



SPEELSE OEFENVORMEN JEUGDTRIATHLON

EEN INSPIRATIEGIDS VOOR JEUGDTRAINERS

NEDERLANDSE TRIATHLON BOND

jeugd@triathlonbond.nl

Inhoud

Zwemmen in open water	2
Strandstart.....	2
Waterstart	2
Boeien ronden.....	2
Navigeren	3
Zwemexit open water	3
Zwemmen in zwembad	4
Zwemmen met attributen	4
Eén-secondelijl	4
Attribuut drooghouden	4
T-shirt estafette.....	4
Estafette met verschillende onderdelen	5
Onder water slalom.....	5
Dobbelen maar	5
‘Touwtrekken’	5
Open water simulatie in zwembad	6
Fietsen	7
Lopen.....	8
Wisselvaardigheden	9
Fiets op, fiets af	9
De wisselrace.....	9
Opbouwloopje.....	9
Het lot bepaalt.....	10
Haasje-helmen-wissel.....	10
In de war triathlon.....	10

Met dank aan de input van onder andere Soraya Braker, Edwin Dasselaar en Neiske Becks die hun ideeën en ervaring graag met anderen delen.

Zwemmen in open water

Strandstart

De kinderen staan dicht op elkaar opgesteld, op enkele meters van de waterlijn. Hiermee wordt een realistische wedstrijdssituatie gecreëerd. Ze renen het water in en tillen hun benen over het water tot het diep genoeg is om te gaan zwemmen. Vervolgens zo'n 40-50 meter hard doorzwemmen. Daarna rustig terugkomen naar de kant.

Variaties

- Water dat snel diep wordt
- Water dat lang ondiep blijft
- Iedereen op één lijn
- Iedereen op een kluitje



Waterstart

De kinderen liggen allemaal in het water om vervolgens op een startsignaal met z'n allen weg te zwemmen. Vervolgens zo'n 25-50 meter hard doorzwemmen en rustig terugzwemmen naar de startlijn.

Variaties

- Water waar je nog (net) kunt staan
- Water waar je (net) niet kunt staan
- Iedereen op één lijn
- Iedereen op een kluitje (ook zwemmers voor en achter je)
- Vanuit rechtop watertrappelen (verticale houding)
- Vanuit buiklig (in horizontale houding jezelf met beenslag en wrikbeweging in startpositie houden)



Boeien ronden

Laat de kinderen een scherpe draai maken om een boei heen zoals dit in de wedstrijden ook moet.

Variaties

- 45 graden draai
- 90 graden draai
- 180 graden draai
- Schoolslag om de boei
- Borst- en rugcrawl om de boei



Navigeren

Laat de kinderen naar je toe zwemmen en houd als trainer verschillende voorwerpen of omhoog. De kinderen moeten meerdere keren voor zich kijken om jou te kunnen vertellen welke kleuren/voorwerpen ze jou omhoog hebben zien houden.

Variaties

- Eén voorwerp, of juist afwisselend verschillende voorwerpen inzetten
- Trainer die hand omhoog steekt is 'tempo verhogen/sprinten', trainer die hand laat zakken is 'tempo verlagen/rustig zwemmen'



Zwemexit open water

Laatste stuk zwemmen richting de kant en als je vingertoppen de bodem kunnen raken gaan staan om vervolgens rennend met je benen over het water tillend richting de kant te rennen om naar de wisselzone te gaan.

Variaties

- Snel ondiep wordend water
- Langzaam ondiep wordend water
- Met of zonder wetsuit



Zwemmen in zwembad

Zwemmen met attributen

Leg verschillende attributen (plankje, dumbbell, bal, pullbuoy, ring, pylon, noodle, etc.) klaar op de kant (voor iedere baan een flinke hoeveelheid). Kinderen zwemmen eerst 50 meter slag naar keus. Daarna ze (ieder voor zich) één attribuut naar keus en zwemmen opnieuw 50 meter. Daarna komt er een tweede attribuut bij en na weer 50 meter zwemmen een derde, enzovoorts.

