

### Synkron

Synkronsvømmingsavdelingen i Asker Svømmeklubb har tidligere (senest våren 2020) hatt utøvere på et høyt nasjonalt nivå, med utøvere som har tatt medaljer i Nordiske åpne konkurranser og Nordiske åpne mesterskap. På det meste har det vært over 30 aktive synkronsvømmere i Asker Svømmeklubb. Status pr november 2020 er 11 utøvere på synkronskolen og 7 utøvere på en treningsgruppe. Totalt 18 utøvere, en hovedtrener og to assistent trenere.

### Stup

Stupavdelingen i Asker Svømmeklubb består av stupskolen, med 7 utøvere på nivå 1 (svale), 6 utøvere på nivå 2 (terne) og 5 utøvere på nivå 3 (albatross). Avdelingen blir trent av en hovedtrener og 2 assistent trenere. Disse trener en dag i uken.

### Minipolo

Asker Svømmeklubb har et tilbud om vannpolo, i form av minipolo. Minipolo er vannpolo for barn og unge under 12 år, med enklere regler og mindre fysisk kontakt enn i vannpolo. Minipolo deles opp i 4 ulike nivåer. Her er det 9 aktive utøvere, men minipolo har også noen deltakere fra vill i vann gruppen vår. Disse trener en dag i uken, med en hovedansvarlig instruktør og en assisterende instruktør.

### Vill i vann

Vill i vann er et breddeaktivitetstilbud som kombinerer svømming, stup, synkron og minipolo. I Asker Svømmeklubb er aktiviteten organisert med to treningsøkter i uken, hvorav en er svømming, mens utøveren på økt nummer to kan velge mellom å delta på synkronskolen, stupskolen eller minipolo. Her er det pr november 2020 7 utøvere. I tillegg har klubben et Vill i vann + tilbud for unge med funksjonsnedsettelse/utviklingshemninger som har 4 deltakere pr november 2020.



# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

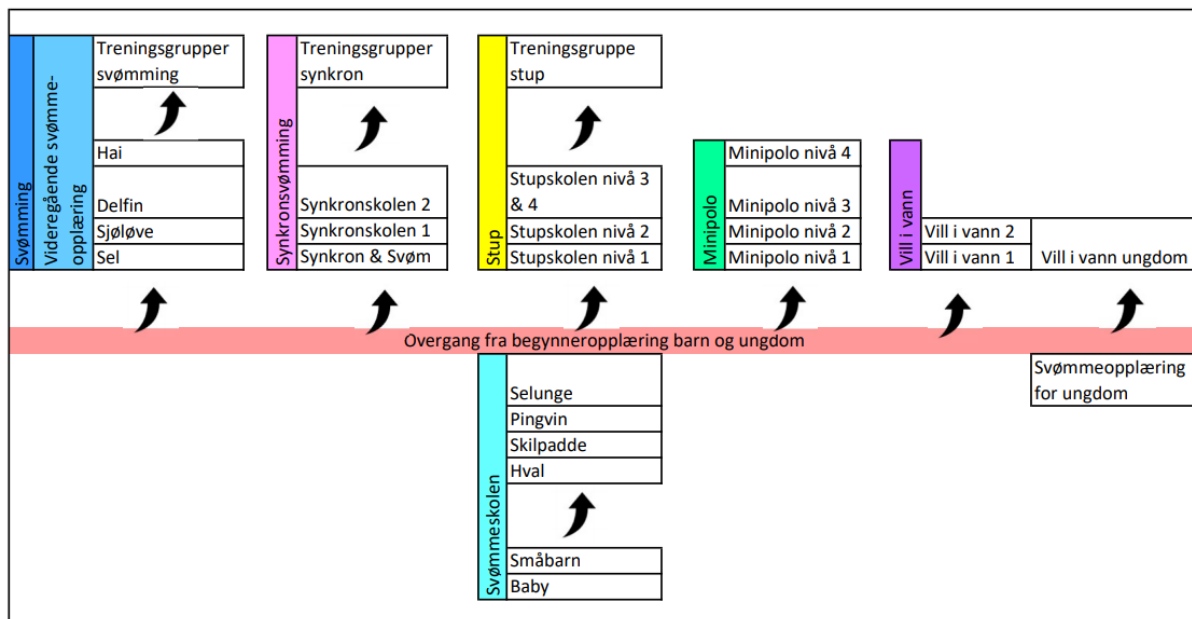
## Open Water

Open water i Asker svømmeklubb består hovedsakelig av teknikk kurs i vår og sommermånedene, som et forberedelsestilbud før sesongstart. Tilbudet retter seg mot unge og voksne som ønsker å lære mer om Open Water og videreutvikle sin svømmeteknikk utendørs. Grunnet Covid-19 ble det ikke arrangert noen kurs vår og sommer 2020, men klubben har tidligere hatt ett eller flere kurs i tidligere sesonger.

