

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## Inhaltsverzeichnis

### 1. Trainingsgruppen

- 1.1. Teameinteilung
- 1.2. Ziele der jeweiligen Teams
- 1.3. Trainingsumfang/-einheiten
- 1.4. Trainingszeiten
- 1.5. Eingangs- und Verbleibkriterien in den Wettkampfteams
  - 1.5.1. Kriterien der einzelnen Teams, Gruppengröße
  - 1.5.2. Übergangsschwimmer

### 2. Trockentraining

- 2.1. Aufwärmen/Krafttraining
- 2.2. Lauftraining

### 3. Wettkämpfe

- 3.1. Saisonplanung
  - 3.1.1. Zielsetzungen Schwimmer
- 3.2. Pflicht- und Testwettkämpfe
- 3.3. wichtige Wettkämpfe (zum Erreichen von Pflichtzeiten), Meldeschluss

### 4. Trainingslager

- 4.1. Trainingslager außerhalb München
- 4.2. Trainingslager in München

### 5. Lehrgänge

### 6. Kommunikation

- 6.1. Elternabend
- 6.2. Infomails
- 6.3. Ansprechpartner

### 7. Vorschwimmen

### 8. Kosten

Teampauschale, Meldegeld etc.

### 9. Übersicht der Trainingsgruppen

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## 1. Trainingsgruppen

Perspektivschwimmer in Team 1, 2 und 3

Team 1

Team C Studenten, Jungmaster

Team 2

Team 3 und Team 4 Ridlerbad

Team 3 Flurbad

Team 3 und Team 4 Morawitzkybad

### 1.1. Team-Einteilung

Grundsätzlich verantworten die Trainer der Teams, welche Schwimmer\*in ins nächste Team wechseln darf. Gespräche mit Trainern und Vorstand Leistungssport finden im Mai/Juni statt. Bei Geschwistern kann eine Ausnahmeregelung gelten, die mit Eltern und Trainern abgesprochen wird. Die Teameinteilung finden vor den Sommerferien statt und wird Anfang Juli (Oberbayerischen und Bayerischen Meisterschaften), spätestens Ende Juli bekannt gegeben.

### 1.2. Ziele der jeweiligen Teams

Team C:	Offene Bayerische, Deutsche Meisterschaften, Deutsche Master Meisterschaften
Team 1:	Bayerische Meisterschaften
Team 2:	Bayerische Meisterschaften
Team 3:	Oberbayerischen Meisterschaften, Bayerische Meisterschaften für die 10-Jährigen
Team Flurbad:	Oberbayerischen Meisterschaften
Perspektivschwimmer:	Bayer., Süddeutsche-, Deutsche Jahrgangmeisterschaften

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## 1.3. Trainingsumfang / -einheiten

	Alter	Einheiten pro Woche	Trocken-training	Trainer	Schwimmbad
Team C	ab 18	4	2	Robby Robel	Morawitzkybad
Team 1	ab 14	7	3	Robby Robel Thomas Schubert Christian Ruttor Paul Deuker	Morawitzkybad
Team 2	11 - 15	4 - 6	2	Alexandru Annessa Christian Ruttor Christian Kronseder	Morawitzkybad
Team 3	9 - 10	3		Christiane Brandmeier Niklas Bressler	Morawitzkybad
Team 4	6 - 8	4			
Team 3.1.	9 - 11	4	3	Angela Leheis Nathalie Schlager	Ridlerbad
Team 3.2.	8 - 10	4			
Team 4	5 - 7	2			
Team 3 Flurbad	6 - 12 10 - 18	4		Carina Stier Holger Zerbs Thomas Schubert Lena Wiedemann Markku Schwarz	Flurbad

