

---

# Trainingsplan Jeugd, seizoen 2015/2016

---

ZWEM- EN POLOVERENIGING

# DOOR WATER FIT

SLIEDRECHT



## **Trainingsplan waterpolo jeugd DWF Sliedrecht, seizoen 2015/2016.**

### Inhoud

1 ALGEMEEN.....	2
1.1 Inleiding.....	2
1.2 Trainingsaccomodatie .....	2
1.3 Trainers.....	2
2 DOELSTELLINGEN.....	3
2.1 Overall .....	3
2.2 Persoonlijke ontwikkeling .....	3
2.3 Kracht .....	3
2.4 Uithoudingsvermogen.....	4
2.5 Snelheid.....	4
2.6 Gooien .....	4
2.7 Strategie .....	4

# 1 ALGEMEEN

## 1.1 Inleiding

*Door Water Fit* is een zwem- en polovereniging die staat voor sportiviteit, respect, veiligheid en speelplezier. *DWF* wil haar jeugdleden de maximale mogelijkheden bieden om zich als zwemmer, waterpoloër en in dit kader ook als persoon te ontwikkelen. Voor een concrete, persoonlijke maar bovenal ook veilige ontwikkeling van onze jeugd is een gedegen jaarlijks trainingsplan geen overbodige luxe.

Bij de afdeling Waterpolo is er al een aantal jaren niet met een trainingsplan gewerkt. Seizoen 2015-2016 zal *DWF* weer deelnemen aan de jeugdcompetitie met het *B-jongens-team (<17jaar)*. Binnen het team is sprake van een grote diversiteit, niet alleen voor wat betreft niveau, maar ook op het gebied van leeftijd. Binnen het team zijn spelers te vinden van 13 tot en met 17, van beginners tot ver gevorderden.

Om voor alle spelers een verantwoorde ontwikkeling te kunnen waarborgen, moet rekenschap gehouden worden met deze verschillen. Dit trainingsplan is daartoe een middel. Hieronder zullen de doelen beschreven worden die voor het hele seizoen uitgezet zijn, in de bijlage eveneens per periode gestructureerd.

## 1.2 Trainingsaccomodatatie

*DWF* is gevestigd in **Bronbad de Lockhorst** in Sliedrecht. Voor de jeugdwaterpoloërs zijn er drie vaste trainingsmomenten per week. Daarnaast kan in sommige gevallen door jeugdspelers meegetraind worden in de herentrainingen.

De gezette jeugdtrainingen zijn op maandag van 18:15 uur tot 19:15 uur, donderdag van 18:45 uur tot 19:45 uur en tot slot op zaterdag van 7:45 uur tot 8:45 uur. Op maandag en donderdag wordt getraind in *BAAN 5&6* en op zaterdag in het gehele wedstrijdabad, tenzij anders vermeld.

De accommodatie heeft *Herenkleedkamer 1* ter beschikking van de jeugd gesteld voor het omkleden voor en na de trainingen.

## 1.3 Trainers

Bij het trainingsproces van de jeugd zijn uiteraard meerdere personen betrokken. Deze trainers zijn:

<b>Joey Zuydervelt</b>	<b>voorzitter@doorwaterfit.nl</b>	<i>(maandag&amp;zaterdag)</i>
<b>Taco Braaksma</b>	<b>waterpolo@doorwaterfit.nl</b>	<i>(maandag)</i>
<b>Wesley Vleugel</b>		<i>(zaterdag)</i>
<b>Thamara Verhoef</b>		<i>(zaterdag)</i>
<b>Chris den Breejen</b>		<i>(donderdag)</i>
<b>Siemen Cleton</b>		<i>(donderdag)</i>

De coach van het jeugdteam in aankomend seizoen is Joey Zuydervelt. Voor vragen of opmerkingen over het trainingsplan, de trainingen en wedstrijden kunt u zich wenden tot hem.

Voor overige vragen kunt u zich ook wenden tot Taco Braaksma, bestuurslid namens waterpolo.

