BASIS

RITME: ESTAFETTE

Roeiers leren een constant slagritme aanhouden, tempo aanvoelen en samenwerken binnen de ploeg

Techniek

Ontwikkelingsfocus

- Techniek onder lichte druk
- Ritmebeheersing
- Communicatie in de boot
- Basis wedstrijdvoorbereiding

Opstelling

- Afgebakend traject van ±300 meter
- Keerpuntboei
- Start- en finishzone duidelijk zichtbaar

Uitleg van het spel

1. De ploegen starten afzonderlijk (interval van 30 seconden)
2. Elke ploeg krijgt een opgelegd slagtempo (bv. 22 slagen/min.)
3. Ze roeien tot aan de boei en keren terug
4. Halverwege geeft de trainer een nieuw tempo (bv. 24 slagen/min.)
5. Doel is niet snelheid, maar het zo constant mogelijk houden van het opgelegde ritme