

INSTAPPEN (U11 – U13)

FYSIEK

Binnen de U11- en U13-werking staat een brede fysieke ontwikkeling centraal. Kinderen worden op een speelse manier uitgedaagd om kracht, snelheid, uithouding, coördinatie, lenigheid en evenwicht te ontwikkelen.

De fysieke ontwikkeling gebeurt voornamelijk via gevarieerde spel- en bewegingsvormen. We willen kinderen niet vroegtijdig specialiseren, maar hen een brede bewegingsbasis meegeven die hen ondersteunt in het roeien én in andere sporten.

De nadruk ligt op:

- algemene conditie en uithouding;
- snelheid en reactiesnelheid;
- rompstabiliteit en lichaamscontrole;
- kracht ontwikkelen via het eigen lichaamsgewicht en lichte weerstanden;
- coördinatie en ritme;
- evenwicht en stabiliteit;
- mobiliteit en bewegingsvrijheid.

Bij U11 ligt de nadruk vooral op bewegen, ontdekken en plezier. Bij U13 kan de fysieke ontwikkeling geleidelijk meer gericht worden op het ondersteunen van de roeitechniek en het volhouden van langere inspanningen.

TECHNIEK

Het doel is om kinderen stap voor stap vertrouwen en controle over lichaam, boot en riemen te laten ontwikkelen.

In de skiff en dubbeltwee leren ze de basis van:

- een goede en ontspannen houding;
- een functionele handgreep;
- balans en bootgevoel;
- correcte basisbeweging;
- slagritme en cadans;
- basisbladwerk;
- sturen en koers houden;
- stoppen en veilig aanleggen;
- veilig in- en uitstappen.

Techniek wordt vooral aangeleerd via spel, oefeningen en uitdagingen. Kinderen leren bijvoorbeeld een boot zo lang mogelijk te laten uitlopen, een slalom af te leggen, een bepaalde lijn te volgen of gecontroleerd een boei te ronden.

Bij U11 staat het ontdekken en beheersen van de basis centraal. Bij U13 bouwen we verder naar een meer bewuste en efficiënte uitvoering van de roeibeweging.

MENTAAL

Binnen U11 en U13 willen we vooral een positieve sportbeleving en groeimindset ontwikkelen.

We leggen de nadruk op proces boven resultaat. Een goede uitvoering, persoonlijke vooruitgang, inzet en samenwerking zijn minstens even belangrijk als winnen.

Wedstrijden worden daarom gebruikt als een positieve uitdaging. Kinderen leren dat een wedstrijd een kans is om te tonen wat ze geleerd hebben en nieuwe ervaringen op te doen.

Het doel is dat kinderen met plezier, zelfvertrouwen en motivatie naar de training en wedstrijd komen.

TACTIEK

Tactiek bij U11 en U13 betekent vooral leren nadenken, kijken en keuzes maken op het water.

Kinderen leren op een eenvoudige en speelse manier:

- hun boot op de juiste lijn te houden;
- vooruit te kijken en rekening te houden met hun omgeving;
- boeien en obstakels correct te benaderen;
- snelheid en richting aan te passen aan de situatie;
- te reageren op andere boten en roeiers;
- eenvoudige afspraken te maken met een ploeggenoot;
- het verschil te ervaren tussen rustig, krachtig en snel roeien.

In wedstrijdvormen leren kinderen bovendien omgaan met een start, een parcours en een finish. Bij bijvoorbeeld slalom, lijnroeien en triatlon leren ze dat niet alleen snelheid belangrijk is, maar ook controle, timing en het maken van goede keuzes.

Bij U11 blijft dit vooral spelenderwijs ontdekken. Bij U13 kan meer aandacht gaan naar het bewust kiezen van een strategie binnen eenvoudige wedstrijdssituaties.

TRAININGSFOCUS EN BREED MOTORISCHE ONTWIKKELING

De trainingen zijn opgebouwd rond fun en vaardigheden. We willen kinderen zoveel mogelijk laten bewegen, ontdekken en experimenteren.

Naast roeien gebruiken we verschillende bewegingsvormen om de brede motorische ontwikkeling te stimuleren:

- **Trekken:** roeien met extra weerstand om krachtgevoel en techniek te ontwikkelen.
- **Duwen:** tegenroeien en korte snelheidsspelletjes voor reactie en explosiviteit.
- **Lopen en wandelen:** loopspelen en dynamische opwarming.
- **Trappen en stoten:** eenvoudige oefeningen om timing en lichaamscoördinatie te verbeteren.
- **Evenwicht:** balanceren in en rond de boot.
- **Glijden:** de boot na de haal zo ver mogelijk laten uitlopen.
- **Steunen:** veilig in- en uitstappen en oefeningen rond lichaamscontrole.
- **Roteren:** romp- en handrotaties en oefeningen rond boeien.
- **Ritme:** roeien op verschillende tempo's en reageren op signalen.
- **Springen en landen:** speelse oefeningen en elementen uit beach sprint voor snelheid en wendbaarheid.

De trainingen kunnen daarnaast bestaan uit parcoursen, estafettes, spelvormen, technische uitdagingen en kleine wedstrijdjjes.

Zo ontwikkelen kinderen niet alleen hun roeitechniek, maar ook hun algemene bewegingsvaardigheid.

TRAININGSLOAD

De trainingsbelasting wordt afgestemd op de leeftijd, ontwikkeling en ervaring van het kind.

We streven naar:

- 1 tot 2 trainingen per week;
- ongeveer 1 tot 1,5 uur per training;
- voldoende afwisseling tussen inspanning en herstel;
- een geleidelijke opbouw van belasting;
- beperkte nadruk op trainingsvolume.

AANBOD

Het aanbod is gevarieerd en gericht op zowel plezier als competitie. Roeiers kunnen deelnemen aan triatlons en duatlons, regatta's (U13) en indoor-lijnwedstrijden (U13), zodat ze ervaring opdoen in verschillende disciplines en wedstrijdomstandigheden.

OPLEIDINGEN

Voor de begeleiding van de roeiers wordt aanbevolen dat trainers in het bezit zijn van een Trainer C-diploma, om kwalitatieve en veilige begeleiding te waarborgen en de ontwikkeling van de jonge roeiers optimaal te ondersteunen.