

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 1)

algemene kenmerken MOZ

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	fysieke ontwikkelings ijkpunten	kernbegrippen	beschrijving van de fase
FUNDament	jongens minioren 1/2	plus en min 2 jaar	4-6 cm groei per jaar	plezier krijgen	Plezier leren krijgen in zwemmen
	meisjes minioren 1/2			aanleren basishouding aanleren stroomlijnen ontwikkelen watergevoel	Kennismaken met basis techniek vaardigheden Kennismaken met eerste beginselen wedstrijdzwemmen Landtraining met spelvormen
TrainTechniek	jongens minioren 3/4	plus en min 3 jaar	4-6 cm groei per jaar	leren leren	Plezier houden in zwemmen
	meisjes minioren 3/4			stroomlijnen en vlinderslagbeenslag onder water verbeteren watergevoel verbeteren ligging en beenslag	Perfectioneren van de basis techniek vaardigheden Introductie van landtraining met oefeningen eigen lichaamsgewicht. Kennismaken WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden
TrainTrainen	jongens minioren 5/6	plus en min 4 jaar	8-12 cm groei per jaar	motivatie tonen	Wedstrijden vormen onderdeel van het trainingsproces
	meisjes minioren 5			verbeteren watergevoel verbeteren ligging en beenslag aanleren doorhaal hoge elleboog	Leren pieken richting een belangrijke wedstrijd per jaar
TrainRacen	jongens junioren 1	plus en min 3 jaar	2-4 cm groei per jaar	mentaliteit ontwikkelen	Vergroten van het aantal trainingsuren.
	meisjes junioren 1			verbeteren ligging en beenslag verbeteren doorhaal hoge elleboog vergroten van slaglengte	Omtwikkelen van de aerobe capaciteit Onderhouden basistechnieken; aanleren van individuele stijl Uitbreiden van landtraining, introductie van krachttraining
Train voor Top	jongens junioren 2/3	plus en min 2 jaar	volgroeid wel toename in lichaams- gewicht	ambitie ontdekken	Ontwikkelen WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden
	meisjes junioren 2/3			verbeteren doorhaal hoge elleboog afstemmen slaglengte vs. -frequentie perfectioneren lichaamsbouw	Tijdens wedstrijden technische, tactische en mentale vaardigheden ontwikkelen Leren pieken richting twee belangrijke wedstrijden per jaar
Train voor Top	jongens junioren 4	plus en min 2 jaar	volgroeid wel toename in lichaams- gewicht	doelen stellen	Studie en sport goed leren combineren
	meisjes junioren 3			afstemmen slaglengte vs. -frequentie perfectioneren lichaamsbouw ontwikkeling fysieke capaciteiten	
Train voor Top	jongens jeugd 1	plus en min 3 jaar	volgroeid wel toename in lichaams- gewicht	leren pieken	Ontwikkelen van de aërobe en anaërobe capaciteit
	meisjes jeugd 1			perfectioneren lichaamsbouw ontwikkeling fysieke capaciteiten realiseren van wedstrijdresultaten	Ontwikkelen van kracht door krachttraining Onderhouden van landtraining WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden individueel ontwikkelen
Train voor Top	jongens jeugd 2	plus en min 2 jaar	volgroeid wel toename in lichaams- gewicht	keuzes maken	Tijdens wedstrijden individuele racestrategie ontwikkelen
	meisjes jeugd 2			ontwikkeling fysieke capaciteiten realiseren van wedstrijdresultaten ontwikkelen van topsportattitude	Leren pieken richting twee of drie piekwedstrijden per jaar Studie aanpassen aan (bijna) voltijds sportprogramma
Train voor Top	heren senioren 1	plus en min 2 jaar	volgroeid wel toename in lichaams- gewicht	topsportomgeving inrichten	Nadruk op slag- en afstandspecialisatie en prestaties
	dames senioren 1			realiseren van wedstrijdresultaten ontwikkelen van topsportattitude aansluiting vinden bij topsport	Fysieke, technische, mentale en tactische vaardigheden maximaliseren Individualisatie van alle trainingsonderdelen Training gericht op maximale prestaties tijdens piekwedstrijden Pieken richten twee of meer piekwedstrijden per jaar Kiezen voor topsport als primaire tijdsbesteding
Train voor Top	heren senioren 2	plus en min 2 jaar	volgroeid wel toename in lichaams- gewicht		
	dames senioren 2				
Train voor Top	heren senioren 3	plus en min 2 jaar	volgroeid wel toename in lichaams- gewicht		
	dames senioren 3				






Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 2)

faciliteiten en begeleiding

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijdsgroep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	aanbieders	trainingsuren	accommodatie eisen	sporttechnische begeleiding	specialisatie begeleiding	trainingsgroep
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar ↑↓	vereniging geschikt voor FUNdament	1,5 uur trainingswater per week 0,5 uur landtrainingfaciliteiten per week	instructiebad 25m of 50m bad met lijnen startblokken rugslagvlaggen sportzaal	zwemcoach van niveau 3	nvt	gedifferentieerde trainingsgroep (diverse niveaus-diverse ambities) 1 coach - 12 sporters
TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4 jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5	plus en min 3 jaar ↑↓	vereniging geschikt voor TrainTechniek regionale talent organisaties	4,0 uur trainingswater per week 1,0 uur landtrainingfaciliteiten per week	instructiebad 25m of 50m bad met lijnen startblokken rugslagvlaggen sportzaal	zwemcoach van niveau 3	nvt	gedifferentieerde trainingsgroep (diverse niveaus-diverse ambities) 1 coach - 12 sporters
TrainTrainen	jongens juniores 1 meisjes juniores 1 jongens juniores 2/3 meisjes juniores 2/3 jongens juniores 4 meisjes juniores 3	plus en min 4 jaar ↑↓	vereniging geschikt voor TrainTrainen regionale talent organisaties Regionaal Trainingscentrum	11,0 uur trainingswater per week 2,0 uur landtrainingfaciliteiten per week 1,5 uur krachttrainingfaciliteiten per week	25m of 50m bad met lijnen startblokken, rugslagvlaggen sportzaal krachttrainingsruimte	zwemcoach van niveau 3 (parttime)	binnen een vereniging geen specialisatiebegeleiding Binnen een regionaal Trainingscentrum: -trainer voor landtraining -trainer voor krachttraining -inspanningsfysioloog	van een gedifferentieerde naar een selectie trainingsgroep 1 coach - 12 sporters
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1 jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2	plus en min 3 jaar ↑↓	vereniging geschikt voor TrainRacen Regionaal Trainingscentrum Nationaal Trainingscentrum	14,0 uur trainingswater per week 2,5 uur landtrainingfaciliteiten per week 3,0 uur krachttrainingfaciliteiten per week	25m en 50m bad met lijnen startblokken rugslagvlaggen sportzaal krachttrainingsruimte logies op loopafstand bij trainingsstages	zwemcoach niveau 4 (parttime)	trainer voor landtraining trainer voor krachttraining inspanningsfysioloog	selectie trainingsgroep 1 coach - 10 sporters
Train voor Top	heren seniores 1 dames seniores 1 heren seniores 2 dames seniores 2 heren seniores 3 dames seniores 3	plus en min 2 jaar ↑↓	Nationaal Trainingscentrum	20,0 uur trainingswater per week 3,0 uur landtrainingfaciliteiten per week 4,5 uur krachttrainingfaciliteiten per week	50m bad met lijnen Omega startblokken rugslagvlaggen electronische tijdwaarneming sportzaal landtrainingsruimte krachttrainingsruimte hotel op loopafstand bij trainingsstages	zwemcoach niveau 5 (fulltime)	trainer voor landtraining trainer voor krachttraining trainer voor starten/keren inspanningsfysioloog deskundige biomechanica	selectie trainingsgroep 1 coach - 8 sporters

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 3)

rol sportbond

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	rol van de KNZB	KNZB producten	(KNZB) wedstrijd activiteiten	ondersteunende instanties
FUNDament	jongens minioren 1/2	plus en min 2 jaar 	advisering en ondersteuning verenigingen opleiden technisch kader materiaalontwikkeling	Zwem-ABC KNZB sterrenplan SwimKick Techniekschool SwimKick website MOZ-scan	SwimKickwedstrijden Speedowedstrijden	KNZB kring lokale overheid en organisaties
	meisjes minioren 1/2					
TrainTechniek	jongens minioren 3/4	plus en min 3 jaar 	advisering en ondersteuning verenigingen opleiden technisch kader materiaalontwikkeling	SwimKick Techniekacademie SwimKick website MOZ-scan	Speedowedstrijden Speedo Club Meet Kring Speedo Finale	KNZB kring lokale overheid en organisaties
	meisjes minioren 3/4					
TrainTrainen	jongens minioren 5/6	plus en min 4 jaar 	advisering en ondersteuning verenigingen opleiden technisch kader faciliteren Regionale Trainingscentra materiaalontwikkeling scouten talentvolle sporters	KNZB JuniorenClub iMOZ Nationale Talentdagen Nationale Junioren Selectie MOZ-scan	Speedowedstrijden (200 meters) Zwemcompetitie LAC wedstrijden Nationale Junioren Kampioenschappen Europees Junioren Olympisch Festival	KNZB kring lokale overheid en organisaties Olympisch netwerk LOOT onderwijs
	meisjes minioren 5					
	jongens junioren 1					
	jongens junioren 2/3					
	meisjes junioren 2/3					
TrainRacen	jongens junioren 4	plus en min 3 jaar 	advisering en ondersteuning verenigingen faciliteren Nationale trainingscentra opleiden technisch kader materiaalontwikkeling opleiden talentvolle sporters uitzenden Nationale ploegen	iMOZ Nationale Jeugd Selectie MOZ-scan	Zwemcompetitie LAC wedstrijden SwimCup wedstrijden Nationale Kampioenschappen Europese Jeugd Kampioenschappen	KNZB kring lokale overheid en organisaties Olympisch netwerk NOC*NSF LOOT onderwijs
	meisjes junioren 3					
	jongens jeugd 1					
	meisjes jeugd 1					
Train voor Top	jongens jeugd 2	plus en min 2 jaar 	faciliteren Nationale trainingscentra opleiden technisch kader materiaalontwikkeling opleiden talentvolle sporters uitzenden Nationale ploegen	iMOZ Olympic Talent Team (OTT) Nationale Ploeg MOZ-scan	SwimCup wedstrijden Nationale Kampioenschappen Europese Kampioenschappen (kortebaun) Wereldkampioenschappen (kortebaun) Olympische Spelen	KNZB lokale overheid en organisaties provinciale overheid Olympisch netwerk NOC*NSF HBO en universitaire instellingen
	meisjes jeugd 2					
	heren senioren 1					
	dames senioren 1					
	heren senioren 2					
	dames senioren 2					

