

Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen (blad 1)

algemene kenmerken MOSY

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	fysieke ontwikkelings ijkpunten	kernbegrippen	beschrijving van de fase
FUNDament	sporters 6 tot 10 jaar	plus en min 2 jaar	4-6 cm groei per jaar	plezier krijgen aanleren technische vaardigheden aanloopdiploma's	Plezier leren krijgen in synchroonzwemmen Kennismaken met technische vaardigheden Kennismaken met alle onderdelen van de aanloopdiploma's Landtraining met spelvormen en muziek
TrainTechniek	sporters 10 tot 12 jaar Age I	plus en min 3 jaar		leren leren introduceer landtraining plezier houden ontwikkelen van totale lenigheid in het water	Plezier houden in synchroonzwemmen Perfectioneren van de techniek: houdingen, bewegingen en stuwingen Introductie van landtraining met oefeningen eigen lichaamsgewicht & rompstabiliteit Kennismaken WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden
TrainTrainen	sporters 12 tot 15 jaar Age II	plus en min 4 jaar		motivatie tonen wedstrijden vormen onderdeel trainingsproces vergroten van trainingsuren	Leren pieken richting een belangrijke wedstrijd per jaar Ontwikkelen van het zwemmen van een uitvoering
				mentaliteit ontwikkelen vergroten van trainingsuren tijdens wedstrijden mentale training hanteren	Vergroten van het aantal trainingsuren Introductie van krachttraining met eigen lichaamsgewicht Continueren van landtraining en lenigheid Ontwikkelen WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden
				ambitie ontdekken leren pieken richting 2 belangrijke wedstrijden per jaar studie en sport goed leren combineren	Het vergroten van de totale lenigheid in het water Uitbreiden van de uitvoering in de basis Creativiteit ontwikkelen
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar juniores	plus en min 3 jaar		8-12 cm groei per jaar einde groeisput 2-4 cm groei per jaar	doelen stellen ontwikkelen van aerobe capaciteit (alg. basisconditie) ontwikkeling fysieke capaciteiten
Train voor Top	sporters 18+ seniores	plus en min 2 jaar	volgroeid wel toename in lichaamsgewicht	keuzes maken studie aanpassen aan voltijd sportprogramma	Perfectioneren van lenigheid in het water
				topsportomgeving inrichten realiseren van wedstrijdresultaten individualisatie van alle trainingsonderdelen kiezen voor topsport	Fysieke, technische en mentale vaardigheden maximaliseren Training gericht op maximale prestaties tijdens piekwedstrijden Pieken richting 2 of meer piekwedstrijden per jaar Kiezen voor topsport als primaire tijdsbesteding

Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen (blad 2)

faciliteiten en begeleiding

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen	indicatie leeftijds-groep	aanbieders	trainingsuren per week	zwembad accommodatie eisen	kracht- & landtrainings accommodatie	sporttechnische begeleiding	fysieke begeleiding (zie ook blad 10)	trainingsgroep
FUNDament	sporters 6 t/m 8 jaar	Vereniging geschikt voor FUNDament	2 tot 3 uur watertraining 1 uur landtraining	instructiebad 25m bad	kracht: nvt	zwemcoach van niveau 3 (6 uur per week)	nvt	gedifferentieerde trainingsgroep (elk diploma eigen trainer) max 6 tot 8 sporters per diploma per heel bad (5 banen) max 30 sporters
	sporters 8 t/m 10 jaar		4 tot 6 uur watertraining 2 uur landtraining	minimaal 5 banen breed per heel bad max 30 sporters	land: sportzaal met balletjes pilonnen, matjes, mini trampoline			
TrainTechniek	Sporters 10 tot 12 jaar Age I	Vereniging geschikt voor TrainTechniek Opleidingscentra's	8 tot 10 uur watertraining 2 tot 4 uur landtraining	instructiebad 25m bad Logies op loopafstand per heel bad max 30 sporters accommodatie voldoet aan richtlijnen KNZB	kracht: nvt land: sportzaal met balletjes pilonnen, matjes, mini trampoline	zwemcoach van niveau 3 (14 uur per week)	nvt	2 trainers per 8 a 10 sporters per heel bad (5 banen) max 30 sporters
TrainTrainen	Sporters 12 tot 15 jaar Age II	Vereniging geschikt voor TrainTrainen Regionale talent organisaties Regionaal Trainingscentrum	12 tot 14 uur watertraining 3 uur landtraining 3 uur krachttraining	25m bad diepte 2 meter breedte 6 banen per heel bad max 25 sporters accommodatie voldoet aan richtlijnen KNZB	kracht: sportzaal met dynaband, gewichtjes, matjes land: sportzaal met spiegels balletjes, pilonnen, matjes en mini trampoline accommodatie voldoet aan de KNZB richtlijnen	zwemcoach van niveau 3 (12 uur per week)	trainer voor landtraining (3 uur per week max 10 sporters) trainer voor dans, ritmisch gym en/ of ballet (3 uur per week, max. 10 sporters)	2 trainers per 8 a 10 sporters per heel bad (6 banen) max 25 sporters
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar Junioren	Vereniging geschikt voor TrainPresteren Regionaal Trainingscentrum Nationaal Trainingscentrum	16 tot 18 uur watertraining 4 uur landtraining 4 uur krachttraining	25m bad diepte 2m, breedte 6 banen Plafond structuur duidelijk zichtbaar logies op loopafstand accommodatie voldoet aan richtlijnen KNZB	kracht: ruimte met Technogym (of vergelijkbaar) apparatuur land: sportzaal met alle materialen mogelijkheid tot meedoen met groepslessen accommodatie voldoet aan de KNZB richtlijnen	zwemcoach van niveau 4 (parttime)	trainer voor landtraining (4 uur per week, max 10 sporters) trainer voor krachttraining (4 uur per week, max 10 sporters) inspanningsfysioloog (afroep) voedingsdeskundige (afroep)	2 trainers per 10 a 12 sporters per heel bad (6 banen) max 20 sporters
Train voor Top	Sporters 18+ senioren	Nationaal Trainingscentrum	20 tot 24 uur watertraining 4 uur landtraining 4 uur krachttraining	25m bad diepte 2m, breedte 6 banen Plafond structuur duidelijk zichtbaar logies op loopafstand accommodatie voldoet aan richtlijnen KNZB	kracht: ruimte met Technogym (of vergelijkbaar) apparatuur land: sportzaal met alle materialen mogelijkheid tot meedoen met groepslessen accommodatie voldoet aan de KNZB richtlijnen	zwemcoach van niveau 4 (fulltime)	trainer voor landtraining (4 uur per week, max 10 sporters) trainer voor krachttraining (4 uur per week, max 10 sporters) inspanningsfysioloog (afroep) voedingsdeskundige (afroep)	2 trainers per 10 sporters per heel bad (6 banen) max 12 sporters

Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen (blad 3)

rol sportbond

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	rol van de KNZB	KNZB producten	Volgsysteem	(KNZB) wedstrijd / activiteiten	ondersteunende instanties
FUNdament	sporters 6 t/m 8 jaar	↑ plus en min 2 jaar	advisering en ondersteuning verenigingen opleiden technisch kader materiaalontwikkeling	Zwem-ABC KNZB-sterrenplan Synchro Spinning Starter MOSY	aanloopdiploma's	aanloopdiploma's figurenwedstrijden	KNZB Kring Lokale overheid en organisaties
	sporters 8 t/m 10 jaar		advisering en ondersteuning verenigingen opleiden technisch kader materiaalontwikkeling	Spin Up techniekacademie MOSY Opleidingscentrum selectie	sportervolgsysteem Synchro Techniekacademie	Synchro Beat age I talentendag	KNZB Kring Lokale overheid en organisaties
TrainTechniek	Sporters 10 tot 12 jaar Age I	↑ plus en min 3 jaar	advisering en ondersteuning verenigingen opleiden technisch kader materiaalontwikkeling	Nat. Talenttrainingen Jong Oranje II selectie MOSY Sportlog	sportervolgsysteem sportlog	Synchro Beat age II talentendag Nationale Junioren Kampioenschappen	KNZB Kring lokale overheid en organisaties Olympisch Netwerk Loot onderwijs
TrainTrainen	Sporters 12 tot 15 jaar Age II	↑ plus en min 4 jaar	advisering en ondersteuning verenigingen opleiden technisch kader faciliteren Regionale Trainings-centra materiaalontwikkeling scouten talentvolle sporters	Jong Oranje selectie Nat. Senioren selectie MOSY Sportlog	sportervolgsysteem sportlog video analyse	Nationale Junioren Kampioenschappen Nationale Kampioenschappen Europese Kampioenschappen Wereld Jeugd Kampioenschappen	KNZB Kring Lokale overheid en organisaties Olympisch Netwerk NOC*NSF Loot onderwijs
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar Junioren	↑ plus en min 3 jaar	advisering en ondersteuning verenigingen faciliteren Regionale Trainings-centra opleiden technisch kader materiaalontwikkeling opleiden talentvolle sporters uitzenden Nationale ploegen	Nationale ploeg MOSY Sportlog	sportervolgsysteem sportlog video analyse	Nationale Kampioenschappen Europese Kampioenschappen Wereld Kampioenschappen Olympische Spelen	KNZB Lokale overheid en organisaties Provinciale overheid Olympisch Netwerk NOC*NSF HBO en universitaire instellingen
Train voor Top	Sporters 18+ senioren	↑ plus en min 2 jaar	faciliteren Nationaal trainingscentra opleiden technisch kader materiaalontwikkeling opleiden talentvolle sporters uitzenden Nationale ploegen				

