

# Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes

- Saison 2010/2011 -

<b>SCHWIMM-CAMP IN LAUBACH</b>					
Zeitpunkt	Leitung/ Betreuung	Eingeladene Jhrg.		Einladungs-/ Nominierungskriterien	Inhalte
		weibl	männl		
01.-06.08. & 08.-13.08.	M. Lobstedt S. Sheth K. Hach	00/01	99/00	Präferenz nach Ergebnissen HSV Jugendmehrkampf (2010)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 5-tägiger Lehrgang in der letzten Sommerferien-Woche</li> <li>➤ Altersadäquates, technikorientiertes Wassertraining</li> <li>➤ Spielerische Ausdauer an Land</li> <li>➤ Altersadäquate allgemeine Athletik</li> <li>➤ Gemeinsame „Freizeit-Aktivitäten“</li> </ul>

Teilnehmerzahl: je Lehrgang 24 Sportler (12 weibl / 12 männl) + 2 Trainer

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

# Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes

- Saison 2010/2011 -

<b>LANGSTRECKEN-CAMP IN WETZLAR</b>					
Zeitpunkt	Leitung/ Betreuung	Eingeladene Jhrg.		Einladungs-/ Nominierungskriterien	Inhalte
		weibl	männl		
03.-05.09.	M. Lobstedt S. Sheth	95/96 (3/3)	94/95 (3/3)	Einladung nach Bestenlisten-Ranking über 800 bzw. 1500 Freistil	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ausdauerorientiertes Schwimmtraining im Becken und im Freiwasser</li> <li>➤ Athletik-Programm (Schwerpunkt: Rumpf)</li> <li>➤ Alternative Ausdauertrainingsmethoden (Kanu)</li> </ul>

Teilnehmerzahl: 12 Sportler (6 weibl / 6 männl) + 2 Trainer

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

# Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes

## - Saison 2010/2011 -

<b>LEHRGANG TECHNIK-SCHWERPUNKT GLEICHZUG-SCHWIMMARTEN LSB-FRANKFURT</b>					
Zeitpunkt	Leitung/ Betreuung	Eingeladene Jhrg.		Einladungs-/ Nominierungskriterien	Inhalte
		weibl	männl		
10.-12.09. 2010	S. Sheth M. Lobstedt A. Kreisel S. Fuhrmann	96/97	95/96	Ranking mithilfe von Rudolph-Tabelle. Addition der Leistungspunkte über: 50 – 100 – 200 Brust bzw. Schmetterling	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allgemeines Schwimmprogramm</li> <li>➤ Analyse und gezieltes Üben von Start und Wende</li> <li>➤ Analyse der schwimmtechnischen Ausführung der jeweiligen Hauptschwimmart</li> <li>➤ Theorie zu Start, Wende und Schwimmtechnik</li> <li>➤ Allgemeines Athletik-Programm</li> </ul>

Teilnehmerzahl: 24 Sportler (12 weibl / 12 männl) + 2 Trainer

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

# Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes

## - Saison 2010/2011 -

<b>LEHRGANG TECHNIK-SCHWERPUNKT GLEICHZUG-SCHWIMMARTEN LSB-FRANKFURT</b>					
Zeitpunkt	Leitung/ Betreuung	Eingeladene Jhrg.		Einladungs-/ Nominierungskriterien	Inhalte
		weibl	männl		
17.-19.09. 2010	S. Sheth M. Lobstedt P. Heelein M. Hohoiu	96/97	95/96	Ranking mithilfe von Rudolph-Tabelle. Addition der Leistungspunkte über: 50 – 100 – 200 Brust bzw. Schmetterling	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Allgemeines Schwimmprogramm</li> <li>➤ Analyse und gezieltes Üben von Start und Wende</li> <li>➤ Analyse der schwimmtechnischen Ausführung der jeweiligen Hauptschwimmart</li> <li>➤ Theorie zu Start, Wende und Schwimmtechnik</li> <li>➤ Allgemeines Athletik-Programm</li> </ul>

Teilnehmerzahl: 24 Sportler (12 weibl / 12 männl) + 2 Trainer

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

# Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes

## - Saison 2010/2011 -

<b>TECHNIK-LEHRGANG IM LSB-FRANKFURT</b>					
Zeitpunkt	Leitung/ Betreuung	Eingeladene Jhrg.		Einladungs-/ Nominierungskriterien	Inhalte
		weibl	männl		
25./26.09. 2010	S. Sheth M. Lobstedt	99-00	98-99	Ranking mithilfe von Rudolph-Tabelle. Addition der Leistungspunkte über: 400 F – 200 L – 100 beste Gleichschlag-SA – 100 beste Wechselzug-SA	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sprungkraft</li> <li>➤ Beweglichkeit (Arme, Rumpf, Beine, Füße)</li> <li>➤ Differentielles Lernen</li> <li>➤ Video-Analyse (mit anschließender Besprechung) der vier Schwimmmarten, von Starts und Wenden</li> </ul>

Teilnehmerzahl: 24 Sportler (12 weibl / 12 männl) + 2 Trainer

### **Anmerkungen:**

Die Nominierungskriterien sollen ein hohes Maß an Vielseitigkeit provozieren. Ebenso wird der Qualität dieser Leistung durch die Zuweisung der Punkte nach Rudolph Rechnung getragen; ein „Weltmeister“ in einer Schwimmmart mit entsprechend hoher Punktzahl in seinem Spezialbereich kann somit Schwächen ausgleichen und wird nicht zwangsläufig im Sichtungs- und Förderungsprozess „übersehen“.

# Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes

## - Saison 2010/2011 -

<b>HERBST-LEHRGANG IM LSB-FRANKFURT</b>					
Zeitpunkt	Leitung/ Betreuung	Eingeladene Jhrg.		Einladungs-/ Nominierungskriterien	Inhalte
		weibl	männl		
09.-24.10.	S. Sheth M. Lobstedt P. Semechin S. Fuhrmann	Förder- Kader Jg. 98 – Jg. 91	Förder- Kader Jg. 97 – Jg. 91	Einladung zu jeweiligem Lehrgangsabschnitt an „Vorleistungen“ (Trainings-Dokumentation, verschiedene Test-Serien etc.) geknüpft.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2x 2h Schwimmen pro Tag</li> <li>➤ Sprungkraft-Tests und –Training</li> <li>➤ Technik-Analysen mittels Video</li> <li>➤ Diverse Schwimmspezifische Tests</li> <li>➤ Sportartübergreifende Inhalte</li> </ul>

Anzahl Trainer: 4

### Anmerkungen:

1. Lehrgangszyklus (09. – 14.10.) Jahrgänge 91 – 95 (weiblich) bzw. 91 – 93 (männlich); 22 Teilnehmer
2. Lehrgangszyklus (15.10. – 19.10.) Jahrgänge 96 – 97 (weiblich) bzw. 94 – 95 (männlich); 20 Teilnehmer
3. Lehrgangszyklus (20.10. – 24.10.) Jahrgänge 98 (weiblich) bzw. 96 – 97 (männlich); 20 Teilnehmer

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

**Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes**  
 - Saison 2010/2011 -

<b>DREI-LÄNDERKAMPF HESSEN-BAYERN-ÖSTERREICH IN PASSAU</b>					
<b>Zeitpunkt</b>	<b>Leitung/ Betreuung</b>	<b>Eingeladene Jhrg.</b>		<b>Einladungs-/ Nominierungskriterien</b>	<b>Weitere Informationen</b>
		<b>weibl</b>	<b>männl</b>		
10.-12.12.	S. Sheth M. Lobstedt N.N.	96 und jünger	94 und jünger	Werden zeitnah bekannt gegeben	Link zur Ausschreibung folgt

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
 HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
 Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

# Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes

## - Saison 2010/2011 -

<b>NEUJAHR-S-LEHRGANG</b>					
Zeitpunkt	Leitung/ Betreuung	Eingeladene Jhrg.		Einladungs-/ Nominierungskriterien	Inhalte
		weibl	männl		
02.-09.01.	M. Lobstedt A. Schneider	Förder- Kader	Förder- Kader	Ranking nach Rudolph-Punkte	Lehrgang in der ersten Januar- Woche Schwerpunktmäßig: Grundlagenausdauertraining

Teilnehmerzahl: 16 Sportler + 2 Trainer

**Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes**  
 - Saison 2010/2011 -

<b>INTERNATIONALER WETTKAMPF (EURO-MEET LUXEMBURG)</b>					
<b>Zeitpunkt</b>	<b>Leitung/ Betreuung</b>	<b>Eingeladene Jhrg.</b>		<b>Einladungs-/ Nominierungskriterien</b>	<b>Weitere Informationen</b>
		<b>weibl</b>	<b>männl</b>		
28.-30.01.2011	S. Sheth M. Grabowski	offen	offen	Werden zeitnah bekannt gegeben	Veranstaltungs-Homepage: <a href="http://www.euromeet.lu">www.euromeet.lu</a>

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
 HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
 Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

**Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes**  
- Saison 2010/2011 -

<b>„LEHRGANG DER MEISTER“ IM LSB-FRANKFURT</b>					
<b>Zeitpunkt</b>	<b>Leitung/ Betreuung</b>	<b>Eingeladene Jhrg.</b>		<b>Einladungs-/ Nominierungskriterien</b>	<b>Inhalte</b>
		<b>weibl</b>	<b>männl</b>		
18.-20.03. 2011	S. Sheth M .Lobstedt N.N.	C- & B- Jugend 2011	C- & B- Jugend 2011	Ranking resultierend aus Addition der Platzierungspunkte bei Hessischen Jhrg. Meisterschaften HJM-Kurzbahn 2010 (Gold: 6 Punkte / Silber: 3 Punkte / Bronze: 1 Punkt) - Addition der 5 besten Platzierungen	Lehrgang im Vorfeld des Süddt. JLV mit Schwimm- und Landtrainings-programm, aber auch team-bildenden Maßnahmen (gruppenspezifisches Motivationstraining, sportartübergreifende Inhalte)

Teilnehmerzahl: 20 Sportler (5 je Altersklasse) + 2 Trainer

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010

**Sichtungs-, Lehrgangs- und Wettkampfmaßnahmen des Hessischen Schwimm-Verbandes**  
 - Saison 2010/2011 -

<b>SÜDDEUTSCHER JUGEND-LÄNDERVERGLEICH / AUSTRAGUNGSORT: N.N.</b>					
<b>Zeitpunkt</b>	<b>Leitung/ Betreuung</b>	<b>Eingeladene Jhrg.</b>		<b>Einladungs-/ Nominierungskriterien</b>	<b>Weitere Informationen</b>
		<b>weibl</b>	<b>männl</b>		
Geplant: 29.04. – 01.05.	S. Sheth M. Lobstedt N.N.	C-/B- Jugend	C-/B- Jugend	Hessische 50m-Bahn Bestenliste Saison 2010/2011 Stand 15. März 2011	Link zur Ausschreibung folgt

Shila Sheth / Martin Lobstedt  
 HSV-Landestrainer

Martin Grabowski  
 Bundesstützpunkttrainer

Frankfurt im Juli 2010