

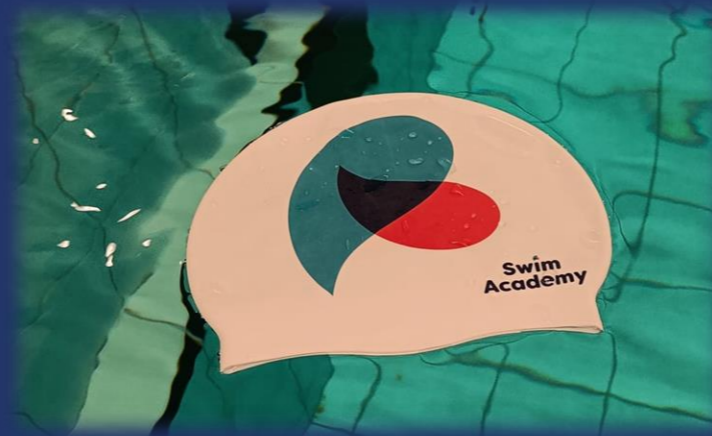


zwemfed

Swim Academy

2024 – 2025

Jaargang 3



Wat?

- Jeugd (**ontwikkelings**) programma
 - Gericht op de ontwikkeling van jeugdzwemmers en jeugdtrainers
 - Met focus op:
 - Groei (ontwikkeling en vooruitgang)
 - Leren (kennis en vaardigheden)
 - Beleving (plezier en motivatie)
 - Interactie (betrokkenheid en samenwerking)
 - Leeftijd (geboortejaren)
 - Meisjes 2013 – 2012
 - Jongens 2012 – 2011
 - Trainers “jong en oud” die dagelijks werken met deze doelgroep
 - Met aandacht voor 3 doelgroepen: jeugdzwemmer, jeugdtrainer en zwemfed



Jeugdzwemmer

- Regionale en centrale activiteiten doorheen het seizoen...
 - Uitgewerkt door zwemfed (topsport en talentontwikkeling)
 - In samenwerking met clubs, clubtrainers, (voormalig) elite-atleten en zwemfed
 - Aanvullend op het clubprogramma
- Met als doelstelling van/na het programma:
 - (Nog meer) **Bewust** zijn van het belang van techniek (ontwikkeling)
 - **Nieuwigheden** hebben geleerd in functie van techniek (vooruitgang)
 - **Gemotiveerd** zijn om door te groeien in competitie (motivatie - inspiratie)
 - **Nieuwe mensen** hebben ontmoet of beter leren kennen (betrokkenheid)
 - **(Samen)werking** hebben ervaren van en met zwemfed (samenwerking)



Jeugdtrainer

- Platform voor...
 - Kennisdeling en ‘professionele’ groei
 - Kennismaking met andere collega-trainers en zwemfed
 - Communicatie over de sport en haar ontwikkeling
- Met als doelstelling van/na het programma:
 - Nieuwe **inzichten en technieken** toepassen in de trainingscontext (groei)
 - Nieuwe **methodieken** uitproberen en beoordelen (open houding)
 - **(Samen)werken** met zwemfed en collega-trainers (betrokkenheid en samenwerking)
- Uren in functie van permanente vorming



Zwemfed

- Kansen voor zwemfed om...
 - Kennis te delen met de betrokkenen
 - Jeugdzwemmers en trainers in contact te brengen
 - Informatie te verzamelen voor het talentherkenning en –identificatie programma
- Met als doelstelling van/na het programma:
 - **Technische kennis en vaardigheden** van jeugdzwemmers te ondersteunen (vooruitgang)
 - Technische **expertise** over de sport en Vlaamse jeugdzwemmers te verbeteren (ontwikkeling)
 - **Samenwerkingsverbanden** stimuleren (samenwerking)



Programma

Deel 1

- Regiotrainingen

- 4 trainingen
- Periode (september - februari)
- **Techniek** in water en op het droge



- Beeldopname en techniek

- Sessie Antwerpen (herfst of kerst)
- **Techniekbespreking** via videobeelden



- Groepsactiviteit

- Flanders Swimming Cup
- Focus op **competitiebeleving**



Deel 2

- Centrale contactdag:

- 1/2 dag (maart)
- Activiteiten voor zwemmers, trainers en ouders

- Online terugkom-moment:

- Mei



Pakket

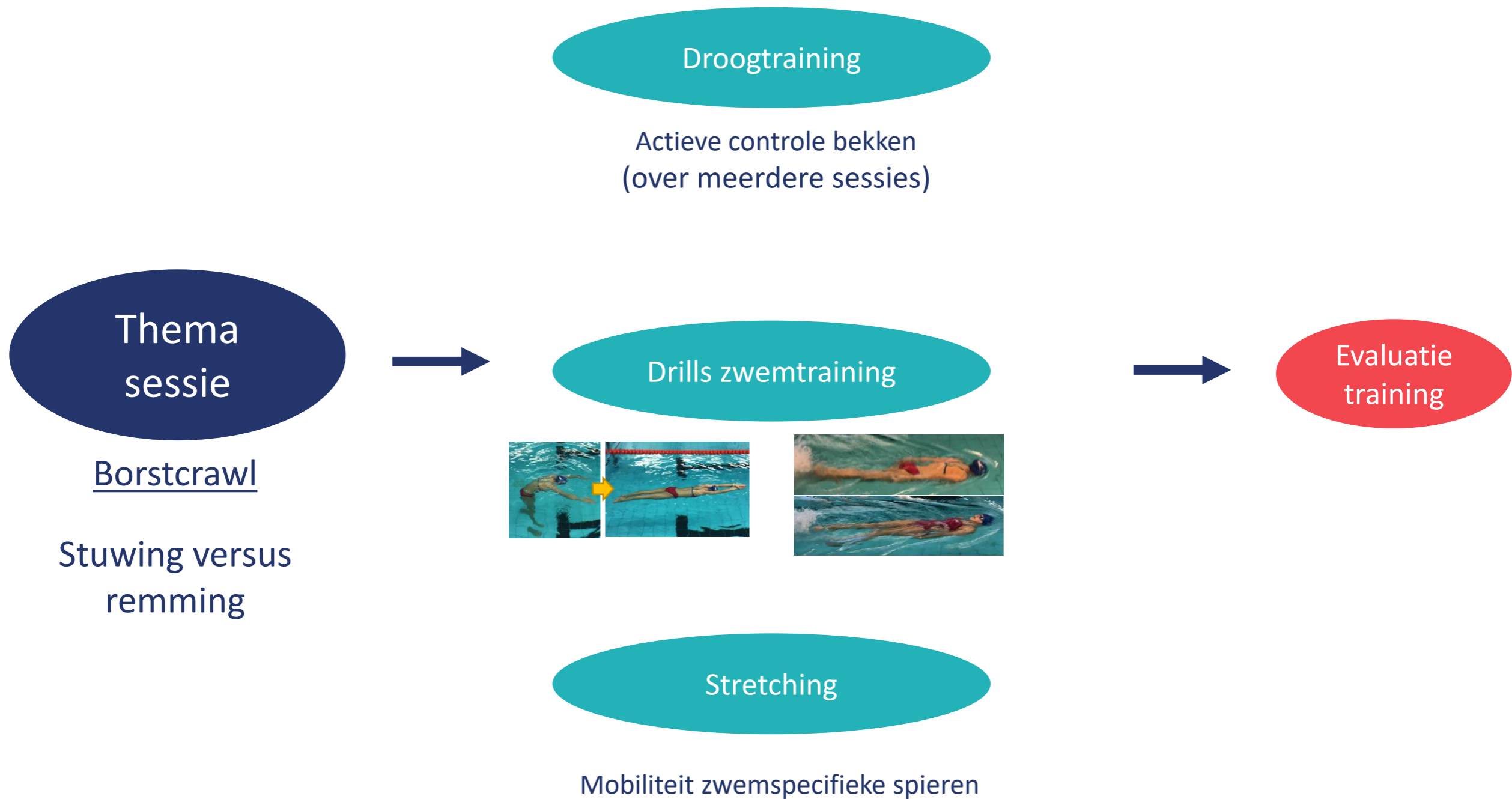
- Swim Academy activiteiten
 - Swim Academy badmuts
 - Swim Academy T-Shirt
 - Beelden Swim Analytics
 - Finaleticket voor de Flanders Swimming Cup (incl. een ticket voor een begeleider, op de dag van de activiteit)
 - Aandenken op het einde van het programma
-
- Kostprijs: 100 euro



Locaties regiotrainingen



Inhoud regiotraining



Info regiotraining

Droogtraining

Titel: HT 01 - Actieve controle bekken (anteversie) ifv ligging

Voor: Swim Academy VZF
30 september 2022
15 oefeningen: 

















Door: RobbeVanDessel
Totale duur: 00:21:17 (uu:mm:ss)
Materiaal: 

Created with Skill-Up software!



