



Vlaamse
Zwemfederatie vzw

Beter landen en meer

VZF cursus/bijscholingen Schoonspringen 2017-2018

VISUALCOACH

Door: Patrick van der Meer

Algemene informatie

1. Er is een groep met cursisten (trainers) en een groep met springers (= leerlingen van cursisten). De leerlingen staan ten dienste als lesmateriaal: zij zijn niet degene die tijdens de cursus wat moeten leren. Alles draait om de trainers.
2. De trainers moeten vrij uit kunnen oefenen met hun leerlingen. Alleen met fitte leerlingen is dat mogelijk. Neem geen leerlingen meer die geblesseerd zijn of om andere reden mogelijk niet goed mee kunnen doen.
3. Per cursus staat er een aantal leerlingen als maximum aangegeven per cursist. Het is echter belangrijk dat alle cursisten leerlingen hebben om mee te kunnen oefenen. Indien eigen geschikte leerlingen niet beschikbaar zijn is het wellicht een goed idee om een collega cursist te vragen een extra leerling beschikbaar te stellen.
4. Na de praktijklessen blijft de cursusleider beschikbaar voor het beantwoorden verdere vragen over de inhoud van de applicatie. Vragen buiten de applicatielesstof mogen natuurlijk ook gesteld worden maar worden pas al laatste beantwoord.

1^e bijscholing

lesdag zondag 29/10/2017 - 15u-20u

Waarom, hoe en wanneer leer je de hop-hinkel afzet

In de theorie:

Voor en nadelen van Amerikaanse, Russische, Chinese en Duitse aanloop en afzet. Fina-regels: de ruimte waar in je als coach kan werken. Leren hoe je de beperkingen van je leerlingen opheft om deze aanloop te leren en hoe je risico's tijdens het leren omzeilt.

In de praktijk:

Voorwaarden creëren én met je leerlingen leerstappen volgen voor de (Duitse) hinkel-hop aanloop. Er is ruimte voor individuele problemen.

Benodigde accommodatie, materiaal, leerlingen

Elke trainer kan 1 leerling meenemen. Maximaal kunnen er 8 leerlingen meedoen i.v.m. het aantal beschikbare planken. Het is aan te raden alleen leerlingen mee te nemen die reeds een stabiele aanloop beheersen.

Tijd indeling: 4 uren

Blok 1: 15u-17u - theorie, 2 uur in Familia Sint-Rochus (Zomerzaal), Karel Govaertsstraat 53, 2100 Deurne (Antwerpen)

Pauze en verplaatsing naar het zwembad (cafeteria is niet open!)

Blok 2: 18u-20u zwembad Arena, Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne (Antwerpen) - praktijk, 2 uur van de duikplanken met de leerlingen

Kostprijs & inschrijvingen

Leden VZF - permanent bijgeschoold: 20€

Leden VZF - niet permanent bijgeschoold: 30€

Niet-leden VZF: 40€

Rekeningnummer: BE86 2900 1894 7050 - BIC GEBABEBB - Mededeling: 29/10/2017- bijscholing schoonspringen

Inschrijven (en betalen) vóór 23 oktober [via deze link](#)

2^e bijscholing **lesdagen 3/12/2017 & 17/12/2017**

Kostprijs & inschrijvingen

Leden VZF - permanent bijgeschoold: 40€

Leden VZF - niet permanent bijgeschoold: 60€

Niet-leden VZF: 80€

Rekeningnummer: BE86 2900 1894 7050 - BIC GEBABEBB - Mededeling: 3/12/2017 - bijscholing schoonspringen

Inschrijven (en betalen) vóór 10 november [via deze link](#)

1^e lesdag 3/12/2017 - 9u-15u **Beter Landen: Voorwaartse en binnenwaartse landingen...**

en hoe je deze red met onderwatertechnieken.

In de theorie

Sprongen zonder rotatie bestaan niet, welke problemen zijn er en wat zijn de oplossingen. Wat is het verschil tussen voorwaarts en binnenwaartse landingen. Wat betekent te kort en teveel, wat is de invloed van rotatie snelheid. Wat is een goede landingsstrategie. Wanneer begint de landing en wanneer is hij klaar. Hoe statisch is je landingshouding?

In de praktijk

Dwingende voorwaarden: een pittige opdracht. Landen met zicht, gevoel en bewustzijn.

Benodigde accommodatie, materiaal, leerlingen

Elke trainer kan 2 leerlingen meenemen. Maximaal kunnen er 15 leerlingen meedoen i.v.m. het aantal beschikbare planken en platformen.

3 rubber tegels 50cmx50cm (bouwmarkt)

Tijd indeling: 5 uren

Blok 1: 9-11u - theorie, 2 uur in de cafetaria

Blok 2: 11-13u - praktijk, 2 uur van de duikplanken met de leerlingen

Pauze en lunch in de cafetaria

Blok 3: 14u-15u – theorie 1u in de cafetaria

2^e lesdag 17/12/2017 - 9u-13u **Beter Landen: Achterwaartse, contra en schroeflandingen...**

en hoe je ze red met onderwatertechnieken. Voor deze cursus moet je deelgenomen hebben aan de voorwaartse en binnenwaartse landingencursus!

