



Holdstruktur, oprykning og valg af hold

April 2026

Nedenfor kan I læse om vores nye holdstruktur, principper for oprykning samt muligheder for at finde det rette hold – herunder vores kommende boble- og AquaChamp-tilbud.

Holdstruktur

Vores mål er at skabe et stærkt fællesskab på tværs af holdene og give flere svømmere mulighed for at fortsætte med svømning – uden tidlig selektion eller unødigt pres.

Vi ønsker:

- at udskyde specialisering og elitesatsning til et senere tidspunkt
- at skabe plads til forskellige ambitioner og niveauer
- at tilbyde flere muligheder for at træne 2-3 gange om ugen uden at være på et konkurrencehold

Ændringerne bygger både på input fra visionsseminaret i marts og på anbefalinger fra Team Danmark om senere udvælgelse og fokus på læring og udvikling i børne- og ungdomsårene.

Fremover vil svømmere blive tilbudt plads på næste hold ud fra alder og motivation – ikke kun niveau.

Senere selektion – hvorfor gør vi det?

I MK31 følger vi anbefalinger fra Team Danmark og forskning i talentudvikling, som peger på fordelene ved **senere selektion** i børne- og ungdomsidræt.

Det betyder, at vi bevidst arbejder for at:

- reducere unødigt præstationspres i de tidlige år
- holde årgange samlet længere
- udskyde specialisering og elitesatsning
- skabe plads til forskellige udviklingshastigheder
- styrke fællesskabet på holdene

Hvad betyder det i praksis?

I praksis betyder det, at:

- svømmere i højere grad følges med deres årgang
- oprykning ikke kun sker ud fra niveau og tider
- der er flere veje gennem klubben – og mulighed for at skifte retning
- vi arbejder med udvikling som en langsigtet proces

Op til og med juniorniveau er det derfor i høj grad **svømmeren selv, der vælger at tage det næste skridt** – med de forpligtelser, der følger med.

Hvorfor er det vigtigt?

Forskning og erfaring viser, at:

- tidlig selektion kan føre til frafald og unødigt pres
- børn og unge udvikler sig i forskelligt tempo
- motivation, trivsel og fællesskab er afgørende for langsigtet udvikling

Ved at arbejde med senere selektion ønsker vi at skabe et miljø, hvor:

- flere bliver i sporten længere
- flere når et højt niveau – over tid
- svømning er både udviklende, motiverende og sjovt

Konkurrencehold

MK1 (nyt hold)

Vi opretter et nyt juniorhold, MK1, som på sigt også kan blive et junior-/seniorhold. Formålet er at give junior svømmere mulighed for at udvikle sig og finde deres egen retning – hvad enten det er elite, konkurrence eller noget tredje.

MK1 træner primært sammen med Eliteholdet og ledes af et træner-team med ansvarlig træner samt Cheftræner.



MK2

Aldersgruppehold (årgang 2012–2013 i sæson 2026-27).

Alle svømmere i denne årgang tilbydes plads.

MK3

Børnehold (årgang 2014-2015 i sæson 2026-27).

Medley 3 (tidl. K4)

Fokus på udvikling i alle fire stilarter.

Kortere træningspas, der passer til børnenes alder, hvor vi arbejder effektivt i vandet – samtidig med at vi fastholder koncentration, glæde og motivation.

Medley 1 og 2 (tidl. aspiranthold)

Introduktion til træning og konkurrence med fokus på teknik og alsidighed.

AquaChamp

Vi udvider vores tilbud til unge svømmere, som ønsker mere træning uden de krav, der følger med konkurrenceholdene.

Derfor introducerer vi AquaChamp:

- mulighed for 1-3 ugentlige træninger
- fokus på udvikling, fællesskab og udfordring
- ønsker ikke kun at svømme, men også at prøve andre former for vandsport, fx livredning og vandpolo
- har mulighed for at deltage i interne stævner og lokale stævner
- relevant både for svømmere fra konkurrencehold og svømmeskole

Mere information følger.

Oprykning

Vores nye oprykningsprincipper tager udgangspunkt i alder, fællesskab og motivation – inspireret af forskning i talentudvikling.

K2 → MK1 (junior, årgang 2011)

- Tilbud til alle svømmere, der bliver juniorer



- Krav: 6 træninger/uge, positivt bidrag til miljøet
- Forældre forventes at bidrage til stævner og arrangementer ca. 10 gange om året
- Alternativ: AquaChamp 3 eller hjælptrænerrolle

K3 → MK2 (årgang 2012–2013)

- Alle tilbydes plads
- Krav: 4-5 træninger/uge
- Forældre forventes at bidrage til stævner og arrangementer ca. 8 gange om året
- Alternativ: AquaChamp 2 eller 3

K4 → MK3 (årgang 2014–2015)

- Alle tilbydes plads
- Krav: 3-4 træninger/uge
- Forældre forventes at bidrage til stævner og arrangementer ca. 6 gange om året
- Alternativ: AquaChamp 1 eller 2

Fortsættelse på K4 - Medley 3 (årgang 2016)

- Mulighed for at fortsætte
- Krav: 2-3 træninger/uge (45-60 min pr. træning)
- Forældre forventes at bidrage til stævner og arrangementer ca. 4 gange om året
- Alternativ: AquaChamp 1 eller 2

Bobleordning (prøvetræning)

Bobleordningen giver svømmere mulighed for at "prøve" det næste hold i en periode, inden der træffes en endelig beslutning om oprykning. Det skal skabe tryghed i overgangen og sikre, at svømmeren ender på det rette hold – både sportsligt og socialt.