## Oppbygning av breddetilbudet

Modellen nedenfor illustrerer oppbygning av breddetilbudet i henhold til denne nye sportslige planen. Hvert enkelt tilbud blir nærmere beskrevet nedenfor.

### Breddetilbudet i Asker Svømmeklubb - Oppbygning





# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Synkronsvømming

**Hovedmål: 50 aktive synkronsvømmere innen 2024**

Delmål	Tiltak	Rammebetingelser	Ansvarlig	Tidsfrist
Minst 20 aktive utøvere på Synkronskolen årlig	1.) Opprette en kombinert synkron og svømmeopplæringsgruppe for barn mellom 6-8 år	1.) Varmtvannsbasseng med 90 cm dybde 2.) Minst 45 min bassengtid pr gang 3.) 1-2 grupper i uken 4.) 1-2 instruktører, 5-10 deltakere	Breddeansvarlig (BA)  Svømmeskoleansvarlig (SSA)	Høst 2021
	2.) Minst 2 ulike synkronskolegrupper (8-10 år), med plass til 10 deltakere pr gruppe	1.) Varmtvannsbasseng med 90 cm dybde 2.) Minst 45 min bassengtid pr gang 3.) 1-2 instruktører, 5-10 deltakere 4.) Mulighet til å spille musikk fra liten høyttaler av og til	BA	2022
	3.) Aktiv rekruttering fra svømmeskolen. Kontinuerlig informere om synkronskolens tilbud, spesielt mot utøvere som slutter i svømmeskolen	1.) Rutiner for informering av utøvere/foresatte	BA / SSA	
	4.) Aktivt markedsføre tilbudet til potensielle nye medlemmer		BA	
Rekruttere og utdanne 2-3 synkroninstruktører/trenere	1.) Tilby svømmeinstruktører videreutdanning som synkroninstruktører	Post i budsjett til videreutdanning	DL. BA i samarbeid med SSA	Høst 2021
	2.) Ansette 1-2 eksterne synkrontrenere med erfaring på høyere nivå (deltid/timesbasis)	Post i budsjett til ansettelse av flere synkrontrenere	DL	2022/2023
	3.) Sørg for at alle trenere gjennomfører minst trener 1 utdanning i Synkronsvømming	Post i budsjett til videreutdanning	DL	2022

### Beskrivelse av tiltak, rammebetingelser og ansvar:

For å øke antall medlemmer til synkronsvømming er det viktig å starte rekrutteringen tidligere. Stort sett er barna som begynner hos oss mellom 9 og 12 år gamle når de begynner, uavhengig av om de kommer fra svømmeskolen eller andre idretter. Kombinasjonen av kaldt vann og dypt basseng gjør at dagens tilbud for synkronskolen passer bedre for eldre barn. Vi ønsker å rekruttere yngre barn, slik at vi har dem lenger i klubben og kan starte synkronopplæringen tidligere. Derfor er det behov for tilgang på et opplæringsbasseng hvor