Al onze trainers zijn op de hoogte van het trainingsplan en zullen trainingen waar mogelijk inrichten volgens de speerpunten van dit plan.

## 2 DOELSTELLINGEN

### 2.1 Overall

De basis die gelegd wordt in het algemene doel gesteld voor dit seizoen staat rechtstreeks in verband met het wedstrijdelement van de sport. De overall-doelen die geformuleerd worden, zullen teambreed gelden, dus niet per individuele speler. Het team zal toewerken naar de volgende doelen:

*A:1 Iedere tweede wedstrijd tegen dezelfde tegenstander wordt een beter resultaat behaald dan de eerste wedstrijd tegen deze tegenstander (deze geldt als 0-meting);*

*A:2 Het jeugdteam eindigt dit seizoen minimaal op de zesde plaats in het klassement.*

In deze doelen zijn twee uitgangspunten absoluut: *Sportplezier & Respect*. In het kader van de burgerschapsvorming van onze jeugdleden zullen in trainingen maar ook wedstrijden sportplezier & respect nadrukkelijk aanwezig zijn.

### 2.2 Persoonlijke ontwikkeling

Om zelfsturing te bevorderen, zal dit seizoen gewerkt worden met individuele doelen die door de jeugdspelers zelf bepaald zijn. Deze doelen hebben zij gesteld in overleg met een trainer en zijn vastgelegd, maar wegens privacyoverwegingen niet in dit document gepubliceerd. Gedurende het seizoen zal door trainers geprobeerd worden hun trainingen zo in te richten dat het de spelers in staat stelt aan hun doelen te werken.

*B:1 Alle spelers van het jeugdteam zijn in staat per periode in overleg met de trainer SMART-doelen te stellen;*

*B:2 Alle spelers van het jeugdteam behalen iedere periode de in B:1 omschreven doelen.*

In periodieke voortgangsgesprekken bepalen de trainer en de speler samen in hoeverre de doelen of trainingen eventueel bijgesteld moeten worden om de speler in staat te stellen het doel te behalen.

### 2.3 Kracht

Binnen de krachttraining kunnen twee verschillende doelstellingen onderscheiden worden. Enerzijds kan worden getraind met als doel het stimuleren van spiergroei en het vergroten van de spiermassa. Anderzijds kan een training gericht zijn op het vergroten van het uithoudingsvermogen van de spieren.

*C:1 Alle jeugdspelers worden iedere periode nieuwe handvatten aangereikt waardoor ze ook thuis verantwoord aan de slag kunnen met een krachttraining;*

*C:2 Alle jeugdspelers ontwikkelen specifieke spiergroepen op een dusdanig niveau dat het verantwoord is voor lichamelijke ontwikkeling en bevorderlijk voor wedstrijdprestaties.*

De krachttraining is een onderdeel van de trainingsroutine die, afhankelijk van de doelen in de periode, minstens wekelijks terugkeert. De krachttraining is een middel dat het behalen van de doelen zal ondersteunen door aan te sluiten bij de trainingen in het water. In krachttrainingen wordt nadrukkelijk onderscheidt aangebracht in de trainingsstructuur voor de spelers in verschillende ontwikkelingsfasen. Dat wil bijvoorbeeld zeggen dat een speler die nog volop in de groei is een andere trainingsstructuur volgt dan een speler die de 'groeispuurt' al heeft gehad.

## 2.4 Uithoudingsvermogen

Ook binnen de conditietraining zijn verschillende doelstellingen te onderscheiden. Zo kan er bijvoorbeeld getraind worden op langeafstand uithoudingsvermogen (LU) en middellangeafstand uithoudingsvermogen (MU), maar deze soorten uithoudingsvermogen zijn voor waterpoloërs nauwelijks van belang. Waterpoloërs presteren immers maar relatief kort (4 maal 4 tot 5 minuten) op hoog intensiteitsniveau. Om deze reden kan binnen het trainingsplan onderscheid worden gemaakt in *Algemeen Uithoudingsvermogen* en *Wedstrijd Uithoudingsvermogen*.

