

Technische lijn en objectieven :TT 1&2 JT B&C

Technische lijn en objectieven : Talententeam 1

❖ Vlinderslag

Ligging : begin: golvend met zwemvliezen
streven: golvend zonder zwemvliezen
Hoofd : stuurt de beweging
Armen: naast het lichaam houden
Benen: begin: overdreven beweging met zwemvliezen
streven: overdreven beweging zonder zwemvliezen
Ademhaling: /
Wedstrijd: /

❖ Rugslag

Ligging: horizontaal
Hoofd: neutraal, fiere kin maken
Armen: begin: duim eruit+ pink erin+ gestrekte armen doorhalen
streven: eerst schouder eruit; dan duim eruit+ pink erin + gestrekte armen
Benen: gestrekte impuls uit de heup
Ademhaling: willekeurig
Wedstrijd: 25 meter rug

❖ Schoolslag

Ligging: horizontaal
Hoofd: hoofd tussen armen tijdens pijlfase+ kijkt naar beneden
Armen: begin: lange pijl (3 tellen)+ cirkelvormige beweging
streven: cirkelvormige beweging+ samenbrengen van armen waarbij de handen samen naar voor gaan + lange pijl
Benen: symmetrische beweging met kikkervoeten, voeten naar buiten brengen en niet recht naar beneden stampen
Ademhaling: begin: wanneer armen open gaan
streven: bij samenbrengen van armen
Wedstrijd: 25 meter schoolslag

❖ Crawl

Ligging: horizontaal

Hoofd: kijk naar de bodem

Armen: begin: in elkaars verlengde, met gestrekte doorhaal
streven: hoge elleboog tijdens overhaalbeweging + lange slagen+ gestrekt
onderwater trekken

Benen: gestrekt, impuls uit de heup

Ademhaling: enkel rotatie

Wedstrijd: 50 meter crawl

❖ Algemeen:

Oefeningen:

- wrikken aanleren op de buik en rug
- snoeken- streksprong
- kicks na keerpunt vrije slag en rug
- duiken met twee voeten vooraan

Technische lijn en objectieven : Talententeam 2

❖ Vlinderslag

- Ligging: begin: golvend overdreven
streven: beetje berg op is nog ok
- Hoofd: stuurt de beweging
- Armen: begin: mee met de beweging
streven: focus op golving (mag nog veel op en neer gaan) + draaiend
- Benen: begin: overdreven grote beenbewegingen
streven: tempo van beenslag + 2 kicks; op verschillende zijde kicken: rug, buik en zij
- Ademhaling: streven: overdreven maar kort
- Wedstrijd: 25 meter vlinderslag en 100 meter wisselslag

❖ Rugslag

- Ligging: horizontaal + rollen
- Hoofd: stil neutraal, begin met verlengen van kruin (spanning)
- Armen: begin: eerst schouder eruit; dan duim eruit + pink erin + gestrekte armen
streven: eerst schouder eruit dan duim eruit + pink erin + gestrekte armen + op schouderbreedte
- Benen: impuls uit de heup + tenen doorbreken het water (licht rollen)
- Ademhaling: willekeurig
- Wedstrijd: 50 meter rugslag + 100 wisselslag

❖ Schoolslag

- Ligging: horizontale ligging
- Hoofd: hoofd tussen armen tijdens pijlfase + kijkt naar beneden
- Armen: begin: cirkelvormige beweging + samenbrengen van armen waarbij de handen samen naar voor gaan + lange pijl (tellen tot 3 en vormspanning behouden dan)
streven: lange pijl (3 seconden); armen samenbrengen smal waarbij de ellebogen voor de schouders blijven + duimen naast elkaar
- Benen: symmetrische beweging met kikkervoeten
- Ademhaling: tijdens samenbrengen armen
- Wedstrijd: 50 meter schoolslag + 100 meter wisselslag

❖ **Crawl**

Ligging: horizontaal

Hoofd: stil + blik naar bodem

Armen: begin: hoge elleboog tijdens overhaalbeweging + lange slagen + gestrekt onderwater trekken

streven: beginnende catch + lange slagen + coördinatie benen en armen

Benen: gestrekte impuls uit de heup aan het wateroppervlak, geen stopmoment bij ademhaling

Ademhaling: 1 brillettje ademen + enkel rotatie rond lengte-as (korte ademhaling)

Wedstrijd: 100 meter crawl + 100 meter wisselslag

❖ **Algemeen**

- starthouding aanleren: 1 voet naar voor; andere voet naar achter en rechtop

- krachtig afduwen op voorste voet

- keerpunt: vrije slag en rugslag: afstoot van de muur met telkens 3-4 kicks uitvoeren; vormspanning bovenlichaam. Laatste slag voor de muur niet meer komen ademen.

