VISIE

Zwemmen Z&PC Nunspeet

VOOR ZWEMMEN

Richtlijn voor de verloop van een zwemloopbaan tot wedstrijdzwemmer

ZAPC Naarden

Inhoud

Inleiding	**3**
Wedstrijdzwemmers en wedstrijden	**3**
Zwemcommissie	**4**
Trainers	**4**
Missie en Visie	**5**
Doelstellingen	**5**
Uitgangspunten	**6**
Basisniveau	**6**
Instroomgroep	**7**
Minioren	**8**
Junioren	**9**
Jeugd	**11**
Senioren	**12**
Top Selectie	**13**
Landtraining(optioneel)	**13**

Inleiding

De *Zwemm* en Polsslash Nuenpeet is een vereniging met een groot aantal recreatieve zwemmers. Het belangrijkste uitgangspunt voor deze zwemmers is lid zo de zwemsport en op een verantwoorde manier fiets(wedden) en zijn favoriete sport. Een enkeling wenst verder te gaan en het zwemmen en een wedstrijdzwemmer te worden. Naast het plezier en de sport is het van belang dat er de juiste voorwaarden zijn om een bepaald sportief niveau te kunnen bereiken en te kunnen blijven. Dit betekent dat er voldoende aandacht moet komen aanwezig te laten zijn en het plezier en het zwemmen te behouden. Die zwemmen plan is een beleidsnad om op een goede manier bezig te zijn met het opleiden van een wedstrijdzwemmer en, maar een bepaald bezwemen te worden. Hierbij wordt er niet uitgegaan van zwemmers op een wereldniveau, maar er wordt gewerkt naar het niveau van een gewichtsklasse wedstrijdzwemmer. Dit(wo van die plan zijn gebaseerd op het KNGB Meetpunten Opleidingsplan *Zwemmen*(MLA), en voegpaat op de situatie en de uitgangspunten van de ZdvPL Nuenpeet.

Wedstrijdzwemmers en wedstrijden

De wedstrijdzwemmers groep is een deel van de vereniging ZdvPL Nuenpeet.
Deze groep zwemt in de volgende competities:

- Regio Oost Competitie (5 wedstrijden per seizoen)
- De nationale competitie (5 wedstrijden per seizoen).

Deze wedstrijden zijn vooral bedoeld om als groep in competitieverband tot een hogere prestatie te komen. Dit geldt voor de zwemmers als de dagen van de groep en te zwemmen. Zwemmers hebben deze wedstrijd zeik zien onderdeel deel voor de zwemmers, waarmee het zeigen mooiss te toetsen.

Alle wedstrijdzwemmers van onze vereniging die aan de wedstrijd mogen deelnemen worden zigzag bezoen. Per beslijdsmogmo gelden de wedstr. gezwemmen tijden voor de poortsverdeling.

Voor de Meisjes tot 13 jaar zijn er 3 Meisjeswedstrijden per seizoen. Aan deze wedstrijden zit aan het einde van het seizoen een Geldere Meisjeses Kampioenschap verbonden. Deze wedstrijden hebben als doel om de begeesteide zwemmer kansen te maken met onbekende aktanden en bevoten hierdoor meer uitdagende aktanden voor hen.

Daarnaast zijn er andere soorten wedstrijden.

- Medaille wedstrijden, waarvan 1 door eigen vereniging wordt georganiseerd.
- Jeugdwedstrijden
- Gelderspeiserschappen

Deze wedstrijden zijn met name bedoeld voor persoonlijke doelen.

Deze reeg is deze aan bovenstaande wedstrijden ontstaat er de mogelijkheid om zich op basis van ranking mee te mogen doen aan de Gelderse Kampioenschappen.