Workoutcode: bG7gS6m6Rd0o

Doelstelling(en): Coördinatie, Stretching - Mobiliteit, Kracht, Lichaamscontrole
Opmerking(en): /

	 Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gestrekt naast het lichaam Oefening: al springend benen spreiden en sluiten, afwisselend 1 arm voorwaarts strekken en andere arm zijwaarts (tot op schouderhoogte) Opmerking: <i>Verschillende loop- en sprongvormen ter plaatse (keuze coach)</i> Nr. oef: 438 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 02:00 Rust: 00:00
	 Uitgangshouding: handen onder schouder, heupen en knieën 90° gepluoid, benen samen Oefening: hielen naar zitvlak brengen, romp buigen, daarna de borst zo ver mogelijk boven de grond vooruit bewegen, op het einde opduwen op beide armen ("sifrac"), omgekeerd terugkeren Opmerking: / Nr. oef: 4071 Herhalingen: 6 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:06 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: voeten breed gespreid, armen gestrekt naast het lichaam Oefening: Beide voeten wijzen naar voor. Zwaai rechterhand naar de buitenzijde van de linker knie en zwaai vervolgens door naar rechtsachter. Verplaats hierbij de heup van links naar rechts. Opmerking: / Nr. oef: 2078 Herhalingen: 16 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: voeten op heupbreedte, armen gestrekt naast het lichaam Oefening: Zet een kleine stap met linkervoet naar achteren en duw tevens het zitvlak naar achteren. Strek het rechterbeen en trek de tenen naar je toe. Breng de linkerhand links naar omhoog. Opmerking: / Nr. oef: 2080 Herhalingen: 16 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, handen onder het voorhoofd Oefening: afwisselend elk been gestrekt heffen Opmerking: / Nr. oef: 686 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, handen onder het voorhoofd Oefening: zwembeweging met beide benen (1 been opwaarts, 1 been neerwaarts) Opmerking: / Nr. oef: 690 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 01:00 Rust: 00:00
	 Uitgangshouding: heupen en knieën gepluoid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken) Opmerking: / Nr. oef: 694 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: ruglig, handen aan het hoofd, ellebogen op de grond, gestrekte benen tegen elkaar op +/- 10 cm van de grond, rug volledig tegen de grond Oefening: 1 been buigen tot 90° buiging in heup en 90° buiging in knie, kortstondig aanhouden, vervolgens terug strekken tot beide benen samen tot in verlengde van de romp (geen contact met de grond) Opmerking: / Nr. oef: 3861 Herhalingen: 14 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01


Titel: HT 01 - Actieve controle bekken (anteversie) ifv ligging

1 / 2

Stretching

Titel: Mobiliteit na training 1

Voor: Swim Academy
30 september 2022
4 oefeningen: 









Door: RobbeVanDessel
Totale duur: 00:11:44 (uu:mm:ss)
Materiaal: 

Created with Skill-Up software!



Workoutcode: EmT618g1GGXT

Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit
Opmerking(en): /

	 Uitgangshouding: heupen en knieën licht gepluoid en op elkaar, voeten op de lijn van de romp, handen aan het hoofd, ellebogen tegen elkaar Oefening: bovenste elleboog samen met de romp opendraaien (elleboog naar de grond brengen) Opmerking: / Nr. oef: 594 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: armen naast lichaam, benen samen Oefening: hand naar enkel, knie maximaal plooiën Opmerking: / Nr. oef: 3699 Herhalingen: 3 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: kleermakerszit, armen naast het lichaam Oefening: armen uitstrekken in het verlengde van de romp, romp zijwaarts buigen Opmerking: / Nr. oef: 4223 Herhalingen: 3 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
	 Uitgangshouding: 1 been gestrekt, ander been 90° gepluoid in heup en knie, beide handen achter bovenbeen Oefening: tenen optrekken (kapstokvoet), knie strekken Opmerking: / Nr. oef: 4208 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01