- D:1 Na 8 weken conditioneel trainen is de hartslag van de jeugdspeler na wedstrijdgetrouwe inspanning met 5% verminderd;*
- D:2 Na 8 weken conditioneel trainen is de maximaal afgelegde afstand onder water van de jeugdspeler na rust vergroot met minimaal 25%;*
- D:3 Na 8 weken conditioneel trainen is de gescoorde afstand op de 1000-secondentest vergroot met minimaal 10% bij de jeugdspeler.*

De 1000-secondentest en het onder water zwemmen zoals hierboven beschreven zijn correct gezien geen op zichzelf staande doelen. Eigenlijk zijn het meetinstrumenten ontworpen om de ontwikkeling van het uithoudingsvermogen in kaart te brengen.

## 2.5 Snelheid

In het waterpolo is er veelal sprake van explosiviteit en korte piekmomenten als het gaat om snelheid. Met deze insteek zal dus ook op snelheid worden getraind. Dit uit zich in de gestelde doelen met de daarbij behorende doelstellingen.

- E:1 Tweemaal jaarlijks maken de jeugdspelers een procentuele groei in snelheid door van minstens 5% op de 25-meter vrije slag;*
- E:2 Jaarlijks maken de jeugdspelers een procentuele groei in snelheid door van minstens 10% op de 100-meter vrije slag.*

De snelheid van de spelers wordt op beide afstanden aan het begin van het seizoen gemeten. Vervolgens worden de tijden periodiek gemeten om de voortgang te monitoren.

## 2.6 Gooien

In het gooien zijn een aantal onderdelen te onderscheiden. Allereerst is er de gootechniek. Wanneer de gootechniek niet volledig juist wordt beheerst, zullen de andere onderdelen nauwelijks goed tot uiting komen. Naast gootechniek zijn er nog precisie, kracht en balcontrole.

- F:1 Aan het eind van het seizoen beheersen alle jeugdspelers de bal voldoende, dat wil zeggen: ontvangen en gooien de bal op hoog tempo zonder hem te laten vallen;*
- F:2 Aan het eind van het seizoen plaatsen alle jeugdspelers een bal over minimaal een half speelveld op maximaal 1 meter van het doel.*

## 2.7 Strategie

Het ontwikkelen van spel- en tactisch inzicht is een ontwikkeling die bij uitstek geschikt is voor de leeftijdscategorie 13 tot 17 jaar, bij voorkeur het jongere deel van deze groep. Als het gaat om tactiek, tactisch inzicht en spelinzicht hebben we het over het simpelweg stampen van het positiespel in

waterpolo, het leren en beheersen van meerdere speeltactieken en het vermogen om in wedstrijd situaties als team om te schakelen naar een positie spel waarin voordeel behaald kan worden, kortom het creatief toepassen van de geleerde tactieken en posities in nieuwe contexten. Dit onderdeel is op de basis na in grote mate afhankelijk van de wedstrijdprestaties. De gespeelde wedstrijden voorzien de spelers en trainers namelijk van nieuwe contexten om in te trainen.

- G:1 Alle jeugdspelers benoemen en passen de posities en bijbehorende nummers na de eerste trainingsperiode toe;*
- G:2 Alle jeugdspelers spelen na de eerste trainingsperiode in termen van 'Pressing' en 'Zone';*
- G:3 Alle jeugdspelers spelen na de eerste trainingsperiode een 'Man-meer' volgens de juiste procedure;*
- G:4 Alle jeugdspelers spelen na de tweede trainingsperiode minstens de helft van de toegekende Man-meer's uit met een doelpunt tot gevolg;*
- G:5 Alle jeugdspelers passen zich na de derde trainingsperiode aan in wedstrijd situaties, maken gebruik van mogelijkheden en coördineren aanvallen en verdedigingen gezamenlijk.*