

Progressie oefenvormen per slag

Schoolslag

Aandachtspunt: Hoofd & strekking

Makkelijk

Glij met plankje – Zwem vanaf de kant met gestrekte armen en een plankje voor je. Focus op een stabiele hoofdpositie en volledig uitstrekken na de afzet.

Gemiddeld

Strekken na korte armslag – Voer een korte armslag uit en strek daarna volledig uit. Wacht even voordat je de volgende slag inzet. Zo ervaar je het belang van een goede lijn in het water.

Moeilijk

Volledige slag met bewuste strekfase – Combineer alle voorgaande stappen en houd na iedere slag de strekking bewust vast, met focus op het hoofd in neutrale positie.

Zeer gevorderd

Schoolslag met elastiek om enkels – Zwem met lichte weerstand om de enkels. Dit daagt je uit om stabiel te blijven liggen en dwingt tot extra focus op strekking en hoofdpositie.

Snorkel + videoanalyse – Met een frontale snorkel en video-opname wordt elk detail van de hoofd-lijn en strekking zichtbaar. Na elke baan directe feedback.

Elite

Schoolslag op koord – Zwem precies in het midden van de baan zonder lijnen te raken. Zo wordt elke kleine afwijking in stroomlijn meteen duidelijk.

Vertraagde slag op signaal + video – Coach geeft een willekeurig signaal waarop je direct volledig gestrekt stopt (freeze). Daarna volgt video-feedback op je houding.

Aandachtspunt: Rust & timing

Makkelijk

Tellen na armslag – Na iedere armslag tel je minimaal twee tellen voordat je weer verder zwemt. Dit creëert rust en controle.

Gemiddeld

Afwisselend tempo – Wissel een langzame slag af met een normale slag. Voel het verschil en ontwikkel timing.

Moeilijk

Reactie-oefening (stopcontact) – Na iedere slag mag je pas verder als de coach 'ja' zegt. Hierdoor ontwikkel je controle en discipline in je slagritme.

Progressie oefenvormen per slag

Zeer gevorderd

Progressieve tempo's – Voer elke 25 meter het tempo iets op, maar behoud rust en techniek. De coach bewaakt het tempo en timing.

Ademhaling op commando – Je mag alleen ademen wanneer de coach een signaal geeft. Dwingt tot maximale focus op timing en rust.

Elite

Perfekte cyclus challenge – Zwem 25 meter waarbij elke slag exact gelijk moet zijn qua timing (bijv. met metronoom). Na een fout extra baantje zwemmen.

No breathing sets – Zwem 25 meter schoolslag zonder te ademen. Alleen met perfecte timing en rust houd je dit technisch vol.

Aandachtspunt: Beenslag

Makkelijk

Beenslag droog – Oefen de schoolslagbeweging van de benen op de kant (op een matje). Zo kun je zonder weerstand focussen op techniek.

Gemiddeld

Beenslag met drijver – Plaats een drijver onder de armen en focus alleen op de benen. Sluit de voeten goed af.

Moeilijk

Achteruit zwemmen met beenslag – Zwem achteruit met alleen beenslag. Alleen met de juiste techniek kom je vooruit.

Zeer gevorderd

Beenslag met weerstand – Zwem alleen beenslag met een mini-parachute of elastiek achter je aan. Zo train je kracht en precisie.

Scullen naar beenslag-combi – Begin met kleine cirkelvormige bewegingen van de armen ('scullen') en sluit af met drie perfecte beenslagen. Focus op stuwkracht.

Elite

Beenslag met tijdslimiet – Zwem 25 meter beenslag binnen een vooraf bepaalde tijd. Alleen met efficiënte techniek haal je dit.

Techniekwedstrijdje met videoanalyse – Zwem korte sprints met alleen beenslag en laat je techniek beoordelen door video én groepsgenoten.

Progressie oefenvormen per slag

Rugslag

Aandachtspunt: Romprotatie

Makkelijk

1-armig – Zwem rugslag met één arm actief en de andere gestrekt boven het hoofd. Zo voel je de rotatie en leer je balans.

