



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

december 2017

Inhoud:

- Trainingen
- Nieuws over de....
- Wedstrijden
- Wedstrijdkalender
- NJJK
- Competitie deel 2



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Trainingen

De trainers zijn erg tevreden over hoe de trainingen verlopen. Er wordt met veel plezier en focus gewerkt tijdens de trainingen. We zien dat de zwemmers nieuwe vaardigheden leren en vooruit gaan. Komende periode wordt een iets rustigere trainingsmaand voor alle groepen. Tijd dus om de focus lekker op de conditie en de techniek te leggen, zodat er in het nieuwe jaar weer goed geracet kan worden.

Op Dinsdag **5 december** vervalt de training in zwembad Den Hommel (Swimkick 1, 2 en TT 1, 3) vanwege pakjesavond.

In de kerstvakantie zijn de trainingstijden iets anders. Hieronder een overzicht:

Kerstvakantie:

Dag	Tijd	Zwembad	Trainingsgroep
Woensdag	17:30 - 19:30	Den Hommel	Senioren
27 dec 2017	18:30 - 19:30	Den Hommel	TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3
Vrijdag 29 dec 2017	16:45 - 18:30	Den Hommel	TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3 - Senioren
Woensdag 3 januari 2018	17:30 - 19:30	Den Hommel	TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3 - Senioren
Vrijdag 5 januari 2018	16:45 - 18:30	Den Hommel	TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3 - Senioren
Zaterdag 6 januari 2018	7:30 - 9:00	De Krommerijn	JJ 3 - Senioren
	8:00 - 9:00	De Krommerijn	TT 3

De overige trainingen vervallen. Landtrainingen zijn op woensdag 18:00 uur en zaterdag 9:00 uur mits er ook zwemtraining is. De Swimkick 1 en 2 trainen niet tijdens de kerstvakantie

Nieuws over de....

SwimKick

De afgelopen maand is er weer goed getraind en zijn er leuke wedstrijden geweest voor de zwemmers van de Swimkick 2 en een aantal zwemmers van Swimkick 1. We zien veel vooruitgang. De zwemmers gaan steeds mooier zwemmen door de techniektrainingen. Komende maand is een spannende en drukke maand voor veel zwemmers aangezien Sinterklaas weer in het land is en we richting de kerstvakantie gaan. In de kerstvakantie wordt er niet getraind door de trainingsgroepen van de Swimkick (dinsdag en donderdag).





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Vervolg Nieuws over de....

Train-Techniek

Afgelopen maand hebben de Train-Techniekgroepen, net als de Swim-Kick groepen, hard getraind voor de Regionale Clubmeet in Soest. Uiteindelijk zijn we met onze ploeg vierde geworden van de provincie Utrecht! Complimenten aan de zwemmers voor het harde werken en de goede sfeer tijdens de wedstrijd. Als trainers vonden we het geweldig om te zien dat zwemmers van verschillende groepen elkaar aanmoedigden en tijdens de wedstrijd met elkaar kletsten en speelden. Daarnaast waren we erg onder de indruk van de zelfgemaakte creatieve hommels voor op het spandoek, wij doen het jullie niet na! ☺



De komende maand gaan we met de groepen werken aan de insteek tijdens het zwemmen, en dan vooral bij de borstcrawl en rugcrawl. We merken dat de handen/armen wel eens eigen leven leiden in het water, waarbij de handen en/of armen ofwel scheef ofwel te vroeg in het water gestoken worden. Mooi moment om daar deze maand met z'n allen aan te gaan werken!

Junioren-Jeugd

Op zaterdagochtend 25 november heeft de Junioren-Jeugd 3 een bijeenkomst gehad in de kantine van de Krommerijn. De wekelijkse ochtendtraining werd vervangen door een gezamenlijk ontbijt, waarbij er een presentatie werd gegeven en gewerkt werd met verschillende oefenvormen. Onder leiding van Lisenka, Zakaria en Donny werd uitleg gegeven over het jaarplan en werden vragen van zwemmers beantwoord over waarom er bepaalde keuzes gemaakt worden en waarom een training is zoals deze is. Daarna was het tijd voor ademhalingsoefeningen, die dit seizoen meer gebruikt zullen worden voor onder andere een betere en meer ontspannen racefocus. Tot slot hebben de zwemmers kennis gemaakt met de termen 'fixed mindset' en 'growth mindset' en hebben zij hier opdrachten over gemaakt. Al met al was het een hele interessante en geslaagde bijeenkomst.

De regio kampioenschappen zijn voorbij. Nogmaals willen de trainers benadrukken hoe ontzettend trots we zijn op de behaalde resultaten. Er is in de afgelopen periode zo



ontzettend hard gewerkt. Het is niet altijd even makkelijk geweest, maar de resultaten spreken voor zich. Komende periode gaan er 2 zwemmers richting de NJJK trainen en de rest kan zich opmaken om de uithoudingscapaciteiten en techniek te verbeteren.