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 4)

techniek starten en keren

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	gebruik video	KNZB trainingsplan	lengte onderwater fase tijdens wedstrijden	techniek startduik	techniek rugslagstart	techniek keerpunten
FUNDAMENT	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar ↕	uitsluitend oefeningen DVD SwimKick Techniekschool	Techniek school	strakke stroomlijn kunnen maken	basisleergang startduik (parallel) basisoefeningen stroomlijnen reactie spelletjes	basisleergang rugslagstart basisoefeningen stroomlijnen reactie spelletjes	basisleergangen keerpunten basisoefeningen stroomlijnen koprol oefeningen
	TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4	plus en min 3 jaar ↕	uitsluitend videobeelden van ideale techniek (SwimKick techniekacademie)	Techniekacademie	2 vl.benen ↓	verbeteren basis startduik (parallel) aanleren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag aanleren slag onder water bij schoolslagstart	verbeteren basis rugslagstart aanleren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag
jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5		terugkoppeling techniek dmv boven water video opnamen (elke 4-8 weken)		5 vl.benen ↓		verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag afzetoefeningen met behulp van zwembadtrap	verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag afzetoefeningen met behulp van zwembadtrap	verbeteren draaien draai en koprolvormen in het water verbeteren wisselslagkeerpunten
TrainTrainen	jongens juniores 1 meisjes juniores 1	plus en min 4 jaar ↕	terugkoppeling techniek dmv boven water video opnamen (elke 4 weken)	JunioresClub	5 meter ↓	verbeteren dive-in-one-hole verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag verlengen van de onder water fase	verbeteren vluchtfase oefeningen voor verbeteren vluchtfase verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag	verbeteren afzet oefeningen voeten plaatsen+hoek knieën aanleren verschillende rc-ss keerpunt varianten
	jongens juniores 2/3 meisjes juniores 2/3		terugkoppeling techniek dmv boven water video opnamen (elke 4 weken)		10 meter ↓	aanleren schredestart 50% parallel en 50% schredestart oefenen verlengen van de onder water fase	verbeteren achterwaartse induik oefeningen voor achterwaartse dive-in-one-hole vlinderslagbeenslag oefeningen met zwemvliezen	verbeteren/verlengen onderwaterfases verbeteren verschillende rc-ss keerpunt varianten vlinderslagbeenslag oefeningen met zwemvliezen
	jongens juniores 4 meisjes juniores 3		terugkoppeling techniek dmv boven water video opnamen (elke 4 weken)		10 meter ↓	verbeteren schredestart 50% parallel en 50% schredestart oefenen aanleren droogspringoefeningen	verlengen onderwaterfase tot 10m vlinderslagbeenslag oefeningen met zwemvliezen aanleren droogspringoefeningen	idem keerpunt als geheel perfectioneren aanleren droogspringoefeningen
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar ↕	terugkoppeling techniek dmv boven en onder water video opnamen (elke 1-2 weken)		10 meter ↓	keuze maken in startduik (parallel of schrede) verbeteren droogspringoefeningen analyse van startduik in fases	verlengen onderwaterfase tot 12m verbeteren droogspringoefeningen analyse van rugslagstart in fases	verbeteren keerpunten (1) verbeteren droogspringoefeningen analyse van keerpunten in fases
	jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2		terugkoppeling techniek dmv boven en onder water video opnamen (elke 1-2 weken)		15 meter ↓	verbeteren startduik van keuze aanleren explosieve oefeningen analyse van startduik in fases	verlengen onderwaterfase tot 15m aanleren explosieve oefeningen analyse van rugslagstart in fases	verbeteren keerpunten (2) aanleren explosieve oefeningen analyse van keerpunten in fases
Train voor Top	heren seniores 1 dames seniores 1	plus en min 2 jaar ↕	terugkoppeling techniek dmv boven en onder water video opnamen (dagelijks tot wekelijks)		individueel	perfectioneren startduik van keuze verbeteren explosieve oefeningen analyse van startduik in fases	perfectioneren rugslagstart verbeteren explosieve oefeningen analyse van rugslagstart in fases	perfectioneren keerpunten verbeteren explosieve oefeningen analyse van keerpunten in fases
	heren seniores 2 dames seniores 2							
	heren seniores 3 dames seniores 3							