# Asker Svømmeklubb

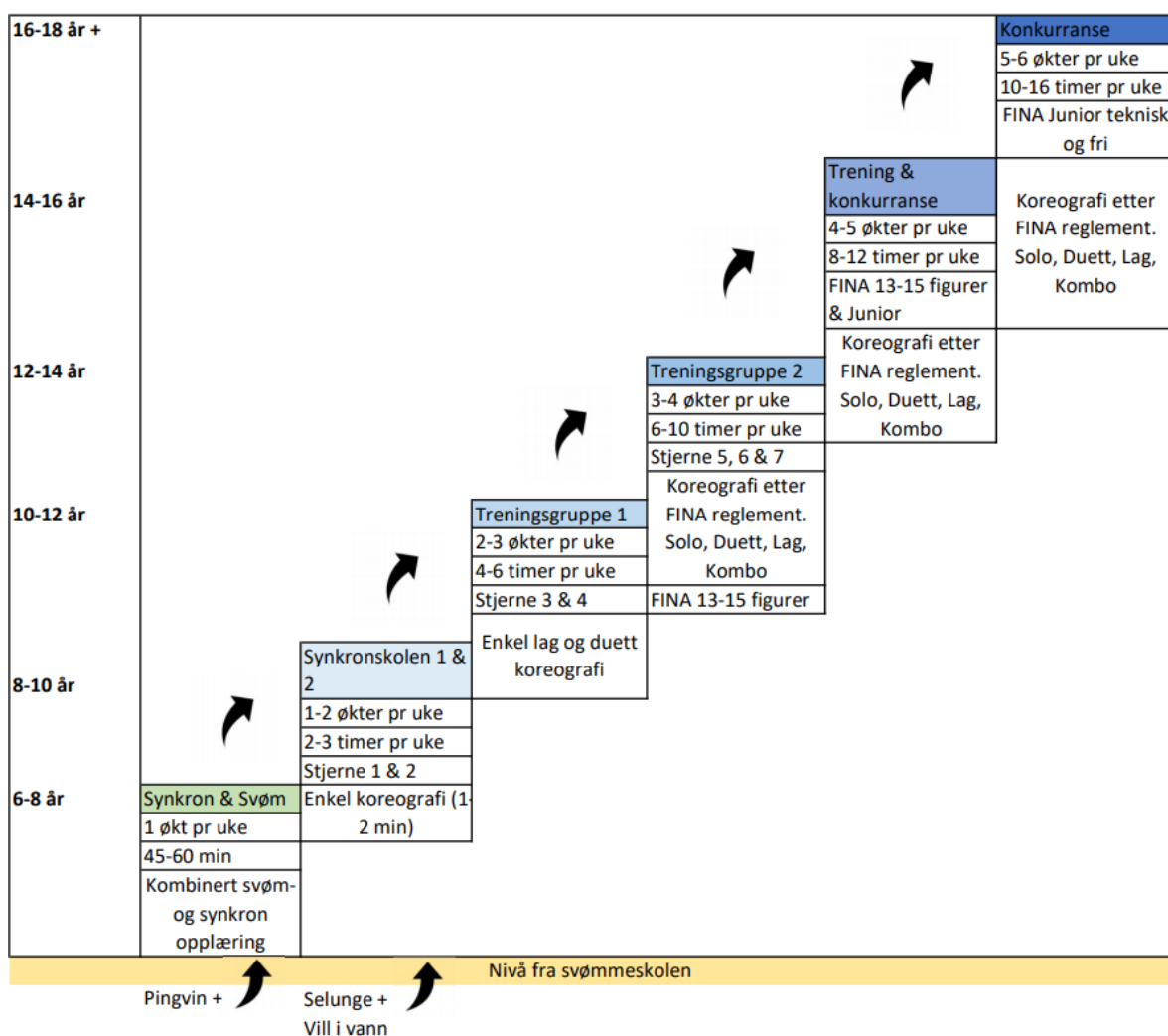
## Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann

deltakerne kan stå, og hvor temperaturen er god. På den måten kan vi knytte til oss deltakere ned i 6 års alder, som har gjennomført pingvinmerket eller tilsvarende på svømmeskolen.

### Utviklingstrapp Synkronsvømming:

Utviklingstrappen beskriver kort sportslig utvikling innen synkronsvømming i Asker Svømmeklubb.

#### Utviklingstrapp Synkronsvømming - ASK





# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

Treningsinnhold						
Mengde landtrening	15 min	30-60 min	1,5-3 timer	2-4 timer	3-5 timer	4-6 timer
Ca mengde i %	10-20%	20-25%	20-30%	25-35%	25-35%	30-45%
Innhold land	Grunnleggende fleksibilitet og styrke, spagat	Grunnleggende fleksibilitet og styrke, spagat	Fleksibilitet og styrke, telle koreografi	Fleksibilitet og styrke, telle koreografi. Ekstern trening, eks ballet eller turn	Fleksibilitet og styrke, telle koreografi. Ekstern trening, eks ballet eller turn	Fleksibilitet og styrke, telle koreografi. Ekstern trening, eks ballet eller turn
Type basseng	Opplæringsbasseng (varmtvann)	Opplæringsbasseng/25 m	25 m/stup	25m/stup	25m/stup	25m/stup