Workoutcode: bG7gS6m6Rd0o

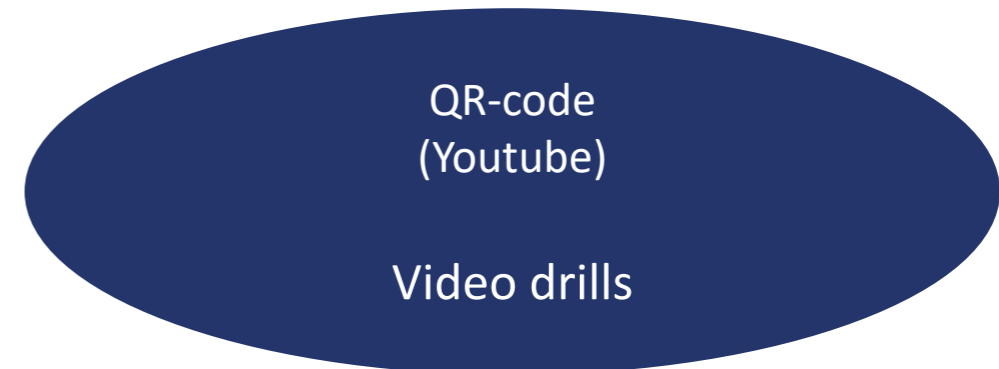
Online link: video + uitleg

1 / 1



Info regiotraining

Sessie 1		zwemfed		Swim Academy		
Oktober	Thema	Ligging (vormspanning) - Inzet benen - Sculling				VOL
OPW	1 x 300	afw. 100 cr - 50 geen cr				300
	3 x 100	ws	R10"			300
TECH	2 x 25	Drill 1				50
KERN	4 x 25	Drill 2		2x buktig / 2x rugtig		100
	2 x 100	Benen: 1x vl - 1x rg	R10"	Bn vl met plank		200
	1 x 300	cr ad/3 + 3 kicks na afstoot		Lange slagen (elke 2e 25m tellen); aandacht ligging + adh.		300
	4 x 25	Drill 3		2x buktig / 2x rugtig; armen in pijl		100
	2 x 100	Benen: 1x rg - 1x ss	R10"	Bn ss zonder plank		200
	1 x 300	cr ad/3 + 3 kicks na afstoot		Lange slagen (elke 2e 25m tellen); aandacht ligging + adh.		300
	4 x 25	Drill 4				100
	2 x 100	Benen: 1x ss - 1x cr	R10"	Bn cr met plank		200
	1 x 300	cr ad/3 + 3 kicks na afstoot		Lange slagen (elke 2e 25m tellen); aandacht ligging + adh.		300
SLOT	2 x 50	Partnerdrill (wissel na 25m)				100
						2550



	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
1		- Drijf ontspannen ter plaats; hoofd in het water; armen en benen laten hangen. - Span geleidelijk aan je lichaam op. Strek armen en benen. - Ga naar een goede pijl fase en vormspanning om een zo horizontaal mogelijke ligging te krijgen. - In de horizontale ligging zwem verder naar de overkant.
2		- Buktig: start in horizontale ligging, hoofd neutraal, vormspanning armen-benen-romp. - Armen zijn naast het lichaam (handen tegen bovenbenen). - Inzet beenbeweging crawl start vanuit billen. - Zijwaarts ademen (lengte-as rotatie met hoofd) - IDEM oefening rugtig (knieën blijven onder water)
3		- Buktig: start in horizontale ligging, hoofd neutraal, vormspanning armen-benen-romp. - Armen zijn naast het opwaarts schouderbreedte. Span buikspieren aan. - Inzet beenbeweging crawl start vanuit billen. - Voorwaarts ademen (behoud zo goed mogelijk ligging en blijf benen goed gebruiken) - IDEM oefening rugtig (knieën blijven onder water)
4		- Start met een horizontale ligging (vormspanning) - Met een hoge elleboogpositie vooraan ga je een scullbeweging maken (zijwaarts "B-jes") - Benen stilhouden. Ellebogen blijven gefixeerd. - Uitbreiding: scullen over de volledige doorhaalbeweging (12,5m per doorhaal). Start vanuit pijl en ga door tot uitduw. Daarna armen terug brengen naar pijl.



NEEM DIT ZEKER MEE NAAR DE VOLGENDE TRAINING(EN) ...

- Behoud een zo horizontaal (en vlak) mogelijke ligging in het water. Dit vermindert je weerstand tegen het water waardoor je gestroomlijnder en vlotter door het water voortbeweegt.
- Behoud een goed tempo in de benenset(s). Het niveau van je benen gaat snel vooruit als je dit goed traint.
- Zet je benen goed in bij je zwemslag. Dit is belangrijk voor onder meer de ligging, ondersteuning en stuwing.
- Tel regelmatig je slagen in training. Het geeft je meer informatie over hoe goed je vooruit gaat met elke beweging.

Wat neem je mee?