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen	indicatie leeftijds-groep	techniek houdingen			
FUNDAMENT	sporters 6 t/m 8 jaar	balletbeenhouding a/d waterspiegel rechts en links	gebogen kniehouding in gestrekte ligging op de borst	table top	zijzwaluwstaarhouding
	sporters 8 t/m 10 jaar	dubbel balletbeenhouding onder water balletbeenhouding onder water flamingohouding aan de waterspiegel gehoekte houding voorover	gestrekte ligging op de rug kraanhouding links en rechts oppervlakteboog spagaathouding rechts en links	gehoekte houding a.o. benen loodrecht tubhouding gehurkte houding benen verticaal verticale houding	verticaal gebogen knie r & l gebogen kniehouding in gestrekte ligging rug
TrainTechniek	Sporters 10 tot 12 jaar Age I	Basishoudingen verbeteren	Gehoekte houding achterover met benen loodrecht op de waterspiegel Gehoekte houding voorover Gestreckte ligging op de borst Gestreckte ligging op de rug Gestreckte ligging op de rug met handen boven het hoofd	Kraanhouding links en rechts op Oppervlakteboog Oppervlakteboog gebogen knie Spagaathouding links en rechts voor Tuckhouding verticaal Verticaal Zeilboothouding links en rechts	Zijzwaluwstaarhouding Zwaluwstaarhouding links en rechts op
		Balletbeenhouding onder water Balletbeenhouding rechts en links Dolcohouding rechts en links Dubbel balletbeenhouding onder water Flamingohouding aan de waterspiegel Gebogen kniehouding links en rechts op Gebogen kniehouding op de borst			
TrainTrainen	Sporters 12 tot 15 jaar Age II	Basishouding perfectioneren Balletbeenhouding rechts en links Dolcohouding rechts en links Dubbel balletbeenhouding onder water Flamingohouding aan de waterspiegel Flamingohouding (reiger) onder water Gebogen kniehouding links en rechts op Gehoekte houding achterover met benen loodrecht op de waterspiegel Gehoekte houding voorover Gestreckte ligging op de borst Gestreckte ligging op de rug	Gestreckte ligging op de rug met handen boven het hoofd Kraanhouding links en rechts op Oppervlakteboog Oppervlakteboog gebogen knie Spagaathouding rechts en links voor Tuckhouding verticaal Verticaal Zeilboothouding links en rechts Zijzwaluwstaarhouding Zwaluwstaarhouding links en rechts op		
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar Junioren	Basishoudingen onderhouden Balletbeenhouding rechts en links Dolcohouding rechts en links Dubbel balletbeenhouding onder water Flamingohouding aan de waterspiegel Gebogen kniehouding links en rechts op Gehoekte houding achterover met benen loodrecht op de waterspiegel	Gehoekte houding voorover Gestreckte ligging op de borst Gestreckte ligging op de rug Gestreckte ligging op de rug met handen boven het hoofd Kraanhouding links en rechts op Oppervlakteboog Oppervlakteboog gebogen knie	Spagaathouding links en rechts voor Tuckhouding verticaal Verticaal Zeilboothouding links en rechts Zijzwaluwstaarhouding Zwaluwstaarhouding links en rechts op	
Train voor Top	Sporters 18+ senioren	Basishoudingen onderhouden maximaliseren van houdingen trainen in zeer complexe situaties			

