

Kick-off

Seizoen 2019-2020

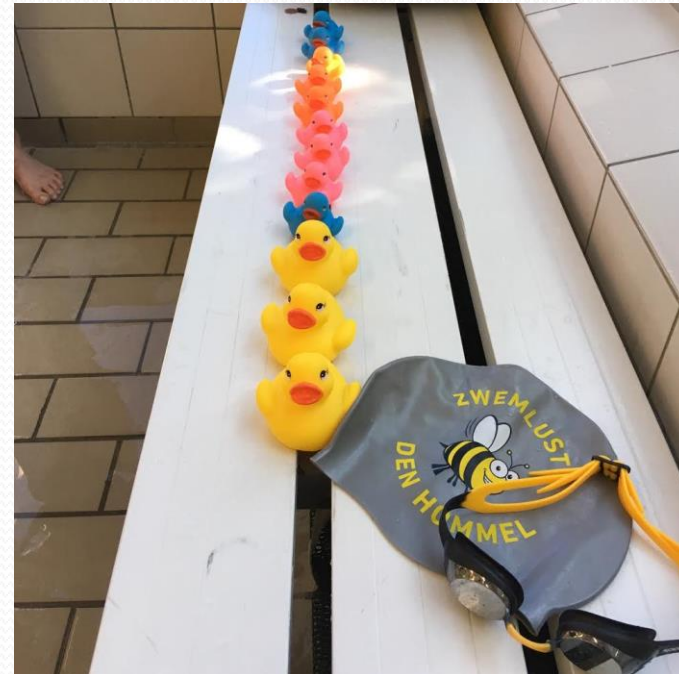
Zwemlust den Hommel



Inhoud presentatie



- Voorstellen
- Communicatie
- Missie / Visie
- Trainingen
- Landtraining
- Wedstrijden
- Vragen



Even voorstellen:

De trainers voor dit seizoen



- Donny
- Inge
- Zakaria
- Marcel
- Marjon
- Martijn
- Lisenka
- Eline
- Marieke
- Valeria
- Gerben
- Laetitia
- Koen

Even voorstellen:

Aanspreekpunten



Groep	Aanspreekpunt
Swimkick 1 & 2	Laetitia
TrainTechniek 1, 2 & 3	Lisenka en Eline
Junioren 1 & 2	Marcel
Junioren 3 ABC & Senioren	Donny & Zakaria

Aanspreekpunt zwemcommissie: Brigith (zwemlustdenhommel@gmail.com)

Even voorstellen:

Kader, Commissies ed.



- Zwemcommissie
- Activiteiten commissie
- Sponsoring commissie

- Officials

- Bestuur

Communicatie

Hoe pakken we dit aan?



- Trainers: aanspreekpunten
- Mail: uitnodigingen wedstrijd (Brigith)
- Nieuwsbrief Wedstrijdzwemmen:
1x per maand per mail.
- Website

- Is iets onduidelijk, kom naar ons toe!

Missie / Visie



‘Een vereniging zijn waar zwemmers op het eigen niveau met plezier hun eigen ambities en doelen kunnen nastreven en plezier hebben in de zwemsport’

- **Indeling groepen** → vaardigheden / snelheid.
- **Bereikt afgelopen seizoen** → Promotie!!, Opleidingsplan, Meerjarenplan, groei leden, duidelijke technische lijn middels jaarplannen.
- **Waar gaat aan gewerkt worden** → uitbreiding trainers-kader, handhaving B-competitie (langere termijn: promotie naar A), betrekken junioren bij training geven / verenigingsactiviteiten, uitbreiding badwater, sponsoring.
- **Verwachtingen seizoen** → focus op kwaliteit, breedte sport, één team.

