

Voorbeeld ontwikkelingsplan – Zwemmen

Eindoelen per groep

Kleuterzwemmen in klein bad

1. Kind moet benen en armen synchroon kunnen gebruiken.
2. Mag geen watervrees hebben (en dus met hoofd onder water kunnen).
3. Moet durven zwemmen in het groot bad.
4. Moet kunnen afduwen en pijlfase maken.

Kinderzwemmen in groot bad:

Indeling banen / groepen: overzicht

1. BEGINNERS: BAAN 1 – tot maximaal 12 jaar
2. GEVORDERDEN 1: BAAN 2 – tot maximaal 14 jaar
3. GEVORDERDEN 2: BAAN 3 – tot maximaal 16 jaar
4. COMPETITIE: BAAN 4 – minimum 13 jaar
5. RECREANTEN: BAAN 5

1. BEGINNERS: BAAN 1 – tot maximaal 12 jaar

Toelatingsvoorwaarden:

1. 25m kunnen zwemmen zonder hulpmiddelen
2. Maximaal 12 jaar. Zwemmers die ouder zijn dan 12 jaar starten in groep 2 maar moeten een zekere progressiemarge hebben (op korte termijn aan de toelatingsvoorwaarden van groep 2 voldoen).

Doelstellingen:

1. Aquatisch ademen, drijven, afduwen van de boord & pijlen
2. Coördinatie en ademhaling schoolslag
3. Beginnende rug benen en armen
4. Beginnende crawl benen & ademhaling
5. Zelfstandig voorwaarts een koprol maken
6. Startduik van de boord op de knie, gehurkt & al rechtstaand
7. Beginnende vlinderslag benen
8. Juiste termen en benamingen binnen de zwemsport kennen

Test overgang naar groep 2:

In aanwezigheid van de trainers wordt een test afgenomen en een evaluatie gemaakt.

1. Startduik van de boord, uitdrijven in een pijl + 50m schoolslag met correct aquatisch ademen
2. Afduwen in een pijl op de rug + 25m rugslag
3. Afduwen in een pijl + 50m CR benen met plank & aquatisch ademen

Benodigd materiaal:

1. Zwemvliezen

2. GEVORDERDEN 1: BAAN 2 – tot maximaal 14 jaar

Toelatingsvoorwaarden:

1. Aquatisch ademen, drijven, afduwen van de boord & pijlen
2. Startduik van de boord
3. 50m schoolslag met correcte ademhaling kunnen zwemmen
4. 25m rugslag zwemmen
5. Zelfstandig voorwaartse koprol maken
6. Maximaal 14 jaar. Zwemmers die ouder zijn dan 14 jaar starten in groep 3 maar moeten een zekere progressiemarge hebben (op korte termijn aan de toelatingsvoorwaarden van groep 2 voldoen)

Doelstellingen:

1. Pijlfase in alle slagen
2. Vervolmaking crawl benen en ademhaling. Aanleren crawl armen & coördinatie
3. Vervolmaking van rugslag, aanleren van de coördinatie bij rugslag
4. Vervolmaking vlinderslag benen, aanleren vlinderslag ademhaling & armen
5. Aanleren keerpunten schoolslag, vlinderslag, inclusief onderwaterfase
6. Aanleren tuimelkeerpunt crawl en rugslag, inclusief onderwaterfase
7. Starten van de startblok in alle stijlen, inclusief onderwaterfase
8. Vervolmaking & onderhouden van schoolslag
9. Verbeteren van uithoudingsvermogen in crawl, schoolslag en rugslag
10. Introductie tot de wisselslag

Test overgang naar groep 3:

In aanwezigheid van de trainers wordt een test afgenomen en een evaluatie gemaakt.