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 5)

techniek zwemslagen

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	KNZB trainingsplan	techniek borstcrawl	techniek rugslag	techniek schoolslag	techniek vlinderslag
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar	Techniek school	basisleergang borstcrawl	basisleergang rugslag	basisleergang schoolslag	basisleergang vlinderslag
				aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen	aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen	aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen	aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen
TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4 jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5	plus en min 3 jaar	Techniekacademie	verbeteren basistechniek borstcrawl	verbeteren basistechniek rugslag	verbeteren basistechniek schoolslag	verbeteren basistechniek vlinderslag
				verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte	verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte	verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte	verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte
TrainTrainer	jongens junioren 1 meisjes junioren 1 jongens junioren 2/3 meisjes junioren 2/3 jongens junioren 4 meisjes junioren 3	plus en min 4 jaar	JuniorenClub	verbeteren basistechniek borstcrawl	verbeteren basistechniek rugslag	verbeteren basistechniek schoolslag	verbeteren basistechniek vlinderslag
				verbeteren stuwingsbeenslag (hoge elleboog) ontwikkelen soepele totaalbeweging (alle snelheden)	verbeteren stuwingsbeenslag (hoge elleboog) ontwikkelen soepele totaalbeweging (alle snelheden)	verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren timing van arm-, beenslag en ademhaling	verbeteren stuwingsbeenslag (hoge elleboog) ontwikkelen soepele totaalbeweging (alle snelheden)
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1 jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2	plus en min 3 jaar	JuniorenClub	ontwikkelen persoonlijke borstcrawlstijl	ontwikkelen persoonlijke rugslagstijl	ontwikkelen persoonlijke schoolslagstijl	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl
				introduceer individuele wrik- en techniek oefeningen oefenen van handposities tijdens stuwfases	introduceer individuele wrik- en techniek oefeningen oefenen van handposities tijdens stuwfases	aanleren gestroomlijnde slag met golfbeweging verbeteren van timing van totaalbeweging	verbeteren beenslag in totaalbeweging (ritme) verbeteren stuwingsbeenslag (hoge elleboog) aanleren ademhaling 1-2; afvlakken van de ligging
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1 heren senioren 2 dames senioren 2 heren senioren 3 dames senioren 3	plus en min 2 jaar	JuniorenClub	ontwikkelen persoonlijke borstcrawlstijl	ontwikkelen persoonlijke rugslagstijl	ontwikkelen persoonlijke schoolslagstijl	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl
				uitbreiden van beenslag- en liggingsoefeningen uitbreiden individuele wrik- en techniek oefeningen voortzetten oefenen handposities tijdens stuwfases	uitbreiden van beenslag- en liggingsoefeningen uitbreiden individuele wrik- en techniek oefeningen voortzetten oefenen handposities tijdens stuwfases	alle voorgaande oefeningen met meer controle introduceer coordinatie oefeningen (ABB, ABC) oefenen van handposities tijdens stuwfases	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl stuwingsbeenslag verder verbeteren verbeteren ademhaling 1-2; afvlakken van de ligging
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1 heren senioren 2 dames senioren 2 heren senioren 3 dames senioren 3	plus en min 2 jaar	JuniorenClub	ontwikkelen persoonlijke borstcrawlstijl	ontwikkelen persoonlijke rugslagstijl	ontwikkelen persoonlijke schoolslagstijl	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl
				alle voorgaande oefeningen met meer controle techniek handhaven in langere trainingsets	alle voorgaande oefeningen met meer controle techniek handhaven in langere trainingsets	uitbreiden beenslag en liggingsoefeningen uitbreiden wrikken, drills, coordinatie (RITME I) uitbreiden hand-/elleboogpositie, stuwpatronen	uitbreiden beenslag en liggingsoefeningen uitbreiden wrikken, drills, coordinatie (RITME I) uitbreiden hand-/elleboogpositie, stuwpatronen
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1 heren senioren 2 dames senioren 2 heren senioren 3 dames senioren 3	plus en min 2 jaar	JuniorenClub	verbeteren persoonlijke borstcrawlstijl	verbeteren persoonlijke rugslagstijl	verbeteren persoonlijke schoolslagstijl	verbeteren persoonlijke vlinderslagstijl
				individuele techniek oefeningen op wedstrijd snelheid techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)	individuele techniek oefeningen op wedstrijd snelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijd snelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets goede techniek (oefeningen) op tempo en wedstrijd techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1 heren senioren 2 dames senioren 2 heren senioren 3 dames senioren 3	plus en min 2 jaar	JuniorenClub	verbeteren persoonlijke borstcrawlstijl	verbeteren persoonlijke rugslagstijl	verbeteren persoonlijke schoolslagstijl	verbeteren persoonlijke vlinderslagstijl
				techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijd snelheid techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijd snelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijd snelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets goede techniek (oefeningen) op tempo en wedstrijd techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1 heren senioren 2 dames senioren 2 heren senioren 3 dames senioren 3	plus en min 2 jaar	JuniorenClub	perfectie persoonlijke borstcrawlstijl	perfectie persoonlijke rugslagstijl	perfectie persoonlijke schoolslagstijl	perfectie persoonlijke vlinderslagstijl
				individuele invulling van doelstellingen	individuele invulling van doelstellingen	individuele invulling van doelstellingen	individuele invulling van doelstellingen