Tester, konkurranser, leire osv						
Internt		Stjernetest	Stjernetest	Stjernetest	Treningshelger	Treningshelger
I Norge		Synkronhelga, Stjernekonkurranser uapprobert	Synkronhelga, Stjernekonkurransen, Barracudacup	Synkronhelga, Stjernekonkurransen, Barracudacup	Synkronhelga, Barracudacup, Asker Synchro Open, NM	Asker Synchro Open, NM
I Norden				Treningsleir med Nordisk klubb	Åpne Nordiske konkurranser, Treningsleir med Nordisk klubb	Åpne Nordiske konkurranser, treningsleir med Nordisk klubb
I Europa					Treningsleir Kreta	Treningsleir Kreta



# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Stup

**Hovedmål: Øke til 60 stupere innen 2024.**

Delmål	Tiltak	Rammebetingelser	Ansvarlig	Tidsfrist
Sikre god oppfølging og progresjon hos eksisterende deltakere	Kontinuerlig forflytting av nåværende deltakere til nytt nivå		Instruktør/trener	2021
	Individuelle tilbakemeldinger til hver deltaker	Maksimalt 12 utøvere pr gruppe	Instruktør/trener	2021
Utvide aktivitets-tilbudet med flere nybegynner-grupper (4 stk)	Sette opp 2 grupper med stupskolen nivå 1, på ulike dager (2021)	1. Nok tilgjengelige instruktører/trenere	BA	Høst 2021
	Sette opp 2 grupper med stupskolen nivå 2, på ulike dager (Vår 2022)	2. Tilgang på stupbasseng 2 ulike dager		Vår 2022
	Rekruttere aktivt fra svømmeskolen og andre idretter	1. Kontinuerlig informering av foresatte i svømmeskolen om stupskolens tilbud 2. Aktiv markedsføring av stuptilbudet	SSA/BA	
Utvikle det sportslige tilbudet for nivå 3&4	1. Sikre tilgang på turnhall 2. Sikre tilgang på godt landtreningsutstyr 3. Tilgang på en økt i uken på ordentlig gym med tjukkas	1. Tilgang til turnhall/turntrening minst en økt i uken 2. Investere i nytt landtreningsutstyr 3. Innkjøp av tjukkas til ordentlig gym	DL/BA	Høst 2021
Egen treningsgruppe i stup innen 2023	1. Sikre nok basseng- og landtreningstid for en treningsgruppe 2. Ansette én til kvalifisert stuptrener	1. Tilgang på stupbasseng minst 2 økter i uken, og 1-2 landtreningsøkter i egnet lokale (turnhall) 2. Post i budsjett for ansettelse av deltidsansatt trener	DL/Styret	2023
Utdanne minst 5 stupinstruktører /trenere	1. Videreutdanne eksisterende instruktører 2. Rekruttere nye instruktører og utdanne disse 3. Minst 2 trenere skal ha trener 1 stup utdanning	1. Post i budsjett til videreutdanning (DL)	SSA/BA	Kontinuerlig
				Høst 2021

### Beskrivelse av tiltak, rammebetingelser og ansvar:

Stup har et ønske om å vokse de neste årene, både med tanke på utøvere og med tanke på trener- og instruktør ressurser. Vi har et lite stupmiljø nå, men har gode rekrutteringsmuligheter i tiden som kommer. Stup ønsker å vokse over tid, med en naturlig progresjon fra stupskolen til en egen treningsgruppe på sikt.

