



B-partiet årsberetning

Gruppen:

Fra januar 2018 besto B-partiet av totalt 10 svømmere (født: 01 – 05, 4 jenter og 6 gutter). I løpet av 1. halvår rykket Helle Gjøsund og Nora Solhaug opp på A-partiet. Emilie Gulbrandsen Hauger og Henriette Ræstad sluttet i 1. halvår da de valgte å prioritere skole (altså en helt uproblematisk «naturlig avgang»). Adrian Nøhr Vangen, Joel Erlandsson og Aron Matti Wilhelmsen ble tatt opp som fullverdige medlemmer av B-partiet tidlig i 2018. Sistnevnte etter å ha hospitert på B-partiet i en periode. Målfrid Seteklev og Signe Alma Sofia Enberg begynte å hospitere på B-partiet i 2. halvår 2018, og ble tatt opp som fullverdige medlemmer på slutten av året.

Samholdet/trivsel i gruppen er fortsatt meget god.

Treningstider/stevner:

Treningstidene i vannet har fortsatt vært: 1,5 time på tirsdag, 2 timer på onsdag (sammen med A-partiet), 1,5 t på torsdag og 2 timer på lørdag (har også landtrening før svømmingen alle disse dagene). Vi fortsatte også med styrketrening/trening i slynge på Sky Fitness på onsdager (etter svømmetrening) samt på div. lørdager etter avtale med instruktør..

Partiet har deltatt på 12 approberte stevner i 2018 (+ klubbmesterskapet), Vi har også fortsatt med å delta på stafetter for å "ytterligere øke" team følelsen"/samholdet i gruppa (jeg har «formidlet» at svømming ikke bare er en individuell sport, men også en lag sport :=).

Treningsinnhold/utvikling:

Fokus på teknikk i alle svømmearter, vendinger, kick og starter. Har jobbet videre med butterfly (riktig «hodestilling» og benspark) samt fokusert på medley for å bedre allsidigheten i svømmingen. Har suksessivt økt utholdenhet/kapasitet ved å kjøre pyramider og lengre serier. Kjører også en del hypoxi trening og kick for å øke lungekapasitet og fart ut av vannet. (Fortsatt tid til noe lek og moro/fri lek på lørdager for å holde motivasjon og pågangsmot på topp :=)

Fremgangen i gruppen både mht teknikk og resultater i øvelser har som helhet har vært **mega bra** i løpet av året. Både foreldre og svømmere er meget fornøyde med fremgang og utvikling :=)



B-partiet årsberetning

Mål videre:

Blir opp til ny trener.

Avslutningsvis vil jeg takke for mange flotte år som trener i Haldens Svømmeklub.

Det har vært en helt fantastisk tid med mange flotte opplevelser/resultater, flotte svømmere, ledere og foreldre. Jeg kommer helt klart til å savne både menneskene, miljøet og det å få være med på å se utviklingen til de ulike svømmerne. Har ingen ambisjoner om å dra til månen, så vi treffes sikkert med jevne mellomrom, men min tid som trener er altså forbi.

Trener:

Trener 2018 har vært: Tommy Aksnes

For B-partiet

Tommy Aksnes