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 6)

zwemtrainingsvormen

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	traininguren per week	trainingsweken per jaar	meters per uur	meters per week	kilometers per jaar	uren training tot nu toe	in- en uit zwemmen actief herstel	techniektraining zwemslagen	aerobe trainingsvormen	intensiteit	aantal trainingen per week	anaerobe trainingsvormen	snelheid	benen	armen	starten en keren	
FUNdament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar	2x45min									trainingszones							
			1,5 uur	44 wkn/j	1200 m/uur	1800 m/pw	79 km/j	66 uren	nvt	1500	0	1 nvt	2 nvt	3 nvt	0	50	200	50	15 min
											2x pw	1x pw					1x pw		1x pw
TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4	plus en min 3 jaar	3x60min						1200	2000	400	1 1x pw	2 nvt	3 nvt	0	100	400	100	15 min
			3,0 uur	45 wkn/j	1400 m/uur	4200 m/pw	189 km/j	201 uren	3x pw	2000	400	1 1x pw	2 nvt	3 nvt	0	100	400	100	15 min
											3x pw	1x pw				1x pw	2x pw	1x pw	1x pw
TrainTrainen	jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5	plus en min 3 jaar	4x60min						2000	3200	600	1 1x pw	2 nvt	3 nvt	0	200	800	400	30 min
			4,0 uur	45 wkn/j	1800 m/uur	7200 m/pw	324 km/j	381 uren	4x pw	3200	600	1 1x pw	2 nvt	3 nvt	0	200	800	400	30 min
											4x pw	1x pw				1x pw	2x pw	2x pw	2x pw
TrainTrainen	jongens junioren 1 meisjes junioren 1	plus en min 4 jaar	2x60min						3000	1500	4000	1 2-3x pw	2 0-1x pw	3 nvt	200	300	2000	1000	40 min
			2x90min	46 wkn/j	2400 m/uur	12000 m/pw	552 km/j	611 uren	4x pw	2x pw	3x pw	1 2-3x pw	2 0-1x pw	3 nvt	1x pw	1x pw	2x pw	2x pw	2x pw
			5,0 uur								2x pw	3x pw							
TrainTrainen	jongens junioren 2/3 meisjes junioren 2/3	plus en min 4 jaar	2x60min						5600	2000	8000	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 nvt	300	400	3000	1500	45 min
			4x90min	46 wkn/j	2600 m/uur	20800 m/pw	957 km/j	979 uren	6x pw	2x pw	5x pw	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 nvt	1x pw	1x pw	2x pw	2x pw	3x pw
			8,0 uur								2x pw	5x pw				1x pw	1x pw	2x pw	2x pw
TrainTrainen	jongens junioren 4 meisjes junioren 3	plus en min 4 jaar	6x90min						7500	2000	13000	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 0-1x pw	400	400	5000	2500	60 min
			1x120min	46 wkn/j	2800 m/uur	30800 m/pw	1417 km/j	1485 uren	7x pw	2x pw	6x pw	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 0-1x pw	1x pw	1x pw	3x pw	2x pw	3x pw
			11,0 uur								2x pw	6x pw				1x pw	1x pw	3x pw	2x pw
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar	7x90min						9500	2500	15000	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	900	600	6000	3000	60 min
			1x120min	47 wkn/j	3000 m/uur	37500 m/pw	1763 km/j	2073 uren	8x pw	3x pw	7x pw	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw	3x pw
			12,5 uur								3x pw	7x pw				2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw
TrainRacen	jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2	plus en min 3 jaar	4-6 x 90min						11000	3000	17000	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	1200	700	7000	3500	60 min
			2-4x120min	47 wkn/j	3100 m/uur	43400 m/pw	2040 km/j	2731 uren	8x pw	3x pw	7x pw	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw	3x pw
			14 uur								3x pw	7x pw				2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1	plus en min 2 jaar	8x120min						11000	3000	17000	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	1200	700	7000	3500	60 min
			16 uur	48 wkn/j	3100 m/uur	49600 m/pw	2381 km/j	3499 uren	8x pw	3x pw	7x pw	1 3-4x pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw	3x pw
											3x pw	7x pw				2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw
											3x pw	7x pw				2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw
Train voor Top	heren senioren 2 dames senioren 2	plus en min 2 jaar	9x120min						13000	3600	20000	1 4-5 pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	1350	750	8000	4000	60 min
			18 uur	48 wkn/j	3000 m/uur	54000 m/pw	2592 km/j	4363 uren	9x pw	3x pw	7x pw	1 4-5 pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw	3x pw
											3x pw	7x pw				2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw
											3x pw	7x pw				2x pw	2/3x pw	4x pw	3x pw
Train voor Top	heren senioren 3 dames senioren 3	plus en min 2 jaar	10x120min						15000	4200	23000	1 4-5 pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	1500	800	9000	4500	60 min
			20 uur	48 wkn/j	2900 m/uur	58000 m/pw	2784 km/j	5323 uren	10x pw	4x pw	8x pw	1 4-5 pw	2 1-2x pw	3 1-2x pw	2x pw	2/3x pw	5x pw	4x pw	3x pw
											4x pw	8x pw				2x pw	2/3x pw	5x pw	4x pw
											4x pw	8x pw				2x pw	2/3x pw	5x pw	4x pw