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchronzwemmen	Techniek bewegingen					
FUNDament	balletbeen > flamingohouding balletbeen>gebogen knie in gestrekte ligging rug dolcohouding naar oppervlakteboog dubbelballetbeen>gebogen knie>gestrekt rug draai in tubhouding	gehoekt voorover>dubbel balletbeen o.w. gehoekte houding v.o.> dubbel balletbeen o.w. gehoekte houding v.o > kraanhouding gehoekte houding v.o > zwaluwstaarhouding aannemen gehoekte houding v.o	gestrekte ligging rug> gehoekte houding a.o gestrekte ligging rug > gehoekt a.o. benen o.w basisbeweging 1.1. zeilboot beurtelings halve draai in verticaal gebogen kniehouding gestrekt rug > gehurkte houding	kraanhouding verticaal oester gedeeltelijke salto a.o. oppervlakteboog>gestrekte ligging rug salto a.o.	spagaat naar dolco trust tub naar gestrekt op rug v.c onder> vc gebogen knie verticaal onder gaan	gebogen knie>gestrekt rug > balletbeen gebogen knie> gestrekt rug > gestrekte ligging rug
Basisbewegingen bij Age I figuren						
TrainTechniek	Aannemen gehoekte houding voorover Aannemen tuckhouding met benen verticaal Aannemen van gehoekte houding achterover (barracuda) Balletbeen onder water naar balletbeen boven water Balletbeenhouding naar zeilboothouding (rechts en links) Dolcohouding naar oppervlakteboog	Dubbelballetbeen onder water naar balletbeen onder water Gebogen kniehouding en zakken Gebogen kniehouding en zakken naar enkels met bijsluiten Gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeen onder water	Gehoekte houding voorover naar kraanhouding links en recht Gehoekte houding voorover naar verticaal Gehoekte houding voorover naar zwaluwstaart met bijsluiten Gehoekte houding voorover naar dubbelballetbeen op de borst Gestrekte ligging op de rug naar zeilboot r & l	Kraanhouding l & r bijsluiten naar verticaal Kraanhouding l&r >gebogen kniehouding l&r Oppervlakteboog gebogen knie naar oppervlakteboog Oppervlakteboog uitstrekken Spagaathouding naar dolcohouding Thrust naar verticaal en zakken	Tuckhouding verticaal en uitstrekken naar gebogen knie houding Verticaal en zakken Zeilboot > balletbeenhouding zeilboot op borst> oppervlakte boog gebogen knie	Zeilboot r&l > gestrekte op rug Zwaluwstaarhouding > spagaat
Basisbewegingen bij Age II figuren						
TrainTrainen	Aannemen gehoekte houding voorover Aannemen tuckhouding met benen verticaal Aannemen van gehoekte houding achterover (barracuda) Balletbeenhouding > flamingohouding boven water Balletbeenhouding > zeilboothouding (r & l) Contra catalinadraai Dolcohouding naar oppervlakteboog Dolcohouding naar spagaathouding Dubbelballetbeen onder water > flamingo (reiger) OW Flamingohouding afrollen > gebogen kniehouding Gebogen kniehouding en halve draai	Gebogen kniehouding en zakken Gebogen kniehouding naar verticaal Gehoekte houding voorover > dubbelballetbeen ow Gehoekte houding voorover > gebogen kniehouding Gehoekte houding voorover > gestrekte ligging op de borst Gehoekte houding voorover > kraanhouding l & r Gehoekte houding voorover > verticaal Gehoekte houding voorover > zwaluwstaarhouding Gestrekte ligging op de rug > gehoekt voorover	Gestrekte ligging op de rug > oppervlakteboog Gestrekte ligging op de rug > zeilboot r & l Kraanhouding l & r en bijsluiten naar verticaal Oppervlakteboog naar dolcohouding Oppervlakteboog uitstrekken Spagaathouding naar dolcohouding Spagaathouding naar zwaluwstaarhouding spin down 180 Spin down 360 Thrust in gebogen kniehouding (reiger) Thrust naar verticaal en zakken	Tuckhouding verticaal en uitstrekken naar verticaal Verticaal en halve draai l & r om Verticaal en zakken Zeilboothouding > balletbeenhouding (r&l) Zeilboothouding r & l > gestrekte ligging op de rug Zwaluwstaarhouding > gehoekte houding voorover Zwaluwstaarhouding > spagaathouding		
onderhouden basisbewegingen tijdens juniorenwedstrijden						
TrainPresteren	Aannemen gehoekte houding voorover Aannemen tuckhouding met benen verticaal Aannemen van gehoekte houding achterover (barracuda) Balletbeenhouding naar dolcohouding Balletbeenhouding omkantelen naar kraanhouding Catalinadraai Contious Spin	Dolcohouding naar gebogen kniehouding Dolcohouding naar oppervlakteboog Dubbelballetbeen onder water naar spagaathouding Gebogen kniehouding en halve draai Gebogen kniehouding naar oppervlakteboog gebogen knie Gehoekte houding voorover > dubbelballetbeen ow	Gehoekte houding voorover naar verticaal Gestrekte ligging op de rug naar oppervlakteboog gebogen knie Gestrekte ligging op de rug naar zeilboot r & l Kraanhouding l & r en bijsluiten naar verticaal Oppervlakteboog gebogen knie > oppervlakteboog Oppervlakteboog gebogen knie > verticaal met twirl	Oppervlakteboog uitstrekken Spagaathouding naar dolcohouding Spagaathouding naar verticaal met halve draai Thrust > kraanhouding en verticaal zakken Tuckhouding verticaal en uitstrekken naar verticaal	twirl verticaal naar spagaathouding verticaal en halve draai links en recht om verticaal en hele draai Verticaal en zakken Zeilboothouding naar balletbeenhouding (rechts en links)	
Train voor Top	Airborne split houding twirl met aansluiten tot verticaal (3K) Airborne split houding naar verticaal gebogen knie (2G) Airborne split houding wissel naar airborne splithouding (4O) Airborne split houding naar verticaal (4O) Balletbeenhouding naar dubbelballetbeenhouding (3L) Balletbeenhouding naar gestrekte ligging op de rug (3L) Cathalinadraai (1D) Gehoekte houding voorover opzetten tot verticaal (2F) Gehoekte houding voorover naar verticaal gebogen knie (3J)	Gehoekte houding voorover, hele draai opzetten naar verticaal (1A) Gestrekte ligging op de rug naar oppervlakteboog gebogen knie (2H) Gestrekte ligging op de rug, albatros draai naar gehoekte houding voorover (3J) Gestrekte ligging op de rug naar balletbeenhouding (1D/ 3L) Dubbelballetbeenhouding 360° (3L) Dubbelballetbeenhouding neerleggen naar balletbeenhouding (3L) Kraanhouding via verticaal naar spagaat (1D)	Oppervlakteboog gebogen knie naar verticaal (2H) Oppervlakteboog naar basishouding rug (1D/ 2F) Spagaathouding naar oppervlakteboog (1D/ 2F) Spin down 1080° (4P) Spin up 1080° (4P) Spin up 180°(2H) Spin down 360° (2E / 3I) Spin continuous 1440 °(1A/ 3J) Spin continuous 1080 ° (2H/ 4M) Spagaathouding 180° draai naar verticaal-houding (4M) Thrust (1B/ 2E/ 2G/ 3I/ 3K/ 4O)	verticaal naar airborne splithouding (2G/ 3K) Verticaal gebogen knie naar airborne splithouding (2G) Verticaal naar zwaluwstaarhouding (3I) Verticaal gebogen knie halve draai (J3) Verticaal gebogen knie twirl met aansluiten (J3) Verticaal halve draai (4M) Verticaal twirl (4M) Verticaal twirl een been intrekken naar verticaal gebogen knie (1B) Verticaal gebogen knie aansluiten met	tegelijk ondergaan (1B) Verticaal ondergaan (2H/ 3K) Verticaal openen naar spagaat (2F) Verticaal hele draai (1A/ 2F) Zwaluwstaarhouding 3 snelle draaien (1A) Zwaluwstaarhouding aansluiten naar verticaal (3I)	

