

Junioren Club

Ontwikkelingsplan Junioren

Janco

6/11/2011

[Type the abstract of the document here. The abstract is typically a short summary of the contents of the document. Type the abstract of the document here. The abstract is typically a short summary of the contents of the document.]

Contents

Doel	2
Gebruik	2
Uitgangspunten	3
Visie	3
Missie.....	3
De organisatie.....	4
Voorselectie.....	4
Junioren B.....	4
Junioren A.....	4
Trainingstijden.....	4
Doelstellingen.....	5
Algemene doelstelling.....	5
Doelen per groep.....	6
Voorselectie.....	6
Junioren 2/3	7
Junioren 4(meisjes junioren 3)	8
Randvoorwaarden:.....	9
Voorselectie.....	9
Junioren 2/3	9
Junioren 4.....	9
Website	9
De trainer.....	9
Regels	10
Trainingsregels zwemmers.....	10

Doel

Het doel van dit document is het ontwikkelen van een plan voor de juniorenclub van HZ&PC Heerenveen. Het plan moet richting geven aan de opbouw en de inhoudt van de trainingen. Bovendien moet het plan er zorg voor dragen dat de opbouw door de junioren jaren heen klopt en is het een middel om er voor te zorgen dat alle onderdelen door de jaren heen aan bod zijn geweest.

Gebruik

Het is van belang dat de trainers binnen de juniorenclub werken met het plan zoals het hier ligt. Dit houdt in dat trainers het jaarplan baseren op de gestelde doelen per leeftijdsgroep. Daarbij kiezen ze voor de techniekpunten zoals beschreven in de doelstellingen.

Bovendien is het van belang dat de trainers de waarden zoals ze hier staan omschreven uitdragen.

Uitgangspunten

Visie

Op basis van passie en kwaliteit zwemmers ontwikkelen tot zelfstandige sporters die klaar zijn voor de TrainRacen fase.

Missie

Het is de missie van de juniorclub van HZ&PC om de junioren die uit de speedo's komen verder te ontwikkelen tot volwaardige zwemmers die aan kunnen sluiten bij de jeugd en senioren van HZ&PC. De junioren club heeft als doel om zwemmers te ontwikkelen die uitblinken in:

- Technische kwaliteit
- Uitstekende conditionele factoren
- Betrokken zijn bij de vereniging
- Kennis hebben over wedstrijdzwemmen

Daarbij vind de juniorenclub het van groot belang om transparant te zijn richting zwemmers maar ook naar buiten. Omliggende verenigingen krijgen de mogelijkheid zich een goed beeld te vormen van de activiteiten van de juniorenclub van HZ&PC.

De juniorenclub vind het van belang dat zwemmers en ouders weten wat er gedaan wordt en welke keuzes er gemaakt worden.

Binnen de juniorenclub van HZ&PC wordt gewerkt met passie. Een ieder die mee werkt doet dit omdat hij of zij staat voor wat zij doet en daar het uiterste uit wil halen.

Zelfstandigheid is binnen de juniorenclub een belangrijk onderwerp. Het doel is om de zwemmers op te leiden tot zelfstandige sporters. Dit houdt in dat zij zelf verstand van zaken hebben en in staat zijn een gefundeerde bijdrage te leveren aan hun eigen bijdrage. De zwemmers zijn kritisch en constructief en willen bijdragen aan het behalen van de doelen.

De organisatie

De juniorenclub is opgebouwd uit verschillende groepen. Deze groepen hebben als doel zoveel mogelijk elke zwemmers op het juiste niveau te bedienen.

Voorselectie

De voorselectie zijn de junioren 1. Dit is het eerste jaar dat deze zwemmers uit de speedo's komen en bij de junioren zwemmen.

Junioren A

Junioren A zwemmers zijn zwemmers die (nog) geen NK limieten hebben maar wel Friese limieten hebben. Deze zwemmers hebben ambitie en willen graag veel uit zwemmen halen.

Junioren A+

Junioren A/B zwemmers zijn zwemmers die NK limieten hebben of waarvan het zeer waarschijnlijk is dat ze NK limieten gaan halen. Deze zwemmers hebben veel ambitie en willen zo veel mogelijk uit zwemmen halen.

Trainingstijden

Nog niet bekend.

