Sessie 1

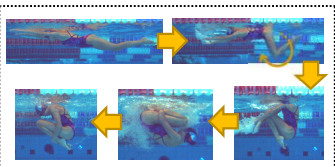
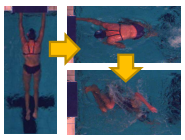
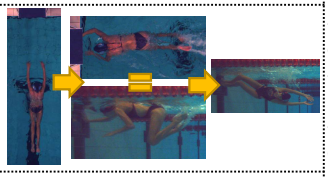
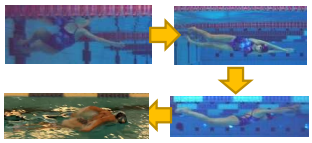
zwemfed

Swim Academy

Thema Keerpunt vlinderslag

				VOL
OPW	1 x 300	afw. 100 cr - 50 ws/25	50: vl-rg/ss-cr ; 3 kicks na elke afstoot (gestroomlijnd)	300
	1 x 200	Bn: afw. 25 vl - 25 cr	vl: vlot tempo, krachtig afwerken (bodem) // cr: soepel (stuwing ow)	200
TECH*	1 x 10'	Drill 1: achterwaarts draaien	oefenen vrij van de muur / oefenen met handen tegen muur	
	4 x 50	25 vl - 25 rg	vl: inzet benen vl ; bekken hoog houden ; slag naar voor	200
	1 x 200	cr: afw. 25 ad/5 - 75 ad/3	DPS ; min 5m ow na KP (3 kicks) -> controle slag bij ad/5	200
TECH*	1 x 10'	Drill 2: inzet KP aan muur	...	
	4 x 50	25 vl - 25 ss	vl: inzet benen vl ; bekken hoog houden ; slag naar voor	200
	1 x 200	cr: afw. 75 ad/3 - 25 ad/5	DPS ; min 5m ow na KP (3 kicks) -> controle slag bij ad/5	200
TECH	1 x 10'	Drill 3: aanzwemmen en inzet KP	...	
	4 x 50	25 vl - 25 cr	vl: inzet benen vl ; bekken hoog houden ; slag naar voor	200
	1 x 200	cr: ad/3	DPS ; min 5m ow na KP (3 kicks)	200
TECH	1 x 10'	Drill 4: afstoot en doorbraak	...	
	4 x 50	cr	cr: schouderrol ; ademhaling rond lengte-as ; DPS	200
	* Drills 1 & 2 kunnen in de breedte van de kantbaan geoefend worden			
SLOT	1 x 50	afw. 15m achterw. - 35m gew	in vlinderslag; technisch-motorische uitdaging	50
!!! De inzet van het keerpunt wordt gedaan met het onderlichaam (knieën en heup/core), niet door het bovenlichaam naar achter te "gooien".				1950

DRILLS

	AFBEELDING	OMSCHRIJVING
1		- Beginpositie: buiklig, armen opwaarts, hoofd neutraal - Trek je knieën snel op naar je borstkas. Breng je kin naar je borst. - Grijp je knieën vast en maak je klein en compact. (doel: rotatie in "bolletje"). - Als het goed lukt, ga je een volledige achterwaarts tuimeling maken.
2		- Beginpositie: buiklig, armen opwaarts, hoofd neutraal, handen tegen de muur. - Behoud een hoge, uitgestrekte ligging aan de muur door middel van benen vlinder. - Na 3 kicks (of op signaal) trek je je knieën op en breng je je kin naar je borst. Je plaats voldoende hoog de voeten tegen muur (om na afstoot de juiste diepte te maken). - Samen met het optrekken van de knieën, ga je met 1 arm de elleboog terugtrekken naar je heup. Daaropvolgend breng je de hand van je andere arm naar je oor. - De armbeweging gebeurt dicht bij je lichaam (snel en compact).
3		- Startpositie: vertrek aan de T (of op 2m). Zwem aan met benen vlinderslag, armen opwaarts. - Onmiddellijk bij contact met muur trek je de knieën op en zet je de armbeweging in (drill 2). - Plaats je voeten voldoende hoog tegen de muur. De voeten worden zijwaarts (90°) tegen de muur geplaatst.
4		- Beginpositie: voeten zijwaarts plaatsen (1 voetbreedte tussen beide voeten), ter hoogte van de horizontale streep onder water. 1hand aan de muur, de andere arm op het water. - Stoot krachtig af in pijl. Na het volledig uitstrekken doe je 2 kicks op de zij en roteer je naar je buik. Daarna doe je 2 kicks in buiklig. - Doorbreek het wateroppervlak met een vlinderslag beweging (duwfase armen) waarbij je bovenlichaam horizontaal en hoofdpositie neutraal zijn. 1e slag bij doorbraak niet ademen.

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

* Weet en wees je ervan bewust dat keerpunten in een wedstrijd wel degelijk een verschil kunnen maken voor het eindresultaat. Hoe beter de keerpunten, hoe beter dit resultaat. Laat dit dus zeker niet liggen.
* Het keerpunt van vlinderslag wil je graag met een volledige slag aan de muur komen. Oefen dit tijdens je trainingsets. Zelf als je aankomt met de opdracht in vlinderslag, kan je in gedachten het keerpunt voorstellen. Adem zeker de laatste slag niet meer.
* Pas je slag minstens 5 meter voor de muur aan. Dit doe je best niet in de laatste slag. Dit vergt veel oefening, dus nog niet te streng zijn voor jezelf in het begin. Zeg niet "dat lukt nooit!" "dat is altijd zo het geval!". Leren is met vallen en opstaan.