1. Startduik van de startblok + 200m schoolslag technisch correct zwemmen
2. Startsprong met de blok + 100m rugslag technisch correct zwemmen
3. Startduik van de startblok + 200m crawl technisch correct kunnen zwemmen
4. Startduik van de startblok + 50m vlinderslag kunnen zwemmen

Benodigd materiaal:

1. Zwemvliezen
2. Pull-buoy
3. Paddels

3. GEVORDERDEN 2: BAAN 3 – tot maximaal 16 jaar

Toelatingsvoorwaarden:

1. 200m schoolslag technisch correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
2. 100m rugslag technisch correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
3. 100m crawl technisch correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
4. 50m vlinderslag technisch correct kunnen zwemmen met correcte start en keerpunten
5. Maximaal 16 jaar. Zwemmers die aan 16 jaar niet kunnen overgaan naar groep 4, gaan automatisch over naar groep 5 (recreanten)

Doelstellingen:

1. De zwemmers kunnen op wedstrijd hun afstanden correct zwemmen
2. De zwemmers kunnen aan alle wedstrijden van stijl en afstand meedoen
3. Kinderen kunnen moeilijke technische oefeningen uitvoeren in alle zwemslagen
4. Aanleren & vervolmaking van wisselslag, starten en keerpunten
5. Vervolmaking en onderhouden van schoolslag, rugslag, crawl & vlinderslag
6. Vervolmaking en onderhouden van starten, keren & onderwaterfase in alle slagen
7. Verbeteren van uithoudingsvermogen in alle slagen
8. Leren Trainen: Trainen om wedstrijden te zwemmen

Test overgang naar groep 4:

Bij regelmatige deelname aan wedstrijden en onderling akkoord door het trainersteam, kan er overgegaan worden naar de volgende groep. In aanwezigheid van de trainers wordt een test afgenomen en een evaluatie gemaakt.

1. Startduik van de startblok + 200m schoolslag technisch correct zwemmen
2. Startsprong met de blok + 200m rugslag technisch correct zwemmen
3. Startduik van de startblok + 400m crawl technisch correct kunnen zwemmen
4. Startsprong van de startblok + 100m vlinderslag technisch correct kunnen zwemmen
5. Startduik van de startblok + 100m wisselslag technisch correct kunnen zwemmen

Benodigd materiaal:

1. Zwemvliezen
2. Pull-buoy
3. Paddels

4. COMPETITIE: BAAN 4 – minimum 13 jaar

Toelatingsvoorwaarden:

1. Alle stijlen technisch correct kunnen zwemmen met keerpunten en start
2. Inzet en motivatie
3. Min 13 jaar, tenzij goedkeuring van de trainer
4. Hoge deelname ratio aan trainingen en wedstrijden

Doelstellingen:

1. Competitieve attitude
2. De zwemmers kunnen aan alle wedstrijden van stijl en afstand meedoen
3. Vervolmaking en onderhouden van alle slagen, starten en keerpunten
4. Zwemmers kunnen moeilijke technische oefeningen uitvoeren in alle zwemslagen
5. Lichaamsscholing lenigheid en kracht met betrekking tot eigen lichaamsgewicht
6. Een sportieve levenswijze hanteren

Benodigd materiaal:

1. Zwemvliezen
2. Pull-buoy
3. Paddels

5. RECREANTEN: BAAN 5

Toelatingsvoorwaarden:

1. 100m schoolslag kunnen zwemmen
2. 50m rugslag kunnen zwemmen (of bereid zijn om aan te leren)
3. 50m crawl kunnen zwemmen (of bereid zijn om aan te leren)
4. Min 16 jaar

Doelstellingen:

1. Aanleren ademhaling en coördinatie schoolslag
2. Aanleren basistechniek crawl en rugslag
3. Verbeteren van het uithoudingsvermogen
4. Gezond sporten

Benodigd materiaal:

1. Zwemvliezen
2. Pull-buoy
3. Paddels

Overgang van groep:

Er kan enkel overgegaan worden van groep in de maanden september, januari en juni (uitzonderingen toegestaan).

Overgang van groep kan alleen als de verantwoordelijke trainers akkoord zijn; de overgangstest een positief resultaat opleverde én aan alle toelatingsvoorwaarden voldaan is.