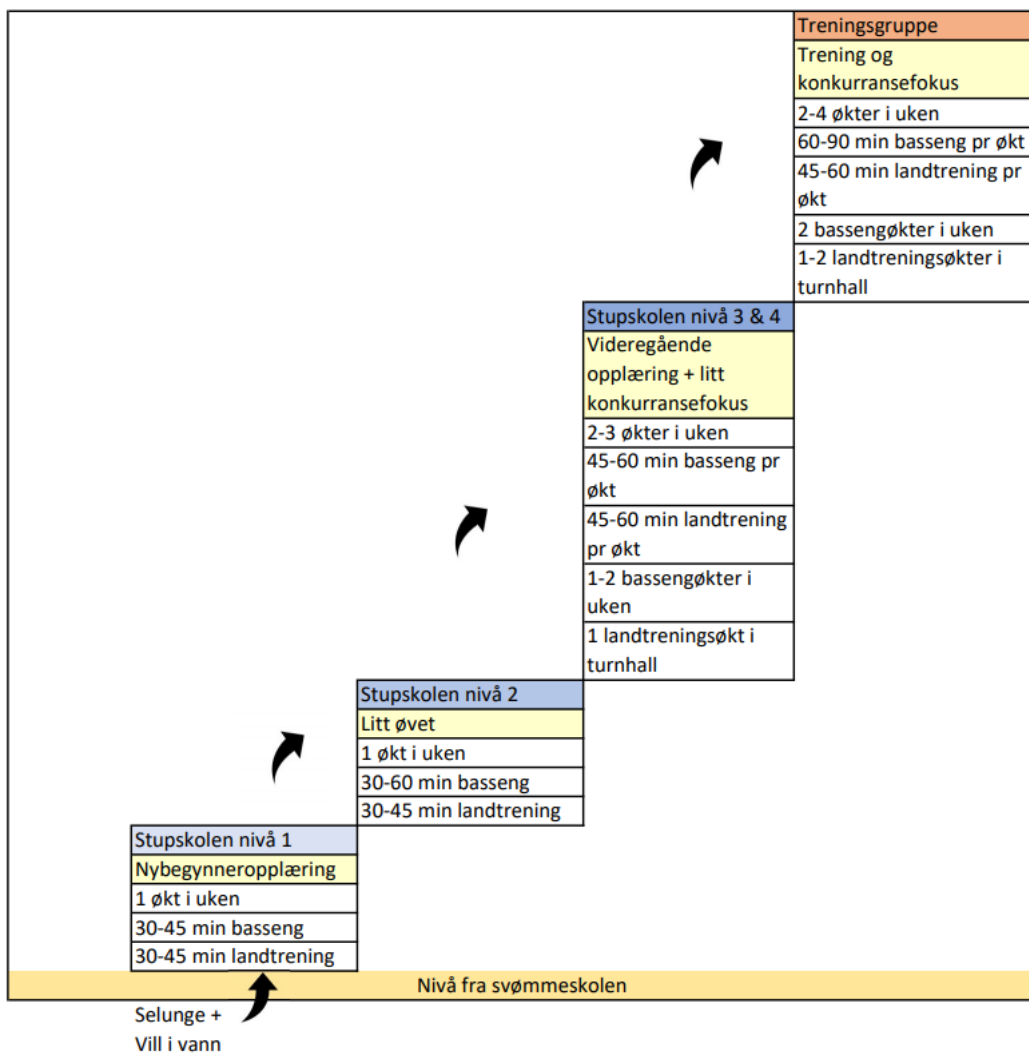
# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Utviklingstrapp Stup:

Utviklingstrappen beskriver kort sportslig utvikling innen stup i Asker Svømmeklubb.

### Utviklingstrapp Stup - ASK





# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Minipolo

**Hovedmål: 30 aktive utøvere på Minipolo, og 3 utdannede instruktører innen 2024**

Delmål	Tiltak	Rammebetingelser	Ansvarlig	Tidsfrist
Minst 20 aktive minipoloutøvere årlig, og videreutvikle eksisterende deltakere	1) Åpne for en todagers trening der det er maks 20 utøvere på hver trening. 2) Opprette flere minipolo grupper, delt inn i nivåer	1) Holmen på tirsdagskveld og søndags ettermiddag med minst 50 min treningstid pr gang. Eller andre kombinasjoner 2) 1-2 instruktører per gruppe, med minst 10 barn på hver gruppe	BA og SSA	2022
	2) Sørg for at alle barna har/mestrer alle krav for å delta på minipolo. Herunder bestått Selunge merket	1) God informasjon om krav og ferdigheter før påmelding	SSA	
	Markedsføre minipolo tilbudet til eksisterende og potensielle nye medlemmer	1) Post i budsjett til markedsføring	BA DL	
Minst 3 utdannede minipolo instruktører innen 2023	Utdanne og rekruttere flere minipolo instruktører, som kan stille opp fast eller som vikarer.	1) Post i budsjett for videreutdanning	DL BA	Minst en i året frem til 2023
Avholde foreldremøter hver sesong	1) Ha foreldremøte minimum 2 ganger i året 2) Inkludere foresatte som frivillige, slik at de kan bidra med organisering av for eksempel minipoloturneringer, sosialt/teambuilding osv	1) God informasjon i forkant til foreldre, og dato for foreldremøter er kommunisert ut i god tid 2) Foreldremøtene settes opp i en kalender før sesongstart årlig	BA Minipolo ansvarlig	