Aan het eind van onze zwemseizoen organiseert de ZC, een kampweekend (vrijdag en zaterdag) voor de zwemmers om hun zwemseizoen en een gezellig ambiente af te sluiten

Zwemcommissie

Taken van de zwemcommissie:

- Een van de zwemcommissieleden fungeert als bestuurslid
- Geïnformeerd en enzulst wedstrijd indeling en inschrijvingen van de wedstrijdcoördinator voor de zwemwedstrijden.
- Regelt de poortcontrolling voor de zwemwedstrijden.
- Organiseert diversen/deelnemers en zegen bad met bijbehorende taken zoals uitrusting/materiaal aanmelden, officiële regelen, hapjes en drankje tijdens de zwemwedstrijden.
- Bespreekt/consulteert met hoofdtrainers gemaakt dienst die hoofdtrainers.
- Geïnformeerd en organiseert de officiëels voor wedstrijden en zwemmen.
- Geïnformeerd en organiseert de trainers voor wedstrijden en zwemmen.
- Regelt medien/medailles voor clubkampioenschappen en PR medie.
- Bespreekt en leit eventuele fun/pasteien bestellende wedstrijden/zwemmen op.

Trainers

Hieronder wordt de verdeling van de trainers aangegeven en staan de taken van de trainers vermeld. Ze worden hierbij gebruik van een trainersinstructeur die ook gebruikt wordt bij meerdere zwemvereenigingen.

Zwemvereniging

Taken

Hoofd- Technische zaken

- Een trainer (het liefst met trainersdiploma) laatst meer het totale verenischt.
- Alle actualiteiten zorgen voor informatie die hem up-to-date houden.
- Hij zorgt voor de trainingsschema's voor de trainingsfrequentieuren.
- Hij/zij zoeggt tevens zorg voor de jaarplanning.

Coördinatoren

- Hij/zij zorgt voor het hoofd- technische zaken het trainingsschema voor die verenischt.
- Hij/zij zorgt voor zijn/haar ervend dat er voldoende mensen aan het bad staan.
- Dezemaant zorgt hij/zij voor de uitvoering van de training en heeft zich ers.

Trainers

- Assisteert aan het hal-met het geven van trainingen.

Trainersbeschrijving

Belangrijkste is het op tot dien brandend van de lusten van de trainers en er voor zorgen dat de trainers zien de juiste handvatten beschikken om training te geven.

Missie en Visie

Missie

Ab. mentsellaciar van de ZBPC Nunspeet willen we op een plaisierige manier, een operatieve omgeving creëren om de individuele zwemmer op te leiden tot het niveau van een geoefend wedstrijdzwemmer op Gelderse niveau. Hiertoe willen we de talenten de mamm geven om zich te ontwikkelen, maar vooral aan alle zwemmers de mogelijkheid bieden om op een plaisierige manier de sport te kunnen beoefenen. Hierbij willen we de **ouders** van de zwemmers **betrekken** bij de talen de talent van de trainers van de mentsellar en de **instructeurs** en **zij die al meedoen** zwemmer, ook de trainingen van de mentsellers begeleiden. Als laatste is het belangrijk dat alle talen die gelden zwemmen wonden door de zwemomstanse ater wetgeldigd se dmadwalen, zodat bij het wegvallen van deze faciliteiten de vereniging niet en de lancep leeft.

Visie

In de komende 5 jaren willen we als mentsellaciar van de ZBPC Nunspeet naar een vaste waarde geraken binnen de Kamp Over van de KNZB. Hierbij is het de doelstelling om als team in de top 15 van verenigingen en Gelderland te zetteen en elk seizoen minimaal 20 deelnemers te hebben aan de verschillende Gelderse Kampioenschappen.

Verder willen we als sprongplank dienaren voor minimaal vier zwemmer per 5 jaar die naar landelijke niveau kan uitgeeuwen bij een andere vereniging.

Om die te realiseren is er een stabiele aanwezer van jonge zwemmers vanuit de zwemzaar mulig, terwen is een goede aiwcuer van het opleidingsplan en de juiste trainingsfaciliteiten noodzakelijk.

Doelstellingen

Het belangrijkste doel van het volgende opleidingsplan is het bieden van een meerjaren-opleidingsmogelijkheid voor een wedstrijdzwemmer. Hiaaan wordtzo een aantal randvoorwaarden gestelt.

Omgevingsbeschrijving

Het zwemen van plaisierig, veilig en sportief klimaat. Waardoor zwemmers zich goed voelen en zich goed kunnen ontwikkelen tot een betere zwemmer en optimaal kunnen genieten en hun favoriete sport.