In de komende periode vinden evaluatiegesprekken met de zwemmers plaats. Nadat er aan het begin van het seizoen doelen zijn gesteld en de periodisering nu net is geweest, is dit het geschikte moment om te kijken hoe zwemmers de afgelopen maanden ervaren hebben en waar ze het komende half jaar aan gaan werken om nog sneller te zwemmen.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Senioren

De senioren zijn lekker aan het trainen geweest de afgelopen periode. Een aantal hebben meegedaan aan de regionale kampioenschappen met de desbetreffende voorbereidingen, de rest heeft heerlijk door getraind. Nu gaat de focus naar de Open Nederlandse Master Kampioenschappen in Terneuzen half januari.

Wedstrijden

De **Regiokampioenschappen** vonden plaats in Veenendaal op 11/12 en 18/19 november. Een hele mooie groep zwemmers stond hier aan de start. Voor de Regio-kampioenschappen moet je een limiettijd behalen om te mogen zwemmen. Het is dus al een knappe prestatie als je er mag zwemmen! Bijna de gehele JJ 3 groep (12 zwemmers) en een aantal Senioren (3 zwemmers) hadden limieten behaald voor deze wedstrijd. De regio kampioenschappen hebben een prominente plek op de wedstrijdkalender. Dit is daarom ook voor veel zwemmers het "piek" moment van het



eerste deel van het seizoen. Voorafgaand aan de wedstrijd was ontzettend hard en zwaar getraind, gevolgd door een periode van rust. Altijd spannend of de zwemmers in vorm zijn. Uiteindelijk mogen we wel concluderen dat ze in supervorm waren! In totaal zijn er 58 persoonlijke records behaald (van de 77 afstanden). De zwemmers hebben 28 medailles meegenomen en er zijn 10 NJJK-limieten behaald.

De **Haaien Challenge** op 11 november was een erg gezellige wedstrijd met de nodige snelle races. De ploeg bestond dit keer uit vele jonge zwemmers, aangezien de regio zwemmers er niet bij waren. Mooi om te zien dat de keerpunten en onderwaterfases steeds beter beheerst worden. Er zijn flink wat pr's binnen gehaald en punten waarop weer getraind kan worden. Een productieve avond dus.

Zaterdag 25 november vond in Soest de **Minioren Club Meet** plaats. Zwemlust den Hommel was met een groep van 17 minioren en 4 trainers goed vertegenwoordigd. Voorafgaand aan de wedstrijd was er het presenteren van de teams, spandoeken en Yell: 'Zoem, zoem, zoem, bij Zwemlust word je kampioen!' De zwemmers zwommen hele goede races en dat leverde een mooie 4^e plaats op (van de 10 deelnemende teams). Als afsluiting was er ook nog een estafette van ouders en trainers, luid aangemoedigd door de kinderen. De zwemmers konden na een lange maar gezellige wedstrijd trots naar huis!



Wedstrijdkalender

In de maand december staan er twee wedstrijden op de kalender:

Zaterdag 16 dec	Kikkersprint	15:30	SK 2, TT 1 en 2 JJ 1, 2
15 - 18 december	NJJK	-	JJ 3 - met limiet

Helaas gaat de **LAC wedstrijd** op zondag 3 december voor de ingeschreven zwemmers van de TT3, JJ3 en Senioren niet door. De inschrijving van de wedstrijd was enorm en daarom zijn wij als club afgewezen. We hebben nog naar een alternatief gezocht, maar helaas was het niet meer mogelijk om de zwemmers op korte termijn voor een andere wedstrijd in te schrijven. December is dus voor de meeste zwemmers, na een ontzettend drukke novembermaand, een rustmaand wat betreft de wedstrijden.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

NJJK

Op 15, 16, 17 & 18 december vinden de Nederlandse Junioren Jeugd Kampioenschappen (NJJK) plaats in Eindhoven. Er wordt gezwommen op de korte baan en namens zwemlust doen er 2 zwemmers mee! Yardan (junioren 1) heeft 8 limieten behaald in de afgelopen periode. Hij gaat starten op de 50m vrij, 100m vrij, 200m vrij, 400m vrij, 50m school, 100m school, 200m school en 200m wissel. Amun (junioren 2) heeft tijdens de regio kampioenschappen ontzettend goed gezwommen en behaalde hier twee limieten. In totaal mag hij drie keer starten op de NJJK. Hij zal de 50m school, 100m school en 200m school zwemmen. Sophie (junioren 3) heeft net geen limiet behaald (op 0,21 seconden), maar mag misschien op basis van aanvulling van een serie starten. Wij wensen de zwemmers succes en hopen op mooie resultaten.

Competitie deel 2

Op zaterdag 13 januari wordt de tweede competitieronde van dit jaar gezwommen in de Kwakel. Op dit moment staan we 6^e op de ranglijst en stiekem willen we wel stijgen tot de eerste 5 plaatsen (wat recht geeft op promotie). Wil je helpen tijdens de wedstrijd met de catering, kaartjes lopen? Meld het even bij Brigith via zwemlustdenhommel@gmail.com

Volgende nieuwsbrief

De volgend nieuwsbrief wordt begin januari per mail naar jullie verstuurd. Heb je ideeën voor de inhoud, laat het ons weten!

Wij wensen jullie hele *fijne kerstdagen* en een *goede jaarwisseling!*
De trainers.