In de theorie

Sprongen zonder rotatie bestaan niet, welke problemen zijn er en wat zijn de oplossingen. Wat is het verschil tussen achterwaartse en contra landingen. Je rug: een probleem. Wat is een goede landingsstrategie. Wat is er anders bij schroefsprongen dan (expliciet) bij normale voorwaartse landingen? (let op: dit sluit aan bij de eerste beter landen applicatie)

In de praktijk

Oefeningen voor de achterwaartse landingen met verschillende rotatie snelheden. Hoeveel tijd heb je voor de landing: wat doe je met die tijd? Stress-spelletjes. Kijken en timen.

Benodigde accommodatie, materiaal, leerlingen

Elke trainer kan 2 leerlingen meenemen. Maximaal kunnen er 15 leerlingen meedoen i.v.m. het aantal beschikbare planken en platformen. let op: Leerlingen moeten bij voorkeur een 5132d of 5231d kunnen springen

3 rubber tegels 50cmx50cm (bouwmarkt)

Tijd indeling: 4 uren

Blok 1: 9u-10u - theorie, 1 uur in de cafetaria

Blok 2: 10u-13u - praktijk, 3 uur van de duikplanken met de leerlingen

3^e bijscholing

lesdag zondag 18/2/2018 - 15u-20u

Conditioneren: tips en tricks voor alles tussen afzet en landing.

In de theorie

Leren of afleren, hurken, hoeken, inzet en uitkomen van alle sprongtypen, armen en handen plaatsen, uithoeken, hoofdhoudingen (met praktijk combi). het FINA-regelement: gebruik het. Oriëntatie, ademhalen, tijdsduur, denken

In de praktijk

Het isoleren van de vluchtoefeningen van de afzet en landing, kan dat? Oefeningen voor leerlingen met problemen, op de kant en op de plank. Vertellen wat je moet doen: niet wat je moet laten. Complimenteren en alleen oefenen. 'Meer is beter, beter is koning'. Saai is zonder details: vraag alles na.

Benodigde accommodatie, materiaal, leerlingen

Elke trainer kan 2 leerlingen meenemen. Maximaal kunnen er 15 leerlingen meedoen i.v.m. het aantal beschikbare planken en platformen. Het is belangrijk dat de leerling al een redelijk niveau hebben bereikt. Zij kunnen anders niet alles meedoen.

Iedere trainer of leerling brengt matjes mee

Tijd indeling: 4 uren

Blok 1: 15u-17u - theorie, 2 uur in cafetaria of vergaderzaal in de buurt

Pauze en maaltijd

Blok 2: 18u-20u zwembad Arena - praktijk, 2 uur van de duikplanken met de leerlingen

Kostprijs & inschrijvingen

Leden VZF - permanent bijgeschoold: 20€

Leden VZF - niet permanent bijgeschoold: 30€

Niet-leden VZF: 40€

Rekeningnummer: BE86 2900 1894 7050 - BIC GEBABEBB - Mededeling: 18/2/2018 - bijscholing schoonspringen

Inschrijven (en betalen) vóór 2 februari 2018 [via deze link](#)

4e bijscholing

lesdag zondag 15/4/2018 - 15u-20u

Metal-rehearsel, Periodisering en leerstappen: afrekenen stressfactoren, blessures en tijd.

In de theorie

Wat zijn leerstappen, de logische eerste en volgende stap, een stapje terug, een stap herhalen. Stappen overslaan, kan en mag dat? Een heel jaar trainen: periodiseren. Wat wil je, hoe kom je er, wanneer doe je wat. Blessures, examens, ziekte, verjaardagen en wedstrijden... wen er maar aan. Motiveren en relativeren. Pieken.

In de praktijk

Miniperiodes: een training. Wat doe je én dan ook: hoe veel en hoe vaak... rekenen met de tijd en de planken. Dit gedeelte heeft minder praktijk. We leren hier vooral springers hoe zij moeten trainen om het maximale uit de tijd en de les te halen. Zij zijn hier weer het oefenmateriaal voor de coaches én het demo materiaal voor de cursusleider.

Benodigde accommodatie, materiaal, leerlingen

20 leerlingen gemixt van alle niveaus en leeftijden. Zij zullen in wisselende groepen aan het werk zijn.

Zemen, matjes, waterslang/spuit

Tijd indeling: 4 uren.

Blok 1: 15u-17u - theorie, 2 uur in cafetaria of vergaderzaal in de buurt

Pauze en maaltijd

Blok 2: 18u-20u zwembad Arena - praktijk, 2 uur van de duikplanken met de leerlingen

Kostprijs & inschrijvingen

Leden VZF - permanent bijgeschoold: 20€

Leden VZF - niet permanent bijgeschoold: 30€

Niet-leden VZF: 40€

Rekeningnummer: BE86 2900 1894 7050 - BIC GEBABEBB - Mededeling: 15/4/2018 - bijscholing schoonspringen

Inschrijven (en betalen) vóór 30 maart 2018 [via deze link](#)