



Vrije Zwemmers Tienen

Ontwikkelingsplan

Inhoudstafel

1. Beginners – Groep B/1	p2
2. Beginners – Groep B/2	p3
3. Gevorderden – Groep A/1	p4
4. Gevorderden – Groep A/2	p5
5. Algemene aandachtspunten	p6

1. Beginners – Groep B/1

Toelatingsvoorwaarden:

1. Drijven, afduwen van de boord en pijlen.
2. Springen van de boord
3. 50m schoolslag benen kunnen zwemmen met plankje
4. 25m crawl benen kunnen zwemmen met plankje
5. 25m rugslag benen kunnen zwemmen met plankje
6. 100m schoolslag kunnen zwemmen

Doelstellingen:

1. Aquatisch ademen, drijven, afduwen van de boord en pijlen.
2. Coördinatie en ademhaling schoolslag
3. Zelfstandig voorwaartse koprol maken
4. Startduik van de boord op de knie, gehurkt en al rechtstaand
5. Leren van de juiste termen en benamingen binnen de zwemsport
6. Langere afstand schoolslag kunnen zwemmen

Benodigd materiaal:

1. Zwemplankje
2. Pull-boy
3. Zoomers

2. Beginners – Groep B/2

Toelatingsvoorwaarden:

1. Aquatisch ademen, drijven, afduwen van de boord en pijlen.
2. Coördinatie en ademhaling schoolslag
3. Zelfstandig voorwaartse koprol maken
4. Startduik van de boord al rechtstaand
5. Leren van de juiste termen en benamingen binnen de zwemsport
6. 100m schoolslag benen kunnen zwemmen met plankje
7. 50m rugslag benen kunnen zwemmen met plankje
8. 200m schoolslag kunnen zwemmen

Doelstellingen:

1. Pijlfase in alle slagen
2. Vervolmaking crawl benen en ademhaling
3. Aanleren crawl armen en coördinatie
4. Vervolmaking rugslag, aanleren van de coördinatie bij rugslag
5. Aanleren keerpunten schoolslag, inclusief onderwaterfase
6. Aanleren tuimelkeerpunt crawl en rugslag, inclusief onderwaterfase
7. Verbeteren van uithoudingsvermogen in crawl, schoolslag en rugslag

Benodigd materiaal:

1. Plankje
2. Pull-Boy
3. Zoomers

3.Gevorderden – Groep A/1

Toelatingsvoorwaarden:

1. 200m schoolslag correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
2. 200m rugslag correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
3. 400m crawl correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten

Doelstellingen:

1. Aanleren, vervolmaking vlinderslag benen
2. Aanleren vlinderslag ademhaling en armen
3. Vervolmaking en onderhouden van schoolslag, rugslag en crawl
4. Verbeteren van uithoudingsvermogen in crawl, schoolslag en rugslag
5. Introductie tot wisselslag

Benodigd materiaal:

1. Plankje
2. Pull-boy
3. Zoomers
4. Paddels
5. Snorkel

4.Gevorderden – Groep A/2

Toelatingsvoorwaarden:

1. 200m schoolslag correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
2. 400m crawl correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
3. 200m rugslag correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
4. 100m wisselslag correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
5. 50m vlinderslag correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten

Doelstellingen:

1. Competitieve attitude
2. Inzet en motivatie
3. De zwemmers kunnen aan alle wedstrijden van stijl en afstand meedoen
4. De zwemmers streven ernaar limiettijden voor deelname aan FROS-AFSTB Nationale kampioenschappen te bereiken
5. Vervolmaking en onderhouden van alle slagen, starten en keerpunten
6. Zwemmer kunnen moeilijke technische oefeningen uitvoeren in alle stijlen
7. Een sportieve levenswijze hanteren

Benodigd materiaal:

1. Plankje
2. Pull-boy
3. Zoomers
4. Paddels
5. Snorkel

5. Algemene aandachtspunten

Nodige aandacht aan **veilige trainingen**, voldoende discipline inbrengen.

In geval van ongeval steeds hulp inroepen van de redders (EHBO – opleiding) en kind naar EHBO lokaal brengen. Aanwezige clubverantwoordelijke aanspreken voor de verzekeringsdocumenten indien nodig. Nadien voldoende tijd en zorg besteden aan uitleg aan ouders.

Nodige aandacht schenken aan **respect** onder de zwemmers en tussen trainer, zwemmer en ouders (Fairplay code)

Nodige aandacht schenken aan **orde en netheid**: materiaal moet met respect behandeld worden en na het zwemmen moet alles tijdig en netjes opgeborgen worden.