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen	Techniek stuwingen		Techniek uitvoeringen		Algemeen
FUNDament	basisstuwung op de rug richting hoofd basisstuwung op de rug richting voeten basisstuwung rug handen boven hoofd ri hoofd doggpaddle splitstuwung	Amerikaanse stuwung thrust stuwung	salto achterover zeilboot links en rechts tub & thrust gehurkte draai balletbeen	salto achterover tot kiep houding overslag voorover oester flamingohouding dubbel balletbeen	voldoen aan eisen aanlooptdiploma's spelvormen met muziek maatzwemmen
TrainTechniek	Basisstuwungen				
	basisstuwungen FUNdament verbeteren		minimaal 10 tot 12 houdingen uit technieklijst basishoudingen en bewegingen staan centraal clean zwemmen		formatiewisselingen oplopen, kantstuk en presentatie eagbeater voor- en achteruit, zijwaarts eagbeater 1 arm, 2 armen en bodyboast overgang van eggbeat naar zwemslag overgang van zwemslagen naar oefening overgang van oefening naar eggbeater
TrainTrainen	Basisstuwungen onderhouden				
	basisstuwungen FUNdament bijhouden twirl stuwung aanleren spin down stuwung aanleren spin up aanleren		de uitvoeringen bestaan uit de basishoudingen en basisbewegingen uit de Age II		verdieping van het voorgaande creatief uitbreiden van overgangen overgangen met grotere verplaatsing formaties uitbreiden eigen creativiteit in uitvoering leggen bewegings amplitude verhogen trainster schrijft uitvoering, zwemster denkt mee in armbewegingen
TrainPresteren	Basisstuwungen onderhouden				
	continous spin stuwung aanleren krachtontwikkeling in basisstuwung individuele stuwung ontwikkelen		technische individuele stijl heeft prioriteit basishoudingen worden opgenomen in de figuren		verdieping van het voorgaande eigen muziek keuze creativiteit individuele stijl ontwikkelen zwemster heeft voor 50% eigen inbreng schakelen tussen verschillende muziekstijlen uitbouwen formaties b.w en o.w.
Train voor Top	Basisstuwungen onderhouden				
	maximaliseren in basisstuwung		onderscheid tussen technische kur en vrije kur		verdieping van het voorgaande zwemster maakt met ondersteuning van de trainsters de uitvoering formatiewisselingen uitbouwen ook tijdens figuren