Trainingen

Trainingsdoelen



- Plezier in het zwemmen
- Goede zwemmers → samenwerking nodig → zwemmer/trainer/ouder
- Verwachtingen door middel van gesprekjes (vanaf TT₃) → doel voor ogen
- Gemaakte afspraken nakomen → communicatie met trainers
- Kwaliteit boven kwantiteit → focus tijdens de trainingen/wedstrijden
- Werken met doelen

Trainingen

Afspraken



- 5 min voor training aanwezig → opwarmen
- Indien nodig: bad helpen opbouwen
- Alle attributen mee → bij de badrand → vanaf TT1: zoomers, snorkel, plank, pullbuoy en bidon. Bij junioren: paddles
- Na afloop bedank je de trainer
- Afmelden bij niet trainen → berichtje naar trainer
- Blessures → welke stappen?



Landtraining

Informatie



- Doel: verbeteren zwemhouding in het water en preventie blessures.
- We werken met blokken (TT1 +). Jongere zwemmers: stabiliteit en kennismaken landtraining
- Bij blessure: wel landtrainen, maar mét aanpassing
- Accenten: balans, lenigheid, flexibiliteit en rompspanning. Oefeningen mix Yoga/Pilates specifiek voor zwemmen
- Landtraining en zwemtraining is aan elkaar gekoppeld.
- Matje en elastiek.

Wedstrijden

Planning seizoen



Minioren:

- SK: ervaring opdoen in het zwemmen van wedstrijden
- Minioren Club Meet 2x
- Minioren finales (juni)

Junioren / Jeugd/ Senioren:

- Regio kb (november) / regio lb (eind mei)
- ONMK kb (januari) / ONMK lb (mei)
- Buitenlandse wedstrijd (?)

Als limiet wordt behaald:

- NJJK kb (december) / NJJK lb (juni)
- Open water
- Trainingskamp

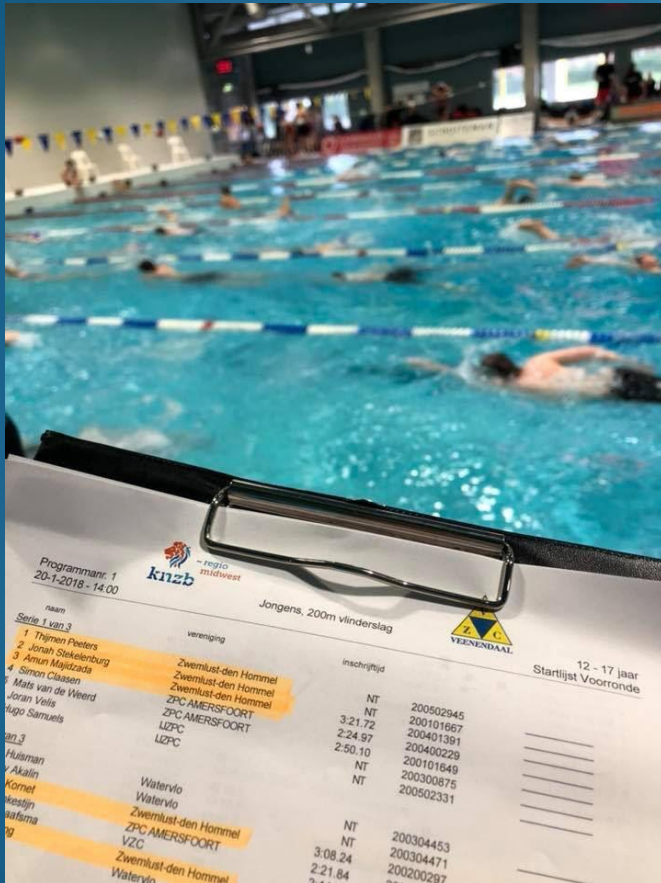
Wedstrijden

Afspraken



- Inschrijving via de trainers → welke wedstrijden? → wedstrijdkalender
- Afmelden wedstrijd → mail wedstrijdsecretariaat (Brigith) en CC trainer('s).
- Verplichte wedstrijden → geel gearceerd in wedstrijdplanning
- Afmelden op de dag zelf → Zie wedstrijduitnodiging. Let op: Er is pas afgemeld als de afmelding is bevestigd!
- Aanwezig op de afgesproken (verzamel)tijd.
- We zijn één ploeg → clubkleding / zitten bij de ploeg/ samen uit, samen thuis.

Vragen?!?



We kijken uit naar een leuk en sportief seizoen!