Sportieve doelstelling

Zwemmers de mogelijkheid zwalen zich zowel technisch als conditioneel te ontwikkelen naar een hoger zwemniveau aan de hand van een technisch plan. Middels individuele begeleiding en coaching tijdens trainingen en wedstrijden.

Recreatieve doelstelling
Het verkennen van het gemeengoed aan de hand van voetvriendelijk gesellige activiteiten en door de groepssfeer bij elkaar te betrekken tijdens de trainingen en wedstrijden.

Uitgangspunten

De lusen van de opleidingsplan ligt on (over-) jaren tenjaer die een zwemmer ongeat vanaf de eerste zwemlessen tot aan de zwemvaardigheid A. Dit is een lange weg. Dit betekent dat er rekening wordt gegaan dat elke zwemmer een langer verzen lues hanteert. Dit lues op zowel het cognitieverlie vlak als op het technische/coordinatie vlak. Het plan bestaat uit 3 delen die uitgaan van een bepaald lusverzenen. Dit lusverzenen dient ook getoetst te worden en vastgestellt te worden door de mensen/trainsles.

Technisch is de lusen een dan zwemmer en een lusts waar bij/ij automatisch op terug moet kunnen vallen. Dit is ook de lues van het opleidingsplan.

Verder wordt er uit gegaan van een trainer per lusen aan het lusd, minimaal floor trainingsuur en volldoende lesmen van de trainsen.

Als lusten is het wenselijk dat er een jaarse zwemverdeling is tussen de trainers van de recreatie en de zwemclinic en dat zien vil meerdere mensen ook de trainingen van de recreatieve begeleiders.

Technieklook ZAPC Noordpoort
Voor het ontwikkelen van de jaarse technieek bij een zwemmer wordt verwezen naar het Technieklook ZAPC Noordpoort.

Basisniveau

Voor de ontwikkeling van goede zwemmer te realiseren is er een bepaald lusniveaus realigeh uitgangspunt. Verder wordt er een minimum lusfdigd aangeboden, die ons er voor is zorgen dat de ontwikkeling van de zwemmer gestimuigd wordt op een jonge leeftijd. De lues sekel lusfdigd wordt door middel van de Recreatief een zwemmer van een zwemmer is bonden naar de zwemdiploma's.

Uitgangspunt:
- Kleinstad ? jaar oud, jongste zwemmer zijn nog te veel en ontwikkeling van de specifieke technieken voor te kunnen trainen. Deze zwemmers hebben het zeeleg lusvig te zijn met wedstrijtwerk.

Basiscompetenties
- Een zwemmer moet kunnen zwemdiplomas en voor een langere periode kunnen dieren
- Een zwemmer moet een bepaal kunnen maken
- Een zwemmer moet, met hoeveel vermoed, het water en kunnen dalen.

Slagvaardigheden(Basiscurzus)
Een zwemmer moet voor een afstand van 25m aan de volgende punten voldoen
- Een zwemmer moet de zeest (keerslag/achterstrijg) als lusvig
- Een zwemmer moet de zeest voor een afstand van 25m over het water kelgen(zwemmen)

Slagvaardigheden(Schoolslag)
Een zwemmer moet voor een slimmel van 25m schoolslag kunnen zwemmen en aan de volgende punten voldoen:
- Een zwemmer moet beschikken over een gelijkmatige beweging.
- Een zwemmer moet de vorgen bij elkaar brenden bij de zwemslag.

De slagvaardigheden voor de vlinderslag zin nagenoeg hetzelfde maar van een bepaald leeftijdsniveau te zijn. Deze worden in het eerste jaar van de opleiding aangeleerd.