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchronzwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Aantal en lengte van de landtraining	Doel van de landtrainingen	Te gebruiken oefenstof	Belangrijkste aandachtspunten	Andere sporten	Aantal	Inhoud	
FUNdament	sporters 6 t/m 8 jaar	plus en min 2 jaar	landtraining				krachttraining			
	sporters 8 t/m 10 jaar		4x per week 15 minuten	bewust worden van je eigen lichaam en de bewegingen die je ermee kunt maken	eenvoudige w.u. en ELG oefeningen grondvormen (koprol, draaien, wenden) eenvoudige rekoefeningen en rompstabiliteit oefeningen uit Spinning Starter map	veel herhalen veel spelelementen uitdagingen creëren verwerken in warming up	Ja, sterk stimuleren gymastiek op school buiten spelen andere sporten	geen	nvt	
TrainTechniek	Sporters 10 tot 12 jaar	plus en min 3 jaar	4x per week 15 minuten (voor training) warming up, 3x 30 min landtraining met rompstabili- teit en lenigheid	voortzetten bewust worden van je eigen lichaam en de bewegingen die je ermee kunt maken relatie leggen naar het synchronzwemmen rompstabiliteit en lenigheid vergroten	Oefeningen uit de SynchroTechniekacademie en Spinning Starter map Reader rompstabiliteitprogramma fysiotherapeuten synchronzwemmen versie 1	veel herhalen nadruk op kwaliteit van uitvoering veel spelelementen uitdagingen creëren bewust goed en fout doen verwerken in warming up	Ja, sterk stimuleren gymastiek op school buiten spelen andere sporten	geen	nvt	
	Age I		4x 15 min pw voor training warming up, 4x 30 min pw zelfstandig rompstabiliiteit en lenigheid	bewust zijn van je sterk veranderende lichaam (groeispuurt) en de bewegingen die je ermee kan maken. relatie leggen naar het synchronzwemmen rompstabiliteit en lenigheid maximaliseren	Oefeningen uit de SynchroTechniekacademie en Spinning Starter map Oefeningen uit reader landtraining fysiotherapeuten synchronzwemmen versie 2	veel herhalen nadruk op kwaliteit van uitvoering sporters verantwoordelijk maken voor kwalitatief goed uitvoeren oefeningen introductie gebruik materialen verwerken in warming up of op een ander moment	ja, mits zwemmen primair gymastiek op school alleen voor piekwedstrijd programma aanpassen	geen	nvt	
TrainTrainen	Sporters 12 tot 15 jaar Age II	plus en min 4 jaar	2x 45 min pw les ritmisch gym voor actieve lenigheid, houding en presentatie					geen	nvt	
								1x pw 60 min	aanleren techniek krachttraining	
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar Junioren	plus en min 3 jaar	5x per week 20 min w.u voor training 5 x 30 min pw zelfstandig rompstabiliteit en lenigheid in comb met ritmisch gym 2x pw 1 tot 1,5 uur fitness	bewust worden van het potentieel van je jong volwassen lichaam. relatie leggen naar het synchronzwemmen rompstabiliteit en lenigheid bijhouden kracht uitbouwen	oefeningen uit reader rompstabiliteit fysiotherapeuten synchronzwemmen versie 3 lenigheidssoefeningen bijhouden aanvulling met ritmisch gym, Body Combat Body Pump of pilates (1x per week)	idem TrainTrainen uitbreiden gebruik van materialen (balancebal etc) start met individuele sturing verwerken in warming up of op een ander moment	nee gymastiek op school sterk aanpassen aan trainingsprogramma	2x pw 60 tot 90 min	vergroten diverse vormen van kracht	
							2x pw 60 tot 90 min	vergroten diverse vormen van kracht		
Train voor Top	Sporters 18+ senioren	plus en min 2 jaar	6x per week 20 min w.u voor training 5x 30 min pw zelfstandig rompstabiliteit en lenigheid 3x pw 1 tot 1,5 uur fitness	erkennen van de kwaliteiten van je lichaam hier adequaat op anticiperen relatie leggen naar het synchronzwemmen rompstabiliteit en lenigheid onderhouden kracht maximaliseren	idem als TrainPresteren	idem TrainTrainen uitbreiden gebruik van materialen (balancebal etc) uitbreiden individuele sturing verwerken warming up of op een ander moment	nee indien van toepassing vrijstelling regelen voor volgen gymnastiek	2-3x pw 60 tot 90 min	vergroten diverse vormen van kracht	
							2-3 x pw 60 -90 min	vergroten diverse vormen van kracht		

Meerjaren Opleidingsplan Synchronzwemmen (blad 8)

trainingsvormen

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchronzwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	trainingsuren per week	urenverdeling per week	trainingsweken per jaar	periode	lichaamsbeheersing	basisstuwingen	basishoudingen	basisbewegingen	specifieke techniek	lenigheid	conditie algemeen	conditie specifiek	uitvoering muziek	uitvoering op tik
FUNdament	sporters 6 tot 10 jaar	plus en min 2 jaar	3x per week	180 min 3x 1 uur 3 uur	44	nvt	30	30	30	20		20	20		30	
			6x per week	360 min 3x 2 uur	44	nvt	50	40	60	60		40	40	30	40	
TrainTechniek	sporters 10 tot 12 jaar Age I	plus en min 3 jaar	4x per week	480 min 4 x 2 uur 8 uur	45	1	80	60	120			60	85		30	45
				2	55	25	60	9	60	60	35	65	30			
			3	30	25	60	60	60	35	60	90	60				
			4	80	100		60	100	50	60						
4x per week	600 min 4 x 2,5 uur 10 uur	45	1	100	70,0	150			40	50						
	2	65	30	80	80	80	80	40	85	30						
	3	40	40	80	80	40	80	115	60	60						
	4	100	35	120	80	130	60	75	80	60						
TrainTrainen	sporters 12 tot 15 jaar Age II	plus en min 4 jaar	4x per week													
				720 min 4x3 uur 12 uur	46	1	120	80	180			90	130		50	70
				2	80	40	90	40	100	40	100	100	100	100	100	100
				3	40	35	80	80	90	40	100	100	100	100	100	100
			4	120	40	150	80	90	90	150	75	95	95			
			5x per week	840 min 3x3 uur 2x 2,5 uur 14 uur	46	1	140	90	200			100	150		60	100
				2	95	40	110	40	110	50	100	110	50	130	55	
				3	50	40	90	40	100	50	100	100	100	170	135	
4	140	45		2	100	170	100	170	85	120						
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar juniores	plus en min 3 jaar	7x per week	960 min 4 x 2,5 uur 3x 2 uur 16 uur	47	1	160	110	230			115	170		70	105
				2	110	50	120	170	120	115	120	60	140	75		
				3	60	50	170	170	115	60	190	134				
				4	160	60	200	115	200	95	130					
			8x per week	1080 min 4 x 2,5 uur 4 x 2 uur 18 uur	47	1	180	120	260			130	190		80	120
				2	120	50	140	200	130	130	80	160	70			
				3	60	120	120	130	80	130	220	165				
				4	180	60	200	130	240	120	150					
Train voor Top	sporters 18+ seniores	plus en min 2 jaar	9x per week													
				1200 min 4 x 2,5 uur 5 x 2 uur 20 uur	48	1	200	130	290			140	220		80	140
				2	130	60	160	210	140	150	80	180	90			
				3	70	50	130	150	140	80	150	240	190			
			4	200	60	220	140	260	140	260	140	180				
			10x per week	1440 min 4 x 3 uur 6 x 2 uur 24 uur	48	1	240	160	360			170	260		100	150
				2	160	70	180	280	170	180	80	220	100			
				3	80	60	160	180	170	80	180	290	240			
4	240	80		300	180	310	145	195								

Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen (blad 9)

wedstrijden

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	wedstrijden per jaar	piekwedstrijden per jaar	Opbouw programma	Niveau wedstrijden	Format wedstrijden	Competities
FUNDament	sporters 6 t/m 8 jaar	↑ plus en min 2 jaar	2 - 3 per jaar	nvt	programma aanloop-diploma's	lokaal	enkele uren alle diploma onderdelen worden afgenomen	wedstrijden aanloopdiploma's
	sporters 8 t/m 10 jaar							
TrainTechniek	Sporters 10 tot 12 jaar Age I	↑ plus en min 3 jaar	5-7 per jaar	1 x	programma techniek uitvoering solo, duet en groep	regionaal in teamverband	enkele uren/ dagdelen techniek wedstrijden 4 figuren Synchro Beat voorronde techniek , finale uitvoering	kring wedstrijden (4x per jaar) interkring techniek interkring uitvoeringen Synchro Beat (1x per jaar) Internationale wedstrijden (1x per jaar)
TrainTrainen	Sporters 12 tot 15 jaar Age II	↑ plus en min 4 jaar	8-10 per jaar	2 x	programma techniek uitvoering solo, duet en groep	nationaal en kennismaking internationaal	enkele uren/ dagdelen en meerdaagse wedstrijden techniek wedstrijden, 4 figuren Synchro Beat voorronde techniek, finale uitvoering	kring wedstrijden (4x per jaar) interkring techniek (1x per jaar) interkring uitvoeringen (1x per jaar) Synchro Beat (1x per jaar) Internationale wedstrijden (1x per jaar)
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar Junioren	↑ plus en min 3 jaar	8-10 per jaar	2/3 x	programma techniek Junioren uitvoering solo, duet en groep	nationaal kennismaking internationaal kennismaking mondiaal	enkele uren/ dagdelen en meerdaagse wedstrijden Internationaal niveau (4 dg) techniek voorronde 4 figuren uitvoering finale	kring wedstrijden (4x per jaar) interkring techniek en uitvoering (2xpj) Nationale kampioenschappen (2xpj) Internationale wedstrijden (1x per jaar)
Train voor Top	Sporters 18+ senioren	↑ plus en min 2 jaar	individueel	2/3 x	programma techniek elementen (Nationaal) uitvoeringen en vrije kur (Nationaal en Internationaal)	internationaal mondiaal	meerdaagse wedstrijden internationaal topniveau (7 of 8 dagen) EK en OS; voorronde technische kur, finale vrije kur WK: voorronde en finale technische kur en voorronde en finale vrije kur	kring wedstrijden (2x per jaar) Nationale kampioenschappen (2xpj) Internationale wedstrijden (1x per jaar) Europese kampioenschappen Wereld kampioenschappen Olympische Spelen

Meerjaren Opleidingsplan Synchronzwemmen (blad 10)