Doelstellingen

Algemene doelstelling

Aan het eind van de fase TrainTrainen:

- Kennen de zwemmers alle trainingsvormen en weten ze wat het doel is van elke trainingsvorm. Daarbij weten ze wat van belang is tijdens een specifieke training.
- Hebben de zwemmers een uitstekende Aerobe capaciteit ontwikkeld.
- Zijn alle zwemmers bekend met de regels die gelden omtrent een training.
- Zwemmen alle zwemmers met een Schreder start gevolgd door een onderwaterfase die gekenmerkt wordt door:
 - Een uitstekende stroomlijn
 - Bij de schoolslag door een krachtige door, een vlinder kick en een krachtige beenslag waarbij de armen weer tot stroomlijn gebracht worden
 - Bij de BC/VL/RC met krachtige vlinderbenen die efficiënt zijn tot minstens 10 meter.
 - Die eindigt met een vloeiende break out.
- Zwemmen alle zwemmers alle slagen technisch goed aangepast aan hun eigen stijl met daarbij de volgende accenten
 - Bij de borstcrawl: Een hoge elleboog onder en boven water, een glijfase tot de arm helemaal gestrekt is, een catch waarbij de hand gelijk water naar achteren duwt, een doorhaal die recht naar achteren is waarbij met hoge elleboog gezwommen wordt. De beenslag is hierbij krachtig en de zwemmers zwemmen minstens 1:3.
 - Bij de schoolslag: Een krachtige smalle beenslag, de armen leveren over de hele beweging stuw(m.u.v. contrafase), tijdens de glijfase is het lichaam gestroomlijnd.
 - Bij de rugcrawl: Een strakke hoge ligging, het lichaam wordt gedraaid vanuit de heup, er wordt onder water gezwommen met een lage elleboog(hoek 90 graden) de beenslag is constant en roteert met het lichaam mee.
 - Bij de vlinderslag is de insteek voor de schouders, volgt de doorhaal een licht sleutelgatpatroon, gaan de armen bij de contrafase laag over het water, beweegt het hoofd op de juiste momenten actief mee en wordt er minstens 1:2 geademd.
- Hebben alle zwemmers uitstekende keerpunten die gekenmerkt worden door:
 - Bij de schoolslag en vlinderslag het Fall-Back keerpunt.
 - Bij de borstcrawl en rugcrawl een tuimelkeerpunt.
 - Bij de wisselslag door bijna op de zij aan te tikken met de boven liggende hand, en vervolgens een koprol voorover te maken.
 - Goed uitkomen waarbij de zwemmer met optimale snelheid en met een optimale afstand tot de muur het keerpunt in gaat.
 - Een snelle kleine draai.
 - Een harde afzet waarbij de armen op het moment van afzetten in stroomlijn zijn.
 - Een onderwaterfase die tot minstens 8 meter efficiënt is en gevolgd wordt door een vloeiende break out.
- Hebben alle zwemmers kennis gemaakt met landtraining waarbij de volgende doelen werden nagestreefd:
 - Bewust zijn van je sterk veranderende lichaam (groeispuurt!) en de bewegingen die je ermee kan maken. Relatie leggen naar de zwembewegingen.
 - Schouderbelastbaarheid vergroten met behulp van schouderstabiliteit en coördinatie.
- Nemen alle zwemmers jaarlijks deel aan minstens 2 activiteiten die georganiseerd zijn door de zwemvereniging.

Doelen per groep

Voorselectie

Technisch:

- Aanleren en automatiseren stroomlijn
- Een efficiënte onderwaterfase over 5 meter
- Bij de borstcrawl:
 - Ontwikkelen van de hoge elleboog onder water
 - Zwemmen met een adembepanking van 1:3
 - Een constante beenslag
 - Een maximale beenslag aan het eind van de O.W. fase
- Bij de schooslag:
 - Een smalle beenslag
 - Krachtig waterpakken in de catch
 - Een combinatie waarbij de benen gesloten zijn voor de armen beginnen
 - De vlinderkick in de O.W. fase technisch goed aanleren
- Bij de rugcrawl:
 - Een strakke ligging
 - Roteren vanuit de heupen
 - Hoofd in de nek bij de start, holle rug
- Bij de vlinderslag
 - Hoofdbeweging is geautomatiseerd
 - Twee beenslagen op een armslag
 - Timing beginnen zwemmen bij Break Out klopt
- Wrikken:
 - Wrikken midden
 - Wrikken voor
 - Skullen
- Wisselslag keerpunt: Draaischijf

Trainingsinhoud:

- Inzwemmen: 3000 meter per week
- Techniek slagen: 2 Keer per week
- Techniek starten/keerpunten: 1 Keer per week
- Onderwaterfase: 1 Keer per week
- Aerobe trainingvormen: 3-4 keer per week. Waarin 1X Sprintjes zitten en 2X benen.