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 7)

land- en krachtraining

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijdsgroep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	landtraining						krachtraining	
			aantal en lengte van de landtrainingen	doel van de landtrainingen	te gebruiken oefenstof tijdens landtraining	belangrijke aandachtspunten voor de landtraining	inzet fysiotherapeut	andere sporten	aantal	inhoud
FUNdament	jongens minioren 1/2	plus en min 2 jaar	2x per week 15 minuten	Bewust worden van je eigen lichaam en de bewegingen die je ermee kan maken	<ul style="list-style-type: none"> Eenvoudige warming-up oefeningen Eenvoudige oefeningen met ELG Grondvormen: koprollen, draaien, wenden, reactie, trekken, stoten, springen, strekken 	<ul style="list-style-type: none"> veel herhalen veel spelelementen uitdagingen creëren verwerken in warming-up 	nee	Ja. Sterk stimuleren. Zowel gymnastiek op school, andere sporten en buiten spelen	geen	nvt
	meisjes minioren 1/2									
TrainTechniek	jongens minioren 3/4	plus en min 3 jaar	3x per week 15 minuten	Voortzetten bewust worden van je eigen lichaam en de bewegingen die je ermee kan maken. Relatie leggen naar de zwembewegingen.	Oefeningen uit SwimKick techniekacademie	<ul style="list-style-type: none"> veel herhalen nadruk op kwaliteit van uitvoering veel spelelementen uitdagingen creëren bewust goed en fout doen verwerken in warming-up 	nee	Ja. Sterk stimuleren. Zowel gymnastiek op school, andere sporten en buiten spelen.	geen	nvt
	meisjes minioren 3/4			(voor de zwemtraining)	Schouderbelastbaarheid vergroten als voorbereiding op TrainTrainen met behulp van schouderstabiliteit en coördinatie.					geen
TrainTrainen	jongens minioren 5/6	plus en min 4 jaar								
	meisjes minioren 5									
	jongens juniores 1		5x per week 20 minuten	Bewust zijn van je sterk veranderende lichaam (groei-spurt!) en de bewegingen die je ermee kan maken. Relatie leggen naar de zwembewegingen.	Oefeningen uit KNZB JuniorenClub Oefeningen uit opleiding landtraining voor zwemtrainers	<ul style="list-style-type: none"> veel herhalen nadruk op kwaliteit van uitvoering sporter verantwoordelijk maken voor kwalitatief goed uitvoeren oefening introductie gebruik materialen verwerken in warming-up of op ander moment 	Sporters jaarlijks op bewegingsbeperkingen, hypermobile of immobile gewrichten laten controleren door fysiotherapeut. Indien nodig door specialisten laten begeleiden.	Ja. Mits zwemmen primair. Gymnastiek op school wel doen. Alleen voorafgaand aan piekwedstrijden aanpassen, beperken of (met toestemming) verzuimen.	geen	nvt
	meisjes juniores 1									
TrainRacen	jongens juniores 2/3	plus en min 3 jaar								
	meisjes juniores 2/3									
	jongens juniores 4									
TrainRacen	meisjes juniores 3									
	jongens jeugd 1	plus en min 3 jaar	5x per week 20-30 minuten	Bewust worden van het potentieel van je jong volwassen lichaam. Relatie leggen naar de zwembewegingen.	Oefeningen uit opleiding landtraining voor zwemtrainers	<ul style="list-style-type: none"> idem TrainTrainen uitbreiden gebruik van materialen (balancebal, bosubal) start met individuele sturing verwerken in warming-up of op ander moment 	Sporters jaarlijks op bewegingsbeperkingen, hypermobile of immobile gewrichten laten controleren door fysiotherapeut. Indien nodig door specialisten laten begeleiden.	Nee. Gymnastiek op school sterk aanpassen aan trainingsprogramma of (met toestemming) verzuimen).	1-2 maal per week 60 minuten	vergroten diverse vormen van kracht
TrainRacen	meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar	1x per week 1 uur fitness programma	Schouderbelastbaarheid onderhouden met behulp van schouderstabiliteit en coördinatie.	Les Mills programma's als Body Combat of Body Pump (1x per week)				2 maal per week 60 minuten	vergroten diverse vormen van kracht
	meisjes jeugd 2									
Train voor Top	heren senioren 1	plus en min 2 jaar	6x per week 20-30 minuten	Erkennen van de kwaliteiten van je lichaam. Hier adequaat op anticiperen. Relatie leggen naar de zwembewegingen.	Oefeningen uit opleiding landtraining	<ul style="list-style-type: none"> idem TrainTrainen uitbreiden gebruik van materialen (balancebal, bosubal) uitbreiden individuele sturing verwerken in warming-up of op ander moment 	Sporters jaarlijks op bewegingsbeperkingen, hypermobile of immobile gewrichten laten controleren door fysiotherapeut. Indien nodig door specialisten laten begeleiden.	Nee. Indien van toepassing vrijstelling regelen voor volgen van gymnastiek op school.	2-3 maal per week 60 minuten	vergroten diverse vormen van kracht
	dames senioren 1									
	heren senioren 2			1x per week 1 uur fitness programma	Schouderbelastbaarheid onderhouden met behulp van schouderstabiliteit en coördinatie.	Les Mills programma's als Body Combat of Body Pump (1x per week)				
Train voor Top	dames senioren 2	plus en min 2 jaar								
	heren senioren 3									
Train voor Top	dames senioren 3									
	heren senioren 3									