overige kenmerken

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchronzwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Mentale vaardigheden	Inzet arts	Inzet fysiotherapeut	Inzet dietist	Inzet sociaal maatschappelijke begeleiding	Meten lichaams-lengte	Meten lichaams-gewicht	
FUNDament	sporters 6 t/m 8 jaar	↑ plus en min 2 jaar								
	sporters 8 t/m 10 jaar		nvt	in thuisituatie: huisarts op afroep beschikbaar: schoolarts	fysiotherapeut (na verwijzing huisarts)	na doorverwijzing arts	nvt	1x per kwartaal	1x per kwartaal	
TrainTechniek	Sporters 10 tot 12 jaar Age I	↑ plus en min 3 jaar	programma Synchro techniek academie	in thuisituatie: huisarts op afroep beschikbaar: schoolarts	fysiotherapeut (na verwijzing huisarts)	na doorverwijzing arts	nvt	1 x per kwartaal	1 x per kwartaal	
									1x per maand	1x per maand
TrainTrainen	Sporters 12 tot 15 jaar Age II	↑ plus en min 4 jaar	programma Synchro techniekacademie	in thuisituatie: huisarts bondsarts (op afroep beschikbaar) sportmedische basis keuring (1x pj) blessureconsult op afroep binnen KNZB programma: arts en blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar	check-up door fysiotherapeut (1x per jaar) blessure consult op afroep	na doorverwijzing arts	nvt	1x per maand	2 x per week (stages dagelijks)	
									1x per maand	2x per week (stages dagelijks)
									1x per maand	2x per week (stages dagelijks)
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar Junioren	↑ plus en min 3 jaar	Individueel	in thuisituatie: huisarts/ bondsarts (op afroep) sportmedische basis keuring (1x pj) blessureconsult op afroep binnen KNZB programma: arts en blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar	preventieve check-up/behandeling (1x per maand) blessure consult en behandeling 24/7 beschikbaar fulltime begeleiding tijdens trainingsstages/wedstrijden	beschikbaar op afroep	beschikbaar op afroep (via OS of Opleidingscentrum)	1x per maand	2x per week (stages dagelijks)	
									1x per kwartaal	2x per week (stages dagelijks)
Train voor Top	Sporters 18+ senioren	↑ plus en min 2 jaar	Individueel	in thuisituatie: huisarts bondsarts (op afroep beschikbaar) sportmedische uitgebreide keuring (1x pj) blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar binnen KNZB programma: arts en blessureconsult en behandeling 24/7 beschikbaar	preventieve check-up/behandeling (2x per maand) blessure consult en behandeling 24/7 beschikbaar fulltime begeleiding tijdens trainingsstages/wedstrijden	beschikbaar op afroep	beschikbaar op afroep (via OS of Opleidingscentrum)	1x per kwartaal	2x per week (stages dagelijks)	
									nvt	nvt
									nvt	nvt
								nvt	nvt	
								nvt	nvt	

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Synchronzwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	Materialen per sporter	kwaliteit	Materialen per coach	kwaliteit	Leef- en trainingssituatie	Ouders	Studie
FUNdament	sporters 6 t/m 8 jaar	↑ plus en min 2 jaar	door sporter zelf aan te schaffen: zwemkleding, zwembril, badmuts, neusklem, zwart badpak, witte badmuts, bidon	nvt op alle materialen	in accommodatie aanwezig: drijf- & spelmateriaal, muziekinstallatie	nvt op alle materialen	thuiswonend trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven	basisschool zonder aanpassingen
	sporters 8 t/m 10 jaar		alle merken geschikt		aan te schaffen door coach: pc/ laptop				
TrainTechniek	Sporters 10 tot 12 jaar Age I	↑ plus en min 3 jaar	door sporter zelf aan te schaffen: zwemkleding, zwembril, badmuts, neusklem, zwart badpak, witte badmuts, bidon, gymbal, gele dynaband, matje voor landtraining bottles, sponsjes	nvt op alle materialen	aan te schaffen door coach: tikker, muziekinstallatie, drijf materiaal, pc/ laptop, videocamera	nvt op alle materialen	thuiswonend trainingsaccommodatie binnen 20 minuten reistijd	genieten, stimuleren, enthousiasmeren, bekostigen, vervoeren, goede voorbeeld geven	basisschool zonder aanpassingen
			alle merken geschikt						
TrainTrainen	Sporters 12 tot 15 jaar Age II	↑ plus en min 4 jaar	door sporter zelf aan te schaffen: zwemkleding, zwembril, badmuts, neusklem, specifieke wedstrijdszwemkleding (zwart badpak, witte badmuts) uitvoeringsbadpak, bottles, sponsjes MP3 speler of muziekinstallatie voor droogtraining bidon, gele dynaband/ landtrainingsmateriaal	nvt op alle materialen	aan te schaffen door coach: tikker, muziekinstallatie, drijf materiaal, pc/ laptop, videocamera	nvt op alle materialen	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
			alle merken geschikt						
TrainPresteren	sporters 15 tot 18 jaar Junioren	↑ plus en min 3 jaar	door sporter zelf aan te schaffen: zwemkleding, zwembril, badmuts, neusklem, uitvoeringsbadpak, wedstrijdszwemkleding, bottles, sponsjes, lood, zwemvliezen, bidon, groene dynaband, gymbal, hartslagmeter	nvt op alle materialen	aan te schaffen door coach: tikker, muziekinstallatie, drijf materiaal, pc/ laptop, videocamera (digitaal)	nvt op alle materialen	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
			alle merken geschikt						
Train voor Top	Sporters 18+ senioren	↑ plus en min 2 jaar	door sporter zelf aan te schaffen: zwemkleding, zwembril, badmuts, neusklem, uitvoeringsbadpak, wedstrijdszwemkleding, bottles, sponsjes, lood, zwemvliezen, bidon, groene dynaband, gymbal, hartslagmeter	nvt op alle materialen	aan te schaffen door coach: tikker, muziekinstallatie, drijf materiaal, pc/ laptop, videocamera (digitaal)	nvt op alle materialen	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.
			alle merken geschikt						