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## 1.4. Trainingszeiten

Es besteht eine Anwesenheitspflicht, bei Fehlzeiten und geringem Engagement des Schwimmers, besteht die Wechselmöglichkeit ins Vereinstraining.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Team 1</b> Morawitzky -bad		18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen 3 Bahnen	18.30–19.00 Athletik 19.00–20.30 Schwimmen 5 Bahnen	18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen 5 Bahnen	18.30–19.00 Athletik 19.00–20.30 Schwimmen 3 Bahnen	9.45 - 12.00 und 17.15– 19.30  5 Bahnen	9.00–11.00
<b>Team C</b> Morawitzky -/ Gerabad		18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen 2 Bahnen		18.00–18.30 Athletik 18.30–20.30 Schwimmen 2 Bahnen	18.30–19.00 Athletik 19.00–20.30 Schwimmen 2 Bahnen		19.00–20.30 5 Bahnen
<b>Team 2</b> Morawitzky -bad		17.00–18.30 Schwimmen 18.30–19.00 Athletik / Dehnen	17.00–17.30 Athletik 17.30–19.00 Schwimmen		17.00–17.30 Athletik 17.30–19.00 Schwimmen	7.45 - 8.00 Aufwärmen 8.00 – 10.00 Schwimmen Nur Perspektiv- schwimmer 17.15 - 19.30 Schwimmen	9.00–11.00 nur Perspektiv- schwimmer mit Team 1
<b>Team 3</b> Ridlerbad	17.00–19.15 (Schwimme n inkl. 30 min Athletik)		17.00–19.30 (Schwimme n inkl. 60 min Athletik)		15.30–18.00 (Schwimmen inkl. 60 min Athletik)	8.00 - 10.30	
<b>Team 4</b> Ridlerbad			16 - 17		15:30 - 16.30		
<b>Team 3</b> <b>Team 4</b> Morawitzky -bad		17.00-18.30 1 Bahn	17.30–19.00 1 Bahn  16.00–17.00 1 Bahn		17.30–19.00 1 Bahn  16.00–17.30 1 Bahn		17.00–19.00
<b>Team 3</b> Flurbad	16.00 Aufwärmen 16.15–17.45		16.00 Aufwärmen 16.15–17.45		16.00 Aufwärmen 16.15–19.30	8.45 - 9.00 9.00 - 11.00	

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## 1.5. Eingangs- und Verbleibkriterien in den Wettkampfteams

Eine homogene Gruppe ist die Basis für den Trainingserfolg. Die Entwicklung eines guten Trainingskonzept und die Teambildung folgern daraus. Wir wenden klare Eingangs- und Verbleibkriterien an. Bei nicht Erreichen des jeweiligen Gruppenziels, ausbleibender Motivation oder zu viel Fehlzeiten, besteht eine Wechselmöglichkeit ins Vereinstraining.

### 1.5.1. Kriterien der einzelnen Teams

Perspektivschwimmer	Start bei Bayerischen-, Süddt.- und Deutschen Meisterschaften
Team C	Bayerische Meisterschaften
Team 1	Start bei Bayerischen Meisterschaften, bis 20 Jahre, ca. 25 Schwimmer*innen
Team 2	Start bei Oberbayerischen Meisterschaften, bis 16 Jahre, ca. 25 Schwimmer*innen
Team 3	bis 10 Jahre, ca. 30 Schwimmer*innen
Team 4	Talententwicklung zum Wettkampfsport
Team Flurbad	leistungsorientiertes Wettkampftraining

### 1.5.2. Übergangsschwimmer

Wenn es die vorgegebenen Gruppengrößen zulassen gibt es in den jeweiligen Gruppen Platz für 2-3 Schwimmer\*innen, die ein viertel Jahr mit trainieren können. Bei nicht Erreichen des jeweiligen Gruppenziels, gibt es eine Wechselmöglichkeit ins Vereinstraining. Übergangszeit ist Saisonstart bis Weihnachten.

## 2. Trockentraining

Der Verein bemüht sich seit Jahren bei der Stadt München, für die Nutzung von Sport- bzw. Turnhallen. Leider gibt es kein Verständnis dafür, daß Schwimmer\*innen nicht nur schwimmen, sondern Kraft, Schnelligkeit und Flexibilität auch am Land trainieren müssten. Daher sind die Trainer gezwungen das Athletiktraining in der Schwimmhalle zu machen, obwohl es der Platz kaum zu lässt. Auch ein Online-Athletiktraining wird zeitweise angeboten.

### 2.1. Aufwärmen/Krafttraining

Findet vor oder nach dem Schwimmtraining statt. Fitnessstudio ist in Planung.

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## 3. Wettkämpfe

Die Planung der Wettkämpfe für die Saison wird vom Trainer zum Saisonbeginn, Mitte September, an die Eltern verschickt.

### 3.1. Saisonplanung

Bitte alle Pflichtwettkämpfe in die Familien-Jahresplanung eintragen

#### 3.1.1. Zielsetzungen Schwimmer

Trainer und Schwimmer besprechen das Ziel zum Saisonbeginn, spätestens bis Ende Oktober. Somit kann der Schwimmer klar seine Hauptwettkämpfe einplanen und sehen, an welchen Wettkämpfen er teilnehmen muss.

### 3.2. Pflicht- und Testwettkämpfe

Es gibt unterschiedliche Arten von Wettkämpfen. Pflichtwettkämpfe müssen bestritten werden um mögliche Pflichtzeiten für offizielle Meisterschaften zu erreichen, bzw. Teamwettkämpfe, wo viele Schwimmer\*innen gebraucht werden. Testwettkämpfe dienen der Trainingsüberwachung, Wettkampfhärte, Routine.