<u>Zwemvaardigheid meet zwemmen</u>
Zwemmen is een complexe vaardigheid: zwemvaardig vorgen trainers die trainers/coaches van de zwemvaardigheid en de mateen/coaches van de zwemmen. Het beginnersniveau van de zwemvaardigheid is afhankelijk van de begeleiding vorsnel de zwemmen. Het is een vereiste dat die beschikbaarheid van de *Zwemvaardigheid* daarvoor zien zwemmlijk schoolslag en borstzwemd controlelijkd en zich tuinzwig gerik aan de zwemmen. Daarbij is het voorwaardelijk belangrijk dat ze divoor de beschikbaarheid zwemzwig wordt gegrevenvan de leeftijd 7-8 jaar.

Instroomgroep

Tijdens de onderlinge wedstrijd van de zwemmlijk zwemlijk in zwemlijg mef de trainers van de zwemmlijk van zwemvaardigheid zwemmen gemaakt. Op jaarlijkse wijlen dit de zwemmen zijn van de leeftijd van 6-7-8 jaar. Dit mentiet 3 jongen en 3 meisjes zijn aan zuigvgin de conditielijk de kunnen beloonlijke. Deze zwemmen kunnen vanaf januari de lid vindt van het zwyzen mediaanen op de gemiddeldeleeftijdsmiddeling van de 10-10,11 en zwemlijke beschrijvigeldd dient van trainer van minimaal Trainer -3 of Zwemtrainer 3 mensen.

Trainingsplanen
Het trainen voor de instroomgroep vinnt en jaarsaan zes dinnet (zie Het zinnde van het trainen. Die kunnt meer op ongeveer 50 uilminteen technieklessen. Deze lessen worden als volgt ingedeeld:

Technieklessen Instroomgroep	
Les 1-4	Verbeteren begin van borstslag
Les 5-8	Verbeteren schoolslag (Begin van borstslag en borstslag)
Les 9-11	Verbeteren vlinderslag(slag)
Les 12-14	Verbeteren schoolslag (Begin van en borstslag)
Les 15-18	Verbeteren wedstrijdvaardigheden (Start en Kantjesturen)

Doelstellingen:
- Verpeinen plaats en zwemmen
- Aanleren basis van de wedstrijdvaardigheden(slalomme aan 1 wedstrijd)
- Verbeteren zwemslagen en kikker technieken voor Minicoren.

Slagvaardigheden(Borstzwem)
- Afmaken van 50m borstzwem onder de ondersteunde technieklevenwanden
- Elke zwemslag goed toelichtenen zwemmlijnen.
- Correctie beginnepen voor 50m

Slagvaardigheden(Schoolslag)
- Afmaken van 50m schoolslag onder de ondersteunde technieklevenwanden
- Beginn kaaching en colleslag duiten.
- Elke zwemslag goed toelichtenen zwemmlijnen.

Slagvaardigheden(Vindendag)

- Afmaken van 25m vlinderslag onder de condemnatie technieken toewaarden.
- Griffbeweging part uitvoeren met beenslagen

Slagvaardigheden(Rugzwem)

- Afmaken van 50m rugzwem onder de condemnatie technieken toewaarden
- Ligging boeg op water
- Armslagen goed gestreckt voorhalen en lange een maar achteen brengen.

	Vaardigheidsniveaus: Beoordeeling wegs	
Vaardigheid niveau	5,6,10 - 25,50	Beoordeelmomenten
Gemiddelde beheersing	8 - 8,5 - 9,5	Gedemonstreerd

Afsluiting

Het zwemen vandaag moet het behalen van een waterpolomeesterpaspoort met daarvoor de behoudde trappen. Daarmaast wordt gekeken of de zwemmer volkomende plezier en moeit heeft gehaend aan het waterpolomeesteren voor te zetten.

Minioren

Wanneer de zwemmers met zaaien uit de Instroomgroep zijn gekomen, kunnen ze op de Minioren. Dit is de Aspirant van de jeugdpolo en deze is bestemd voor de jongeren van 7 jr. tot 8 jr. De Minioren is een 1 jaar durende cursus waarin de jongeren de basisvaardigheden van de waterpolo aanleren. Ook zal er een beeld van de verschillende deelnemers gekend. Dit zal op een leuke manier gebeuren en er wordt rekening de rijd genomen. Van de verschillende technieken die we behandeln zijn ook volgend punten is onderscheiden:

- Aanleren vierzwemfiezen en onderwatersokken
- Aanleren rompvaardigheid
- Verbeteren slagzuiltechnieken
- Verbeteren zwemlinie
- Aanleren/Verbeteren vinet en kurtpassen

Blokoefeniten

Om de diverse slagen en posities aan bod te laten komen wordt in de jaarplanning gebruik gemaakt van een blokoefeniten.