Variaties

- Doorgaan tot alle attributen op zijn
- Doorgaan tot een vooraf bepaalde tijd om is
- Stoppen op het moment dat het nog nét lukt om alles mee te krijgen
- Iedere 25 meter een attribuut toevoegen (bij jonge en/of minder sterke zwemmers)

Eén-secondelij

Smeer wat fictieve lijm tussen de handen/voeten/knieën van de kinderen. Vervolgens moeten ze naar de overkant zwemmen, terwijl de lijm er nog wel zit! Hoe bewegen de kinderen zich nu door het water naar de overkant, nu ze niet alles kunnen bewegen?

Attribuut drooghouden

Geef de kinderen een attribuut (plankje, pullbuoy, bal, etc.) en laat hen dit attribuut naar de overkant brengen, zonder dat het nat wordt! Het attribuut moet dus gedurende de gehele baan boven water blijven.

Variaties

- Laat de kinderen samen een attribuut naar de overkant brengen, zonder dat deze nat wordt.
- Breng het attribuut met je linkerhand naar de overkant en terug met je rechterhand.
- Verander het attribuut van grootte/ zwaarte.
- Laat de kinderen het attribuut op de buik naar de overkant brengen en op de rug terug.
- Laat de kinderen het attribuut juist kletsnat naar de overkant brengen. Zó nat, dat het de hele baan volledig onder water blijft.

T-shirt estafette

Er worden teams gemaakt van minimaal 3 personen per team. Nummer 1 zwemt met een T-shirt aan één baan, klimt uit het water, trekt het shirt uit en trekt het shirt aan bij de nummer 2. Deze zwemt vervolgens naar de overkant, klimt op de kant en geeft het shirt weer door aan de volgende, enzovoorts.

Variaties

- Iedere atleet in het team zwemt 1, 2 of 3x, welk team is als eerst klaar?
- Ieder team heeft een X-aantal minuten de tijd om zoveel mogelijk meters te maken. Welk team heeft het meest gewisseld?

Estafette met verschillende onderdelen

Maak meerdere teams. Ieder team krijgt een x-aantal opdrachten die zij steeds één baan moeten uitvoeren (borstcrawl, vlinderslag, rugslag benen, hondjes slag, etc.). Ieder team verdeeld vervolgens de onderdelen onder de zwemmers (waarbij wel ieder kind even vaak aan de beurt komt) en mag zelf bepalen in welke volgorde de opdrachten worden uitgevoerd. De teams starten tegelijk; welk team heeft als eerste de lijst met onderdelen afgewerkt?

Onder water slalom

Leg enkele zinkende hoepels op de bodem van het zwembad. Laat de kinderen zich mooi gestroomlijnd afduwen van de kant. Vervolgens proberen ze om door zoveel mogelijk hoepels te zwemmen zonder adem te halen! Eventueel kunnen de kinderen hier flippers bij aantrekken, om de oefening makkelijker te maken.

Dobbelen maar

Bereid een (gelamineerd) A4-tje voor waar elf zwemopdrachten op staan, die horen bij het aantal ogen dat kan worden gegooid met twee dobbelstenen (nr. 2 t/m 12). Laat de kinderen in het zwembad met twee dobbelstenen gooien. De opdracht die het geworpen getal staat, wordt uitgevoerd en daarna gooit de zwemmer nog een keer voor een nieuwe opdracht.