Landtraining(5X15):

- Aanleren warming up
- Aanleren Romp stabiliteitsoefeningen
- Aanleren schouderoefeningen

Piekmoment:

- 2 Piekmomenten in een jaar namelijk de FK of de NJK
- Aanleren verschillende periode's in een jaar
- Kennis laten maken met een korte taper

Kennis:

- Wedstrijdreglement
- Het nut van Aerobe training+belangrijke accenten tijdens het uitvoeren ervan
- Kennis van de borstcrawl en de schooslag(slag+start)

Raceanalyse+wedstrijdplan:

- Op basis van 25 meter tijden en techniek

Juniores 2/3

Technisch:

- Een uitstekende stroomlijn
- Een efficiënte onderwaterfase over 8 meter
- Bij de borstcrawl:
 - Automatiseren van de hoge elleboog onder water
 - Ontwikkelen van de efficiënte catch fase
 - Zwemmen met een adembepanking van 1:3
 - Een maximale beenslag aan het eind van de O.W. fase+Een krachtige eerste slag
- Bij de schooslag:
 - Een krachtige beenslag
 - Krachtig waterpakken in de catch
 - Oefeningen gericht op het verbeteren van de combinatie(ABB-ABC-BAB)
 - Tijdens de vlinderkick wordt er een optimale spanningsboog gevormd
- Bij de rugcrawl:
 - Een strakke ligging
 - Roteren vanuit de heupen, waarbij de armen water pakken onder een hoek van 90°
 - Verbeteren afzet RC start+Verbetering Dive in one hole
- Bij de vlinderslag
 - Afvlakken hoofdbeweging
 - Stuwving armslag verbeteren
- Wrikken:
 - Wrikken midden
 - Wrikken voor
 - Skullen
- Wisselslag keerpunt: Draaischijf+koprol voorover

Trainingsinhoud:

- Inzwemmen: 5600 meter per week
- Techniek slagen: 3 Keer per week
- Techniek starten/keerpunten: 2 Keer per week
- Onderwaterfase: 1 Keer per week
- Aerobe trainingsvormen: 5 keer per week(8000 meter), waarbij 2X benen(2000)
- Anaerobe trainingsvormen: 1 keer per week(300 meter) in de juiste periode
- Snelheid 1X per week

Landtraining(5X20):

- Aanleren Romp stabiliteitsoefeningen
- Aanleren buikspier en opdrukcoefeningen
- Aanleren dynaband oefeningen

Piekmoment:

- 2 Piekmomenten in een jaar namelijk de FK of NK
- Aanleren verschillende periode's in een jaar
- Kennis laten maken met een korte taper

Kennis:

- Het zelfstandig maken van aerobe trainingen
- Kennis van de borstcrawl en de schooslag(slag+start+keerpunt)
- Kennis van de vlinderslag en rugcrawl(slag+start)

Raceanalyse+wedstrijdplan:

- Op basis van 25 meter tijden en techniek

Junioren 4(meisjes junioren 3)

Technisch:

- Een uitstekende stroomlijn
- Een efficiënte onderwaterfase over 10 meter
- Bij de borstcrawl:
 - Automatiseren van de hoge elleboog onder water
 - Automatiseren van de efficiënte catch fase
 - Techniek vasthouden over langere kernen
 - Vlak en maximaal boven komen eind van de onderwaterfase
- Bij de schooslag:
 - Krachtige armslag
 - Oefeningen gericht op ritme en coördinatie
 - Tijdens de onderwaterfase is er een gestroomlijnde contrafase
- Bij de rugcrawl:
 - Werken aan een optimale catch
 - Techniek vasthouden over langere trainingssets
 - Totale RC start verbeteren
- Bij de vlinderslag
 - Afvlakken hoofdbeweging
 - Verbeteren hand/elleboogpositie
- Wrikken:
 - Wrikoefeningen uitbreiden+power wrikken
- Wisselslag keerpunt: koprol voorover

Trainingsinhoud:

- Inzwemmen: 7500 meter per week
- Techniek slagen: 3 Keer per week
- Techniek starten/keerpunten: 3 Keer per week
- Onderwaterfase: 2 Keer per week
- Aerobe trainingsvormen: 6 keer per week(1X A3) waarbij 3X benen(5000)
- Anaerobe trainingsvormen: 1 keer per week(400 meter) in de juiste periode
- Snelheid: 1X per week

Landtraining(5X20):

- Aanleren Romp stabiliteitsoefeningen
- Aanleren buikspier en opdrukoefeningen
- Aanleren dynaband oefeningen

Piekmoment:

- 2 Piekmomenten in een jaar namelijk de FK
- Aanleren verschillende periode's in een jaar
- Kennis laten maken met een iets uitgebreidere taper

Kennis:

- Het zelfstandig maken van aerobe trainingen
- Kennis van de borstcrawl, vlinderslag, rugcrawl en schooslag en de zwemmers zijn in staat een andere zwemmer te analyseren en tips te geven

Raceanalyse+wedstrijdplan:

- Op basis van 25 meter tijden, slagfrequenties en techniek

Randvoorwaarden:

Voorselectie

- Plankje
- Pull Bouy
- Zoomers

Junioren 2/3

- Plankje
- Pull Bouy
- Zoomers
- Dynaband

Junioren 4

- Plankje
- Pull Bouy
- Zoomers
- Paddles
- Dynaband

Website

Om de betrokkenheid onderling en de betrokkenheid met de club te bevorderen zal de website actief gebruikt worden.

Op de site zal een pagina aangemaakt worden voor de junioren club. Op deze pagina zullen verschillende dingen te vinden zijn. Onder andere:

- Jaarplan
- Weekplanning
- Trainingsinformatie
- Aanvullende informatie

Op die manier wordt niet alleen de betrokkenheid vergroot maar wordt ook de kennis van zwemmers vergroot. Daarbij is het mogelijk voor buitenstaanders om een overzicht te krijgen van wat er binnen de club gaande is.

De trainer

De trainers binnen de juniorenclub hebben de belangrijke taak de zwemmers de kans te geven zich te ontwikkelen. Binnen deze ontwikkeling staan passie en kwaliteit centraal en is plezier voorwaardelijk.

De trainer haalt het uiterste uit de zwemmers. Dit doet hij door zelf enthousiast en gedreven te zijn. De trainer zorgt voor kwalitatieve trainingen en probeert bij alles het beste resultaat te behalen. Hij is goed voorbereid en werkt op basis van een plan.

De trainer zorgt er voor goed bereikbaar te zijn voor ouders en zwemmers.

Regels

Hieronder een weergave van de trainingsregels voor zwemmers. De volledige regels kunnen gevonden worden in de documenten gedragscode en trainingsregels.

Trainingsregels zwemmers

1. Op tijd aanwezig zijn.
2. Al je trainingsspullen (bijv. plankje, pullboy, bidon met drinken en zoomers) altijd meenemen/bij je hebben
3. Meehelpen met opbouwen van het bad (lijnen, vlaggetjes e.d.)
4. Doorzwemmen, netjes je opdrachten afmaken / inzet tonen
5. Naar het toilet: alleen tussen kernen/opdrachten in en na toestemming trainer
6. Netjes tegen elkaar en de trainer praten
7. Rekening houden met elkaar: als er aan een bepaalde groep uitleg wordt gegeven, achter de betreffende trainer en groep langs lopen
8. Als er iets is, dit altijd doorgeven aan de trainer. Bij blessures dit voor de training doen. Als je tijdens de training geblesseerd raakt geef je dit direct door aan je trainer
9. Douchen na de tijd: niet gillen/schreeuwen en spelen onder de douche (shampoo op de grond smeren / met koud water gooien)
10. We lopen in het zwembad (natte vloeren zijn glad / gevaarlijk). Ook als je te laat bent!
11. na elke opdracht kom je direct uit het water en ga je op de badrand zitten met de voeten op het perron (niet in het water)
12. Alleen als de trainer dit aangeeft: bij opdrachten in het water hou je het hoofd (oren) boven water tijdens het wachten (anders hoor je niet wat de trainer zegt)
13. Na elke start en elk keerpunt maak je een aantal vlinder beenslagen het aantal is je leeftijdsgroep plus twee. (voorbeeld je bent junioren 1 dan maak je $1+2=3$ vlinder beenslag, Junioren 3 doen $3+2=5$ vlinder beenslagen).