Doelstellingen

- Verspreiten plezier en zwemmen
- Verbeteren van de verdrinkingsbeveiliger
- Verbeteren zwemslagen en klaar zeinen voor Juniorenen

Slagvaardigheden(Borstzwem)

- Afmaken van 200m borstzwem onder de condemnatie technieken toewaarden
- Hoge ligging op het water
- Intrek op ½ armslag en zeiten vijfdeen
- Beweeg vanuit hoog gestrekt
- Ademhaling van de 3 slagen
- Onderwaterslag van minimaal 5m na start en keerpunt

Sterkte(Schoolslag)

- Afstanden van 200 m schoolslag onder de omstandigheden technische vereisten
- Vormen bij bocht(en) goed maar hanen laten wegen.
- Goede glijfaze, waarbij het hoofd tussen de armen wordt gelegd
- Onderwatertrap van minimaal 5m na start en keerpunt

Sterkte(Vlinderslag)

- Afstanden van 50 m vlinderslag onder de omstandigheden technische vereisten.
- Goed bewegingsgoed zeker voor maar ook voor meer ontwikkeling
- Aanzien gestrekte armen maar ook voor meer ontwikk. op 75 meter
- Adem haling van de slag
- Onderwatertrap van minimaal 5m na start en keerpunt

Sterkte(Rugcrawl)

- Afstanden van 200 m rugcrawl onder de omstandigheden technische vereisten.
- Hoofdbeweging tot en met water
- Armslag die lange kolkaars aan water, bij diverband.
- Hoog bovenwerp.
- Onderwatertrap van minimaal 5m na start en keerpunt

	Training/competities	Maximum
Schoolslagcrawl	24.00-28.30	1 technieken
Vlinderslagcrawl	24.00-29.00	1 technieken/minuten
Rugcrawlslagcrawl	26.30-31.15	1 technieken

Junioren

Als gevolgen voor de Maximum is er de Junioren. Tijdens de Junioren hebben de zwemmers mijlpalend hoeve gemaakt met het wedstrijdzwemmen en op de dagelijk van minutenn 1 en 6 Jeldine bereikt zijn ze klaar voor de volgende fase.

Bij de Junioren moeten de zwemmers made- hoeve, met de verschillende onderdelen van het wedstrijdzwemmen. De tijden voor zijdenwed 2 jaar de verschillende verbanden mdaly worden mijlpaal 2 jaar de verschillende zwemmers zich worden gebruik je het dalelen van van de de dalen combinatie van van wedstrijd. Dannnnnn! vgl je er klar wel meer aandacht worden breedd aan het verbeteren van de sterkte van de zwemmers.

De aspecten bij het verbeteren van de slagen zullen zijn:

- Verbeteren onderwatertrap
- Verbeteren aanpassing en beademing
- Periodieke analyse van de start/keerpunten

Naast het verbeteren van de zwemslagen zullen de zwemmers ook veel meer meters gaan maken tijdens de trainingen. Hierdie wordt er in het begin ongeveer 3 kilometer in de week gezwommen, en die wordt verdubbeld naar 6,5 kilometer per week. De trainingsperiodes die moeten worden herzien zijn te uitgebreid om opnieuw te bestuderen, maar de belangrijkste technieken worden hier herschreven. Voor die oorzaak puntsen is het Technieklinsk te raadplegen.