- keerpunt schoolslag: samen aantikken en arm diepste in het water is als eerste weg om snel te draaien

Technische lijn en objectieven: Jeugdteam C

❖ **Vlinderslag**

Ligging: golvend, streven naar horizontaal

Hoofd: begin: mag veel mee bewegen

streven: hoofd knikt voor armen in het water + mag mee bewegen

Armen: begin: draaiende beweging

streven: boven water + op het water slaan + gestrekt → juiste trek- en duwfase gebruiken

Benen: begin: aanwezig 2x kicken per slag → vingertoppen raken het water als eerst (rechte hand gebruiken)

streven: juiste timing (eerste kick bij het inslaan van de armen, tweede kick tijdens push tot uithaal)

Ademhaling: streven: tijdens eerste deel overhaal ademhaling + voor armen terug hoofd in water

Wedstrijd: 50 vlinderslag + 200 meter wisselslag

❖ **Rugslag**

Ligging: horizontaal + rollen (schouders en heuprol)

Hoofd: stil neutraal, beginnen met verlengen van kruin (spanning)

Armen: begin: duim uit + pink in + op schouderbreedte + gestrekte armen + rollen

streven: hoge elleboog

Benen: 6-takt

Ademhaling: inademen wanneer voorkeursarm inslaat, uitademen bij uitduw-uithaal-fase van dezelfde arm

Wedstrijd: 100 meter rugslag + 200 meter wisselslag

❖ **Schoolslag**

Ligging: horizontale ligging

Hoofd: stil hoofd, schuin kijken en niet mee bewegen met het onder water gaan

Armen: begin: lange pijl (handen naast elkaar) + elleboog blijft voor schouder

streven: hoge elleboogpositie bij spreiden + samenbrengen zo dicht mogelijk + snel naar voor (versneld samenbrengen)

Benen: begin: symmetrische beweging met kikkervoeten

streven: W-positie + supinerend sluiten van de voeten

Ademhaling: tijdens het samenbrengen van armen

Wedstrijd: 100 meter schoolslag + 200 meter wisselslag

❖ Crawl

Ligging: horizontaal (benen mogen iets lager liggen als het hoofd)

Hoofd: stil + blik naar de bodem (schuin)

Armen: begin: beginnende catch + lange slagen + juiste coördinatie benen en armen
streven: insteken met vingers eerst + verder werken op catch + op schouderbreedte trek- en duwfase + hoge elleboog bij overhaal

Benen: gestrekt, impuls uit de heup, aan het wateropp, geen stopmoment bij ademen + stabiel bovenlichaam

Ademhaling: 1 brillette ademen + enkel rotatie lengte-as (heup en schouders draaien)

Wedstrijd: 200 meter crawl + 200 meter wisselslag

❖ Algemeen

- Afstoot aan de muur is altijd in pijl. Vormspanning bewaren. Kicken vanuit de heupen/middenrif.
- Laatste slag voor de muur niet meer komen ademen en na de onderwaterfase bij crawl en vlinderslag de eerste slag niet komen ademen.
- OWF schoolslag verfijnen: aanleren sleutelgat in de juiste timing
- Keerpunten kunnen uitvoeren: vlinder naar vlinder/ vlinder naar rug/ rug naar rug/ rug naar schoolslag/ schoolslag naar schoolslag/ schoolslag naar crawl/ crawl naar crawl

Technische lijn en objectieven: Jeugdteam B

❖ Vlinderslag

Ligging: golvend, streven naar horizontaal

Hoofd: begin: hoofd knikt voor armen in het water + mag mee bewegen
streven: hoofd leidt de voorwaartse beweging (kleiner dan bij JTC)

Armen: begin: boven water + op het water slaan + gestrekt
streven: hoge elleboog + recht naar achteren trekken (mag beetje van buiten naar binnen zijn)

Benen: begin: goede timing kicks (2 kicks per armbeweging)
streven: accent op neerwaartse beweging, doorkicken tot voorbij de heup

Ademhaling: tijdens eerste deel overhaal ademen + voor armen terug hoofd in het water + kort ademhalen. Kleine knik maken

Wedstrijd: 100 meter vlinderslag + 400 meter wisselslag

❖ Rugslag

Ligging: horizontaal + rollen (heup en rug)

Hoofd: stil neutraal, verlengen van kruin

Armen: begin: hoge elleboog
streven: versneld duwen + handpalm zo lang mogelijk loodrecht op de zwemrichting

Benen: begin: 6-takt
streven: juiste coördinatie tussen armen en benen

Ademhaling: inademen wanneer voorkeursarm inslaat, uitademen bij uitduw-uithaal fase van dezelfde arm

Wedstrijd: 200 meter rugslag + 400 meter wisselslag

❖ Schoolslag

Ligging: horizontale ligging

Hoofd: stil hoofd

Armen: begin: hoge elleboogpositie bij spreiden + samenbrengen zo dicht mogelijk + snel naar voor
streven: gedurende de hele training dit kunnen volhouden

Benen: begin: W-positie + supinerend sluiten van de voeten (versnelde been-

beweging tot sluiten) 90/90° positie
streven: juiste coördinatie + zo weinig mogelijk heupflexie

Ademhaling: bij samenbrengen armen

Wedstrijd: 200 meter schoolslag + 400 meter wisselslag

❖ Crawl

Ligging: horizontaal (benen mogen iets lager liggen als hoofd)

Hoofd : stil + blik naar de bodem

Armen: begin: insteken met vingers eerst + verder werken op catch + schouder-breedte trek-en duwfase

streven: versneld uitduwen + handpalm zo lang mogelijk loodrecht op zwemrichting

Benen : gestrekt, impuls uit de heup, aan het wateroppervlak, geen stopmoment bij ademen + stabiel bovenlichaam

Ademhaling: 1 brilletje komen ademen + tijdens einde duwfase/overhaalfase

Wedstrijd : 400 meter crawl – 800 meter crawl – 400 meter wisselslag

❖ Algemeen

- Opmerking: kinderen moeten hier stijlvast zijn!!

- Techniek primeert op snelheid. Kinderen moeten doelbewust werken rond de techniek en begrijpen waarom ze dit doen.

- OW fase na een start 10-14 m maken

- OW fase na keerpunt 7-10 m kicken; OW vanuit het middenrif