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 8)

wedstrijden

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	wedstrijden per jaar	piekwedstrijden per jaar	periodiserings model	verhouding arbeid-herstel weken	specialisatie op afstand of slag	opbouw afstanden en zwemnummers	niveau wedstrijden	format wedstrijden	competities	wedstrijd registraties
FUNdament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar ↕	3-5x per jaar	nvt	nee techniek planning	nvt	nee	Speedo programma	lokaal	enkele uren	Speedo wedstrijden	tussentijden slagfrequenties
	TrainTechniek		jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4	5-7x per jaar	1x	nee techniek planning	nvt	nee	Speedo programma	regionaal in teamverband nationaal	wedstrijden bestaande uit enkele uren en dagdelen	Speedo wedstrijden Kring Speedo Finale Kring en Speedo Clubmeet
jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5		5-10x per jaar	1x	1x 48 weken	nvt	nee						
TrainTrainen	jongens junioren 1 meisjes junioren 1	plus en min 4 jaar ↕	10-15x per jaar	2x	2x 24 weken	5 --- 1	nee	Olympische zwemnummers	nationaal en kennismaking internationaal	wedstrijden bestaande uit enkele uren, dagdelen en meerdaagse wedstrijden (3 dagen)	KNZB zwemcompetitie (4x per jaar) Kring Kampioenschappen (2x per jaar) Nationale Kampioenschappen (2x per jaar) internationale wedstrijden (1x per jaar) EJOF (1x per jaar)	SwimWatch Analyzer
	jongens junioren 2/3 meisjes junioren 2/3		12-18x per jaar	2x	2x 24 weken	5 --- 1	nee					
	jongens junioren 4 meisjes junioren 3		15-20x per jaar	2x	2x 24 weken	5 --- 1	aanvang					
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar ↕	10-15x per jaar	2/3x	2x 24 weken 3x 16 weken	3/4 --- 1	aanvang	Olympische zwemnummers	nationaal kennismaking internationaal kennismaking mondiaal	wedstrijden bestaande uit enkele uren, dagdelen meerdaagse wedstrijden internationaal niveau (4 dagen)	KNZB zwemcompetitie (testwedstrijd) Kring Kampioenschappen (testwedstrijd) Nationale Kampioenschappen (2x per jaar) internationale wedstrijden (3x per jaar) EJK (1x per jaar)	SwimWatch Analyzer
	jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2		10-15x per jaar	2/3x	2x 24 weken 3x 16 weken	3/4 --- 1	ja					
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1	plus en min 2 jaar ↕	individueel	2/3x	2x 24 weken 3x 16 weken	3 --- 1	ja	Olympische zwemnummers	internationaal mondiaal	meerdaagse wedstrijden internationaal topniveau (7 of 8 dagen)	Nationale Kampioenschappen (2x per jaar) internationale wedstrijden (3x per jaar) Europese Kampioenschappen (1x per jaar) Wereldkampioenschappen (1x per 2 jaar) Olympische Spelen (1x per 4 jaar)	SwimWatch Analyzer
	heren senioren 2 dames senioren 2		individueel	2/3x	2x 24 weken 3x 16 weken	3 --- 1	ja					
	heren senioren 3 dames senioren 3		individueel	2/3x	2x 24 weken 3x 16 weken	3 --- 1	ja					