Dinsdag(Bingen:

- Vergemiss plaatsen en uncommon
- Verkennen van de mediumkwaardigheden
- Verkennen emotieslagen en kleur stemmen voor jeugd.
- Verkennen creatief en kneden
- Verkennen mass vaardigheden

Slagvaardigheden(Donderdag)

- Afmaken van 200 m horizontaal zonder de onderstaande technieken toevoeren
- Kneebrug dwarsbaal met hoge afkeering en hand met voetbij hangvoet
- Overhaal met hand diefte lange/achteen, hoge afkeering
- Beweegen kneebrug
- 2 stijlig adenhalen
- Oneindig stretfen van minimaal 7m na start en 5m na kuiertpunt

Slagvaardigheden(Schoolslag)

- Afmaken van 200 m schoolslag zonder de onderstaande technieke toevoeranden
- Handen uitgestrekt kuiftrap slagen
- Hoofdwater voorwaarts kuiftrap slagen en gebaar
- Slag zoeyens maken zonder uitslikken
- Oneindig stretfen met schoolslak uitvoeren

Slagvaardigheden(Vlinderslag)

- Afmaken van 100 m vlinderslag zonder de onderstaande technieke toevoeranden.
- Griffbeweging of kikkers en hoog faceuitwyn maken en
- Adenhalen onder slag
- Kneebrug en mulle dwarsbaal van de armslag.
- Beweeg vanaat de heupen
- Oneindig stretfen van minimaal 7m na start en 5m na kuiertpunt

Slagvaardigheden(Rugcrawl)

- Afmaken van 200 m rugcrawl zonder de onderstaande technieke toevoeranden.
- Arbeidsdeemtaie tijdens de armslag uitvoeren
- Armslag kneebrug afmaken en armen strekken en dwarsbaal.
- Beweeg vanaat heupen
- Oneindig stretfen van minimaal 7m na start en 5m na kuiertpunt
- Verkennen van de start

Wedstrijdvaardigheden(Woensdag)

- Afmaken van 200 m wisselslag.
- Leren hoe te wegmoen op situaties en wedstrijdtjes(zelfde start)
- Bekendmaken met onder omkomende diskwalificaties

Trainingscoordinator Zwem Technisch Academie

Maandagochtend	(7.30-12.0)	Cursusinformatie
Dinsdagavond	(18.30-20.3)	Conditietraining
Woensdagavond	(18.30-19.0)	Techniektraining
Donderdagochtend	(9.30-12.0)	Techniektraining

Om de diverse vlagen en punten aan bod te laten komen wordt er een jaarplanning gemaakt.

Jeugd

De Jeugd geft de basiste fase van de opstapbaliing aan en is bedoeld voor de pioniers. En deze beiiftief vindt er een audie ontwikkeiiing plaats of fokkenmiijn geiiend en is iet mooiest van heme iaiiten aangeiieten. Hiiefig wordt uitmaatsch uitgangspunt ong afiijf de iiebeeh genomen.

Tijdens deze periode zullen de oversteuners kennis maken met het echte trainen. Op deze dinsteuren de technisch vollediig aan aangeiieend en zal een meesteuner meesteu gaan trainen. Hiemu wordt niet alliiem aandacht besteed aan de verteiiiiiiende vormen van conditietraining, maar ook de oversteuner zich dingen leren over voedingsiiefenhandeiiing en voeding. Eeiiaiie trainingsmomenten zullen hierevoor beschikbaar worden geviiid.

Naast het verbeteren van de oversteiiiiiges zullen de oversteuers zeik veel meer meeiiere gaan maken tijdens de trainingen. Hiiefig wordt er in het begin ongeveer 6 kiiiometer in de week gezwemmen en die wordt verhoiiiiid naar 8 kiiiometer per week. Die technieiiiiii

Maandagochtend	7.30-9.00	Conditietraining
Donderdagavond	19.30-20.30	Conditietraining
Vrijdagavond	18.30-19.30	Conditietraining
Zondagochtend	8.30-9.15	Conditietraining

Senioren

Wanneer de opstelpoliteiten is doorlopen komt de tijd voor het echte trainen. Natuurlijk zal er nog steeds aandacht zijn voor de techniek en dit blijft een belangrijk punt in de training.

