

## Årsberetning 2022/2023 Sjøløve

Oppsummering av høsten 2022 for sjøløve Haldens svømmeklub.

Etter sommerferien 2022 byttet partiet trenere fra Thea Svendsby og Håkon Ekerøth til Målfrid Seteklev.

Høsten startet med å bli kjent med nivået på svømmerne og de ble presentert for svømmearten bryst. Alle svømmerne har vist at de har mye motivasjon på treningene og at de har syntes det har vært spennende å prøve nye ting på treninger.

I bassenget har vi hatt mye fokus på teknikk for svømmeartene crawl, rygg og bryst. I tillegg til vendinger og stup. Vi har øvd og jobbet med ulike drills øvelser for alle svømmeartene nevnt over samt noen drills for vendinger. Svømmerne har også fått prøvd seg på litt mengde trening der vi har fokus på å mestre lengere distanser. Etter juleferien rykket det opp 6 svømmere, 4 ble sendt videre og ingen sluttet. Treningene har vært bra og svømmerne har fått deltatt på ett stevne i oktober og ett i januar. For flere av svømmerne har disse vært deres første stevne. Svømmerne har utviklet seg og viser mye interesse for å utvikle seg i det vi gjør på treningene. Svømmerne har sagt selv at de gleder seg til å komme på treninger og synes det er gøy å variere hvordan vi legger opp treningene. De viser også god forståelse ovenfor hva som forventes av de på trening og hva som skal til for å bli sendt videre. Vi ser frem mot videre utvikling i 2023.