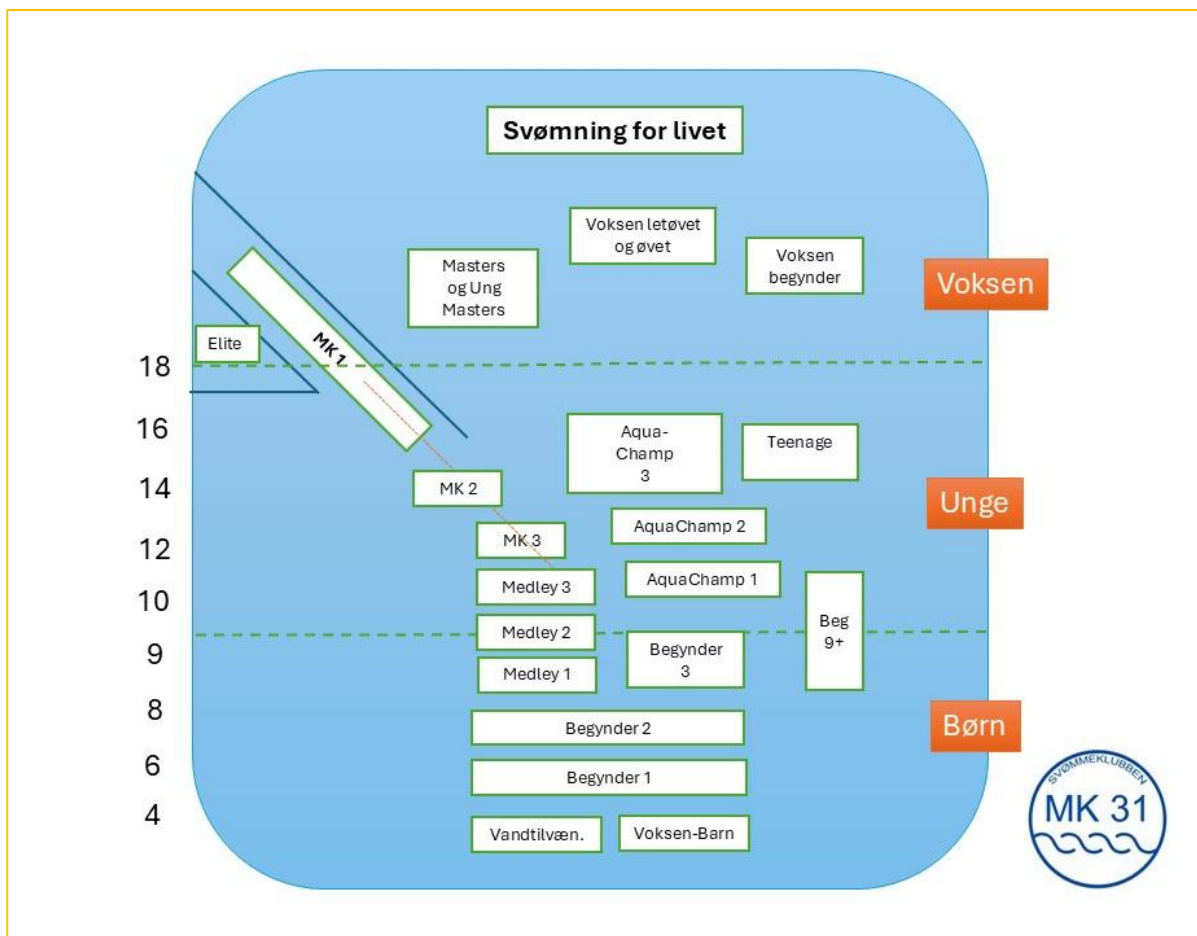
De ansvarlige trænere på de nuværende hold vil løbende informere svømmere og forældre om:

- hvornår bobleperioder starter
- hvilket hold svømmeren kan boble op til
- hvad forventningerne er i perioden

Formålet er at gøre overgangen så god og gennemsigtig som muligt – og give den enkelte svømmer de bedste forudsætninger for at lykkes på sit næste hold.

Trænerne tager gerne dialogen og mødes med den enkelte svømmer og forældre, hvis der er tvivl om, hvilken retning svømmeren skal gå.

Visuel oversigt over holdstruktur



Ovenstående figur giver et samlet overblik over vores holdstruktur – fra svømmeskolen til konkurrencehold, ungdomstilbud og voksenhold.

Strukturen er bygget op, så der er flere veje gennem klubben. Det betyder, at svømmere kan udvikle sig i forskellige retninger afhængigt af motivation, alder og ambitioner.

Der er ikke én “rigtig vej”, men derimod flere muligheder – både inden for konkurrencesvømning, AquaChamp og breddehold.



Samtidig ønsker vi større fleksibilitet og bevægelse på tværs af holdene. Det kan fx være, at en svømmer starter på K3, senere går til AquaChamp 2 eller 3 og på et senere tidspunkt vender tilbage til konkurrencesvømning på K2.

I modellen har vi også indarbejdet et Masters- og UngMasters-hold.

Opstarten af disse hold afhænger dog af, om vi får tildelt mere vandtid fra kommunen. Vi har ansøgt om flere vandtider, og det er vores klare ambition at kunne tilbyde træningstilbud til både unge og voksne svømmere.

Samtidig arbejder vi med tydelige overgange mellem børne-, unge- og voksenmiljøer, så det er lettere at fortsætte med svømning gennem hele livet.

Vi ser denne struktur som et dynamisk udgangspunkt, og vi forventer at videreudvikle og justere konceptet i løbet af foråret, i takt med at vi får erfaringer og feedback fra svømmere, forældre og trænere.

Afsluttende bemærkning

Vi ønsker en klub, hvor der er plads til forskellige ambitioner – og hvor svømning kan være både udviklende, motiverende og sjovt i mange år.