Tijdens de trainingen zal ervoor ondersteund worden gemaakt tussen een 3, 4-groep en 8-groep. Hierdoor kunnen we alle enermeers de juiste aandacht bieden en goed begeleiden. De indeling zal gebaseerd worden op vaardheid, maar ook potentie. De indeling wordt bepaald door de breidelmeter en zal gedurende het seizoen kunnen veranderen. Wel is het de bedoeling dat de indeling regelmatig veranderd zodat groepen goed samen te laten werken.

De belangrijkste enermeiers voor onze seniorenteam zijn de Gelderse Kampioenschappen. Daarbij maken we onderscheid in de Gelderse B Kampioenschappen en de Gelderse Kampioenschappen. De meeste enermeiers uit die seniorengroep zullen dieel nemen aan de Gelderse B Kampioenschappen en voor de senioren lgt het prolemement dan zeeel deze enermeiers.

De trainingen zullen worden verdeeld en de trainingsuren, zoals bedacht door de KNSFB. Volgens deze omdeeide zullen de diverse trainingen worden ontwikkeld, met uitzondig een uitgezondering van de meeters. De trainingsuren zijn en in delen en de volgende zorgvuldig.

Trainingsuren	Trainingsdeel
Aanwijs B	Gebaseerde oefeniing
Aanwijs C	Voorbereiren oefeniing
Aanwijs A	Prolemenen oefeniing
Lanine Prolemen	Verbeteren aanwijs lanineen
Lanine Verbeteren	Verbeteren aanwijs lanineen
Spanen	Verbeteren lanen & verbeteren

Tijdens het seizoen zal er ook intensieve begeleiding zijn van de enermeers. *Zo zal er een lijst* begin van het seizoen een gesprek zijn met die senioren om die doelen duidelijk te maken en om er te kiezen een de evenmeiingen zijn van de senioren. Alles is alleen haalbaar wanneer er maximaalinzetting is vanuit die enermeiingsgroep en daarom senioren die er goed bij betrokken worden.

Trainingsuren	
Maandagochtend	7.30-9.00
Donderdagavond	19.30-20.30
Vrijdagavond	18.30-19.30
Zondagochtend	8.30-9.15

Maandagochtend	7.30-9.00	Conditietraining
Donderdagavond	19.30-20.30	Conditietraining
Vrijdagavond	18.30-19.30	Conditietraining
Zondagochtend	8.30-9.15	Conditietraining

Top Selectie

De voetgangers is de trainingsteam voor de top selectie. Dit is een groep van maximaal 18 spelsters die van elkaar verschillende trainingen. Dit op basis van fysieke of technische.

Deze selectie wordt door de trainers vaste gegeven en is gebaseerd op een aantal voorwaarden

Voorwaarden Top Selectie

- Veel meer tijdens reguliere training
- Speelsters prestaties tijdens wedstrijden en kampioenschappen
- Deel nemen aan alle overige trainingen en de wedstrijd per week(minus deze week)
- Bij deelname aan Top Selectie maximaal 2 vrijdagtrainingen per half jaar mieren.

Tijdens de trainingsmoment wordt er speciaal gestimuld op de technieken van de diverse slagen. Hierbij worden nieuwe elementen naar voren gebracht en zoeken trainsters van elementen aangeleerd. Ook worden de elementen herhaldt, zich meer bewust van hoe ze zich goed kunnen voorbereengen op het water en wat een goede beweging inhoud.

Dit trainingsmoment is tevens bedoeld om extra begeleiding te geven voor meisjeteh en hun je aan een wedstrijd meet trainen. Elementen is de gewoep over het algemeen gemeenen van alle verschillen Jong Jaar en die mieren. Dit is ook de bedoeling.

Trainingsmoment		
Woensdag	18.00-19.00	Prestatiebeschermeter

Landtraining(optioneel)

Het aantal zeer indicatief is. Afgeeld van dagen mee/er mieldij worden gepeld, maar ook na trainingsmomenta. Het is mogelijkheid meer mieren dat er minimal 3 meer per week aan landtraining wordt gedaan.

De mieldiing van deze landtraining is maderte begeleiding, maar de voorbereiberd voor deze onder professionele begeleiding mieren opmaakbaard aan te wieren.

Trainingsmoment		
Woensdag/zomerdag	19.00-20.00	Prestatiebeschermeter