

### Zwaardvis Brons

Groep Geel (1 maal per week) door: Yuri en AnneMiek

Training op :

Vrijdag van 18.00-18.45 uur

Instructiebad: Het aanleren van de zwemtechnieken van de schoolslag en rugcrawl

#### Zwaardvis Brons Minioren 1

##### Doel/ intensie:

- Kennis maken met diverse zwem en wedstrijd vormen
- Het aanleren van de rug crawl met schoolslag
- Deelname aan onderlinge wedstrijden voor deze leeftijd
- Algemeen niveau: breedte sport.
- 1 training per week: 45 min. Traject duur: niveau kind

### Zwaardvis Zilver

Groep Blauw (2 maal per week) door: vr/Ilonka en Judith en Mick- zo/AnneMiek en Audrey

Training op:

Vrijdag van 18.00-18.45 uur / Diepe bad: Arm en Been oefeningen over een langere afstand.

Zondag van 10.15-11.00 uur /Instructiebad: Aanleren zwemtechnieken en keerpunten.

### Zwaardvis Goud

Groep Rood (2 maal per week) door: wo/Yuri en AnneMieken Mick- zo/AnneMiek en Audrey en Steef

Training op:

Woensdag van 18.30-19.15 uur /Instructiebad: Aanleren zwemtechnieken en keerpunten.

Zondag van 9.30-10.15 uur/ Diepe bad: Arm en Been oefeningen over een langere afstand.

#### Zwaardvis Zilver/ Goud. Minioren 2 - 3

##### Doel/intensie:

- Het verder ontwikkelen van de zwemslagen.
- Schoolslag, - rugcrawl, en Borstcrawl.
- Verbeteren zwem technieken met starts en keerpunten.
- Ontwikkelen zwemvaardigheden, met mentale opleiding.
- Deelname aan: wedstrijden voor deze leeftijdsgroep.
- Algemeen niveau: verdere ontwikkeling breedte sport.
- 2 trainingen per week: 45 min. Traject duur: niveau kind.

## Afstandsbrevetten.

**Groep Groen (2 maal per week)** door:wo/ Ilonka en Judith- zo/Ilonka en Judith

Training op:

Woensdag van 18.30-19.15 uur/Diepe bad zwemmen van langere afstanden

Zondag van 9.30-10.15 uur/instructiebad verder ontwikkelen van zwemtechnieken en keerpunten.

### Zwaardvis: Afstand Brevetten. Minioren 4 - 5.

#### - Doel/intensie:

- Verder verbeteren en ontwikkelen zwem technieken
- met starts en keerpunten.
- Leren trainen en motivatie tonen tijdens trainingen en
- Langere afstanden gaan zwemmen van 200 tot 1500 meter.
- Deelname aan basis wedstrijden.
- 2 trainingen per week 45 min. Traject duur: niveau kind.

## Selectietrainingen.

Woensdag van 18.30-19.15 uur = 2 banen beschikbaar

Bert 19.15-20.00 uur = hele bad

Vrijdag van 18.00-18.45 uur = 2 banen beschikbaar

Hans 18.45-19.30 uur = hele bad

Zondag van 9.30-10.15 uur = 2 banen beschikbaar

Steef/Ilonka 10.15-11.00 uur = hele bad

Esther, Marco, Lars, Jesper

De nieuwe begeleiders worden daar ingezet waar ze op dat moment nodig zijn.

Steef neemt zo nodig een paar kinderen apart die "extra hulp" nodig hebben.