### Beskrivelse av tiltak, rammebetingelser og ansvar:

- 1) Minipoloansvarlig ønsker å være med i markedsføringsprosessen, og i arbeidet med videre tiltak for utvikling
- 2) Det er viktig at det utarbeides en plan for informasjon til foresatte. Det er ønskelig at de får informasjon om plan for sesongen, mål, oppdateringer på trivsel og miljø, samt informasjon om sunt kosthold for utøvere.
- 3) Aktivt jobbe med rekruttering og utdanning av flere minipolo instruktører, slik at vi har 3 utdannede instruktører innen 2023, i tillegg til Minipolo ansvarlig.





# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## **Utviklingstrapp Minipolo:**

Utviklingstrappen beskriver kort sportslig utvikling innen minipolo i Asker Svømmeklubb.

I minipolo har vi 4 nivåer:

1. Grønt nivå er der man lærer kasteteknikker og posisjonering gjennom regler og lek.
2. Blått nivå er der man introduserer tråkketeknikk, bryst og effektiv framgang i åpent spill. Med alt fra grønt
3. Rødt nivå er der man integrerer taktikk, tråking, kasting, pasninger og tidligere nevnte i åpent spill.
4. Sort nivå er der man begynner å lage helhetlig spill på dypere vann. Her prepper man for konkurranser med lek og tidligere nevnt trening.



# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Vill i vann

**Hovedmål: 30 aktive utøvere på vill i vann årlig, innen 2024**

Delmål	Tiltak	Rammebetingelser	Ansvarlig	Tidsfrist
Tilby vill i vann 1, 2 og ungdom med 10 plasser på hvert nivå	1. Utvikle og sette opp 3 ulike nivåer av vill i vann (se utviklingstrapp)	1. Bassengkapasitet 2. Nok utdannede vill i vann trenere	BA/SSA	
Utdanne minst 4 instruktører som vill i vann trenere	1. Videreutdanne minst 4 instruktører til vill i vann trenere	1. Instruktørene må ha begyner og videregående instruktørkurs fra før av	SSA/BA	
Sikre at vill i vann er en god rekrutteringsarena til stup, synkron og minipolo	1. Sørge for at alle vill i vann trenere har minst 2 dagers opplæring på stup, synkron og minipolo 2. Aktivt informere om videre tilbud i synkronskolen, stupskolen og minipolo		SSA/BA	

### Beskrivelse av tiltak, rammebetingelser og ansvar:

Dagens vill i vann tilbud består av Vill i vann (10-13 år) og Vill i vann +. På vill i vann (10-13 år) er deltakerne 1 dag i uken på svømming og en dag i uken på synkron, stup eller minipolo etter eget ønske.

Forslaget i sportsplanen er å ha egne vill i vann grupper med egne instruktører som har den kompetansen som kreves gjennom utdanning og opplæring til å kunne lære deltakerne de grunnleggende ferdighetene i stup, synkron og minipolo, samt videregående opplæring i svømming. Vill i vann gruppene kan i tillegg komme og prøve de ulike grene på avtalte datoer sammen med vill i vann trenerne. På den måten kan deltakerne prøve de ulike grene på vill i vann, for så å gå videre til stupskolen, minipolo eller synkronskolen. Instruktørene får også en større forståelse av innholdet i stupskolen, minipolo og synkronskolen. Vill i vann blir dermed en god rekrutteringsarena til breddeidrettene.