Gemiddeld

Rotatie drill met plankje – Plankje op de borst, elke 3 slagen bewust zijwaarts rollen. Stimuleert de romp-rotatie.

Moeilijk

3 slagen, balans op zij – Na 3 slagen houd je 3 seconden balans op één zijde. Dwingt tot volledige rompstabiliteit.

Aandachtspunt: Volledige armslag

Makkelijk

Lange doorhaal – Bewust elke armslag volledig doorhalen tot het bovenbeen, voel waar de slag stopt.

Gemiddeld

Catch-up rugslag – Armen komen steeds bij elkaar boven het hoofd, verlengt de slag en vergroot coördinatie.

Moeilijk

Borstcrawl armen op rug – Wissel rugslag en crawlarmen af om verschil in slaglengte en techniek te voelen.

Aandachtspunt: Ritmische beenslag

Makkelijk

Plankje op knieën – Kleine, snelle klappen met het plankje boven de knieën. Aandacht voor stabiliteit.

Gemiddeld

3 snel, 3 stil – Om de beurt 3x snel benen, 3x benen stil. Bewustwording van ritme en controle.

Moeilijk

Benen dicht bij elkaar – Zwem rugslag met de benen strak tegen elkaar. Corrigeer als ze uit elkaar gaan.

Progressie oefenvormen per slag

Vlinderslag

Aandachtspunt: Heupgolving

Makkelijk

Body dolphin – Met armen langs het lichaam alleen de golvende beweging vanuit de heup maken.

Gemiddeld

1-armig – Eén arm maakt de slag, andere blijft voor. Focus op golfbeweging vanuit de heup.

Moeilijk

Volledig zonder ademhaling – Zwem meerdere slagen zonder ademhaling, focus op een vloeiende golving.

Aandachtspunt: Kin laag bij adem

Makkelijk

Kijken naar de bodem – Tijdens de ademhaling bewust de kin laag houden. Voorkomt overmatige hoofdbeweging.

Gemiddeld

Tennisbal onder kin – Houd een bal onder de kin; bal mag niet vallen. Dwingt tot lage kin.

Moeilijk

Meerdere slagen voor ademen – Pas na meerdere slagen ademen. Trainen op kin laag en timing.

Aandachtspunt: Timing armslag

Makkelijk

Slow-motion – Voer één hele cyclus heel langzaam uit, let op timing van armen en benen.

Gemiddeld

3 normaal, 1 langzaam – Drie slagen normaal tempo, dan één slag extra langzaam. Voel het verschil.

Moeilijk

Ritme op signaal coach – Coach klapt of geeft signaal na elke armslag; zwemmer volgt in dat ritme.

Progressie oefenvormen per slag

Borstcrawl

Aandachtspunt: Elleboog doorhaal

Makkelijk

Pols- en elleboogdrill – Eerst elleboog optrekken, dan pas onderarm. Voel het verschil.

Gemiddeld

Fist drill – Zwem met vuisten, dwingt tot hoge elleboog en goede catch.

Moeilijk

Kabeltrek-oefening land – Met weerstandsbanden (elastieken) op de kant de doorhaalbeweging oefenen, let op hoge elleboog.

Aandachtspunt: Langer uitdrijven

Makkelijk

Catch-up – Armen wachten steeds voor tot de andere erbij is. Vergroot slaglengte.

Gemiddeld

3 sec. pauze na insteek – Na de insteek van de arm 3 seconden wachten, dan doorhalen.

Moeilijk

Slag-pauze + adem – 1 slag maken, 2 seconden volledig uitstrekken en ademen combineren.

Aandachtspunt: Romprotatie

Makkelijk

Zijligcrawl – 6 slagen op de zij, focus op balans en romp-rotatie.

Gemiddeld

Koprol drill – Na elke 3 slagen rollen van buik naar rug en terug, vergroot lichaamsbewustzijn.

Moeilijk

Plankje tussen benen – Armen draaien, benen stil. Rotatie alleen uit de romp, geen hulp van benen.