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 9)

overige kenmerken

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	mentale vaardigheden	inzet arts	inzet fysiotherapeut	bepaling bloedbeeld waarden	meten lichaams-lengte	meten lichaams-gewicht	
FUNdament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar		nvt	huisarts schoolarts	fysiotherapeut (na verwijzing huisarts)	nee	1x per kwartaal	1x per kwartaal
	TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4	plus en min 3 jaar	programma SwimKick techniek academie	huisarts schoolarts	fysiotherapeut (na verwijzing huisarts)	nee	1x per kwartaal	1x per kwartaal
jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5		1x per jaar					1x per per maand	1x per per maand	
TrainTrainen	jongens juniores 1 meisjes juniores 1	plus en min 4 jaar	programma KNZB JuniorenClub	huisarts bondsarts sport medische basis keuring (1x per jaar) blessureconsult op afroep	check-up door fysiotherapeut (1x per jaar) blessureconsult op afroep	1x per jaar	1x per maand	2x per week (stages dagelijks)	
	jongens juniores 2/3 meisjes juniores 2/3					1x per jaar	1x per maand	2x per week (stages dagelijks)	
	jongens juniores 4 meisjes juniores 3					2x per jaar of gelijktijdig met lactaatmetingen	1x per maand	2x per week (stages dagelijks)	
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar	individueel	huisarts bondsarts sportmedische aanvullende keuring (1x per jaar) blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar	preventieve check-up/behandeling (1x per maand) blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar fulltime begeleiding tijdens trainingsstages/wedstrijden	gelijktijdig met lactaatmetingen	1x per maand	2x per week (stages dagelijks)	
	jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2					gelijktijdig met lactaatmetingen	1x per kwartaal	2x per week (stages dagelijks)	
Train voor Top	heren seniores 1 dames seniores 1	plus en min 2 jaar	individueel	huisarts bondsarts sportmedische uitgebreide keuring (1x per jaar) blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar	preventieve check-up/behandeling (2x per maand) blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar fulltime begeleiding tijdens trainingsstages/wedstrijden	gelijktijdig met lactaatmetingen	1x per kwartaal	2x per week (stages dagelijks)	
	heren seniores 2 dames seniores 2					gelijktijdig met lactaatmetingen	nvt (indien uitgroeid)	2x per week (stages dagelijks)	
	heren seniores 3 dames seniores 3					gelijktijdig met lactaatmetingen	nvt (indien uitgroeid)	2x per week (stages dagelijks)	

Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (blad 10)

materiaal en omveld

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	materiaal sporter	materiaal coach	leef- en trainingssituatie	ouders	studie
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar	zwemkleding, zwembril, badmuts zwemplank zwemvliezen bidon	toversnoer, hoepels, ander drijfmetaal stopwatch en fluit PC of laptop (planning en schema's)	thuiswonend trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven	basisschool zonder aanpassingen
	TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4 jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5	plus en min 3 jaar	zwemkleding, zwembril, badmuts zwemplank zwemvliezen handpaddles bidon	stopwatch en fluit PC en laptop (planning en schema's)	thuiswonend trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven
TrainTrainen	jongens junioren 1 meisjes junioren 1	plus en min 4 jaar	zwemkleding, zwembril, badmuts specifieke wedstrijdzwemkleding zwemplank zwemvliezen en zoomers handpaddles bidon dynaband/swissball/overig landtraining materiaal	stopwatch met frequentiemeter en fluit PC en laptop (planning en schema's) videocamera	thuiswonend trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	genieten, stimuleren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven, positief ondersteunen bij tegenslagen, spiegel voorhouden	middelbaar onderwijs met beperkte aanpassingen of LOOT onderwijs
	jongens junioren 2/3 meisjes junioren 2/3						
	jongens junioren 4 meisjes junioren 3						
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar	zwemkleding, zwembril, badmuts dragsuit specifieke wedstrijdzwemkleding zwemplank zwemvliezen en zoomers handpaddles in diverse maten bidon dynaband/swissball/overig landtraining materiaal hartslagmeter	stopwatch met frequentiemeter en fluit laptop (planning/schema's/tests/video) (onderwater) videocamera	thuis of zelfstandig uitwonend trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	genieten, positief ondersteunen bij tegenslagen, afstand nemen, verantwoordelijkheid geven, bekostigen	middelbaar onderwijs met vergaande aanpassingen (spreiding examen) of LOOT onderwijs
	jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2						
Train voor Top	heren senioren 1 dames senioren 1	plus en min 2 jaar	zwemkleding, zwembril, badmuts dragsuit specifieke wedstrijdzwemkleding zwemplank zwemvliezen en zoomers handpaddles in diverse maten bidon dynaband/swissball/overig landtraining materiaal hartslagmeter	stopwatch met frequentiemeter en fluit laptop met internetverbinding (planning/schema's/tests/video) (onderwater) videocamera	meestal zelfstandig uitwonend trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	genieten, positief ondersteunen bij tegenslagen, afstand nemen, verantwoordelijkheid geven	sterk aangepaste studie of werk zodat sport als primaire tijdsbesteding bedreven kan worden.
	heren senioren 2 dames senioren 2						
	heren senioren 3 dames senioren 3						