Det ønskes å tilby 3 nivåer av vill i vann og en vill i vann + gruppe:

Vill i vann 1: 8-10 år

Vill i vann 2: 10-13 år

Vill i vann ungdom: 13-16 år

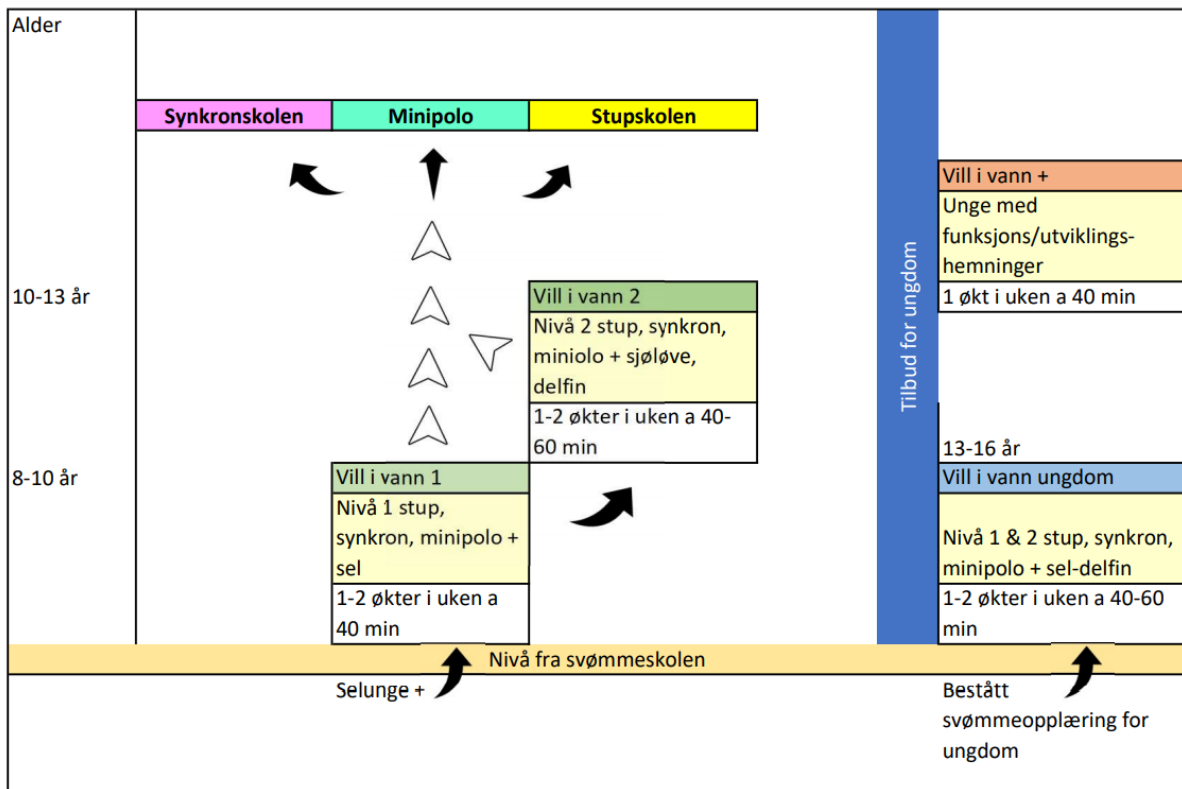
Vill i vann +: 10-15 år

# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Utviklingstrapp vill i vann:

### Utviklingstrapp Vill i vann - ASK





# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Open Water

**Hovedmål:** Et aktivt Open Water tilbud i sommersesongen mai-september årlig, med teknikk-kurs og treningsgruppe

Delmål	Tiltak	Rammebetingelser	Ansvarlig	Tidsfrist
1 teknikk-kurs i Open Water for nybegynnere	1. Sette opp årlige Open Water nivå 1 kurs med oppstart i Mai måned 2. Ha utdannet trener/instruktør på plass			2022
1 teknikk-kurs i Open Water for viderekommende	1. Sette opp årlige Open Water nivå 2 kurs med oppstart i Mai måned 2. Ha utdannet trener/instruktør på plass			2022
1 sesongbasert treningsgruppe med 1-2 økter i uken	1. Skape et miljø for Open Water i ASK, og et tilbud om en egen Open Water treningsgruppe	1. Treningsgruppen kan være åpen for triatleter, våre egne elitesvømmere og mosjonister som ønsker å trene Open Water		2023
Minst 2 utdannede Open Water trenere	1. Rekruttere og sertifisere minimum 2 Open Water Trenere med WetCard fra NSF	1. Post i budsjettet til videreutdanning		2022