### 3.3. Wichtige Wettkämpfe und Meldeschluss

Bei einigen beliebten Wettkämpfen, gibt es weit im Voraus eine vereinsinterne Meldepflicht. Da bei Erreichen der Höchstteilnehmerzahl kein Start mehr möglich ist. Daher sollte bis zu 3 Monate zuvor gemeldet werden.

## 4. Trainingslager

Trainingslager dienen der intensiven Vorbereitung der Schwimmer\*in auf den Saisonhöhepunkt.

### 4.1. Trainingslager außerhalb München

In Team 1 und 2 werden bis zu drei Trainingslager angeboten. Saisonauftakt am Ende der Sommerferien, Herbst- und Osterferien. Team 3 fährt in den Osterferien.

### 4.2. Trainingslager in München

Intensive Einheiten bis zu zweimal am Tag werden in allen Ferien (bis auf Oster- und Sommerferien) angeboten.

## 5. Lehrgänge

Zusätzlich zum Schwimmtraining werden pro Saison 2 - 4 Lehrgänge geplant. Ideen zum Inhalt sind jederzeit willkommen und können beim Vorstand Leistungssport eingereicht werden. E-mail: [vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de](mailto:vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de)

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## 6. Kommunikation

### 6.1. Elternabend

Findet einmal im Jahr statt. Bevorzugt am Ende der Saison im Juli, spätestens im September.

### 6.2. Infomails

Die Trainer unterrichten Eltern und Schwimmer\*innen in regelmässigen Abständen. (WhatsApp)

### 6.3. Ansprechpartner

Bei Fragen, außerhalb des täglichen Trainings, ist der Vorstand Leistungssport der Ansprechpartner. E-mail: [vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de](mailto:vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de)

## 7. Vorschwimmen

Bei Interesse an unseren Leistungsgruppen bitte eine Mail an unseren Vorstand schicken. E-mail: [vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de](mailto:vorstand.leistungssport@scw-muenchen.de). In Planung ist ein zentrales Vorschwimmern. Parallel dazu finden regelmässig Sichtungen in den Schwimmkursen statt und es werden Empfehlungen der Kursleiter an die Eltern gegeben.

## 8. Kosten

### 8.1. Teampauschale

Um einen Teil der Ausgaben wie Trainingseinheiten, Trainergehalt, Betreuung auf Wettkämpfen aufzufangen, wird eine Teampauschale bezahlt.

Team 1	65 € pro Quartal
Team 2	60 € pro Quartal
Team 3	35 € pro Quartal
Team 4	25 € pro Quartal
Team C	35 € pro Quartal

Der Einzug erfolgt per Lastschrift am **31.01. / 30.04. / 31.07. und 31.10.**

Eine Abmeldung von der Wettkampfmannschaft ist jeweils bis zwei Wochen vor den Einzugsterminen möglich.

### 8.2. Erstregistrierung und Lizenzierung

Um an amtlichen Wettkämpfen teilnehmen zu können, ist einmalig eine Gebühr für die Erstregistrierung von 15 € an den DSV zu zahlen. Für jedes Kalenderjahr müssen die Wettkampfschwimmer beim DSV lizenziert werden. Die Lizenzgebühr von 25 € wird per Lastschrift eingezogen.

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

## 8.3. Meldegeld

Der SCW übernimmt für offizielle Meisterschaften: OBB, BM, DJM, DM und Mannschaftswettkämpfe, DMS, DMS-J, OMP, die Meldegelder.

Meldegelder für alle restlichen Wettkämpfe, ausgenommen ist der Staffelstart, sind von den Eltern zu tragen und werden per Lastschrift eingezogen.

## 8.4. Startrechtwechsel

Die DSV-Gebühr für einen Startrechtwechsel beträgt 35,00 € und ist vom Schwimmer, Eltern selbst zu tragen.

Die Ausbildungskosten eines Kaderschwimmers bei einer Niederlegung des SCW-Startrechts von 400 €, bitten wir dem Verein als Spende und damit als Dankeschön zu überweisen. Der SCW bezieht sich damit auf § 24 [Regelwerk des DSV's](#) vom 21.11.2020.

## 9. Übersicht der Trainingsgruppen

Unsere Leistungsteams bauen aufeinander auf. Wer den Übertritt in das nächste Team leistungsmässig nicht erreicht, kann ins Vereinstraining wechseln, das wird in allen Bädern in zwei Altersklassen angeboten.

# Leistungssportkonzept SC Wasserfreunde München

Stand: September 2022