Zwemtraining



Droogtraining/Stretch



“Goesting”

Coördinatie & communicatie

- Coördinatie Swim Academy en activiteiten
 - Sven Verschoren
 - sven.verschoren@zwemfed.be
- Uitnodigingen regiotrainingen en aan-/afwezigheid
 - Verantwoordelijke regiotrainer(s)
- Alle informatie is terug te vinden op onze website
 - <https://www.zwemfed.be/zwemfed-swim-academy-24-25>



Veel plezier!



Data

Middelkerke



zondag 6 oktober 2024	12.00 - 14.00		
zondag 24 november 2024	12.00 - 14.00		
zondag 8 december 2024	12.00 - 14.00		
zondag 12 januari 2025	12.00 - 14.00		
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen	Vita Krokodiel Westendelaan 96 8430 Middelkerke

Kortrijk



zondag 6 oktober 2024	12.00 - 14.00	Heule	
zondag 24 november 2024	12.00 - 14.00	Heule	Zwembad LAGO Weide Nelson Mandelaplein 19 8500 Kortrijk
zondag 8 december 2024	09.00 - 11.00	Kortrijk	
zondag 12 januari 2025	12.00 - 14.00	Heule	Zwembad LAGO Lagaeplein Lagaeplein 5 8501 Heule
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen	



Data

Eeklo



zaterdag 05 oktober 2024	16.30 - 18.30
zaterdag 02 november 2024	15.30 - 17.30
zaterdag 07 december 2024	16.30 - 18.30
zaterdag 11 januari 2025	16.30 - 18.30

Verbauwenbad
Burg. Lionel Pussemierstraat 157
9900 Eeklo

zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen
----------------------	-----------------	-----------

Zottegem



zaterdag 05 oktober 2024	10.00 - 12.00
zaterdag 02 november 2024	10.00 - 12.00
zaterdag 07 december 2024	10.00 - 12.00
zaterdag 11 januari 2025	10.00 - 12.00

Stedelijk zwembad Bevegemse Vijvers
Bevegemse Vijvers 1
9620 Zottegem

zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen
----------------------	-----------------	-----------

Temse



zo 13 oktober 2024	14.00 - 16.00
zo 01 december 2024	14.00 - 16.00
zo 15 december 2024	14.00 - 16.00
zo 12 januari 2025	14.00 - 16.00

VITA Scheldebad,
Kasteelstraat 85
9140 Temse

zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen
----------------------	-----------------	-----------



Data

Asse



zaterdag 05 oktober 2024	14.30 - 16.30	
zaterdag 30 november 2024	14.30 - 16.30	
zaterdag 07 december 2024	14.30 - 16.30	
zaterdag 11 januari 2025	14.30 - 16.30	
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen

Gemeentelijk Zwembad Den Aerberg
Potaarde 14
1730 Asse

Kessel-Lo



zondag 13 oktober 2024	14.00 - 16.00	
zondag 03 november 2024	14.00 - 16.00	
zondag 08 december 2024	14.00 - 16.00	
zondag 05 januari 2025	14.00 - 16.00	
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen

Zwembad Kessel-Lo
Stadionlaan 4
3010 Leuven



Data

Antwerpen



zondag 13 oktober 2024	14.00 - 16.00	
zondag 01 december 2024	14.00 - 16.00	
zondag 08 december 2024	14.00 - 16.00	
zondag 12 januari 2025	14.00 - 16.00	
<hr/>		
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen

Olympisch zwemcentrum Wezenberg Ingang 2
topsportbad
Desguinlei 17/19
2018 Antwerpen

Lille



zondag 13 oktober 2024	15.30 - 17.30	
zondag 01 december 2024	15.30 - 17.30	
zondag 08 december 2024	15.30 - 17.30	
zondag 12 januari 2025	15.30 - 17.30	
<hr/>		
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen

Sportoase Balsakker Lille. Balsakker 46A
2275 Lille



Data

Beringen



zondag 29 sep 2024	14.00 - 16.00	
zondag 03 november 2024	14.00 - 16.00	
zondag 01 december 2024	14.00 - 16.00	
zondag 19 januari 2025	14.00 - 16.00	
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen

Sportoase be-MINE
Koolmijnlaan 189
3582 Beringen

Hasselt



zondag 27 oktober 2024	13.00 - 15.00	
zaterdag 07 december 2024	14.30 - 16.30	
zaterdag 11 januari 2025	14.30 - 16.30	
zaterdag 15 februari 2025	14.30 - 16.30	
zondag 23 maart 2025	½ dag talentdag	Antwerpen

Stedelijk Zwembad Kapermolen
Koning Boudewijnlaan 22
3500 Hasselt





zwemfed