Variaties

- Individueel werken (dus iedere zwemmer gooit voor zichzelf)
- In (homogene) tweetallen, meertallen of groepen werken, waarbij om beurten een zwemmer de dobbelstenen gooit en alle zwemmers deze opdracht uitvoeren
- Met of zonder het bijhouden van punten. Het bijhouden van punten kan op verschillende manieren:
 - Iedere voltooide opdracht is een punt en we werken een x-aantal minuten.
 - Het aantal ogen op de dobbelsteen bepaalt het aantal punten wat je voor een opdracht krijgt en we werken een x-aantal minuten. In dat geval is het leuk als opdracht 11 ook wel substantieel zwaarder is / langer duurt dan bijv. opdracht 4.
 - Wie het eerst 50 punten heeft wint. Je moet wel precies op 50 uitkomen. Ga je er overheen, dan lopen je punten weer terug (zoals bij ganzenbord). De gelukfactor speelt hier dus extra mee.
- Laat kinderen voordat ze dobbelen steeds 50 (of 25) meter zwemmen, op de kant klimmen en werk op de kant met 6 (één dobbelsteen) of 11 (twee dobbelstenen) kracht / rompstabiliteitsoefeningen.

'Touwtrekken'

Leg een drijfmat in het midden van de baan. Maak twee teams per drijfmat, die elk aan een kant van de mat gaan liggen. De kinderen pakken in buiklig met hun handen de mat vast, maken zich lang, zwemmen alleen borstcrawl benen en proberen zo de mat naar de overkant duwen. Het team dat de mat binnen een bepaalde tijd het verst vooruit heeft gekregen, wint.

Bij een grote groep meerdere drijfmatten inzetten en vier of zes groepjes maken.

Als variatie (en beenslag oefening) kunnen ook flippers of zoomers worden aangetrokken.

Open water simulatie in zwembad

Fietsen

Lopen

Wisselvaardigheden

Fiets op, fiets af

Kinderen rijden in een rustig tempo rondjes en op signaal van de trainer stappen / springen ze van de fiets af en lopen een stukje met de fiets aan de hand, tot het signaal komt dat je weer op je fiets mag springen. Gedurende een x-aantal minuten dit steeds afwisselen.

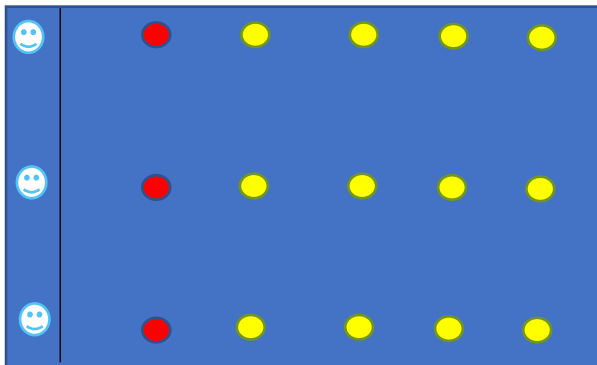


De wisselrace

De kinderen staan allemaal op een rij op hun sokken. Ongeveer 15 meter verder ligt hun helm en weer 15 meter verder hun schoenen. Ze doen alsof ze zwemmen door enkele rondjes om hun eigen as te draaien. Dan rennen ze door naar hun helm en zetten deze op en rennen door naar hun schoenen. Hier gaat de helm weer af en worden de schoenen aangetrokken waarna een korte afstand (zo'n 200-300 meter) wordt gelopen. [Klik hier voor beelden van Tri4You – Assen](#)

Opbouwloopje

De kinderen leggen allemaal hun helm bij het rode dopje neer en staan achter startstreep. Bij het startsein rennen ze naar het eerste gele dopje en vandaar terug naar de rode. Zetten hun helm op, klikken deze vast en rennen daarna terug achter de startstreep. Vanaf daar rennen ze naar rood, zetten daar hun helm af en rennen door naar het tweede gele dopje. Terug naar rood, helm op én vast (klik!), terug naar start, terug naar rood, helm af, en op naar het derde gele dopje. Wanneer na het laatste gele dopje de helm weer af is, ga je terug naar start. Wie is als eerste terug?



Variaties

- Na het opbouwen (van het eerste na het laatste dopje) ook weer afbouwen (van het laatste naar het eerste dopje).
- In tweetallen werken waarbij de één beweegt en de ander als coach en/of scheidsrechter bij het rode dopje de handelingen rond het op en afzetten van de helm begeleidt.

Het lot bepaalt...

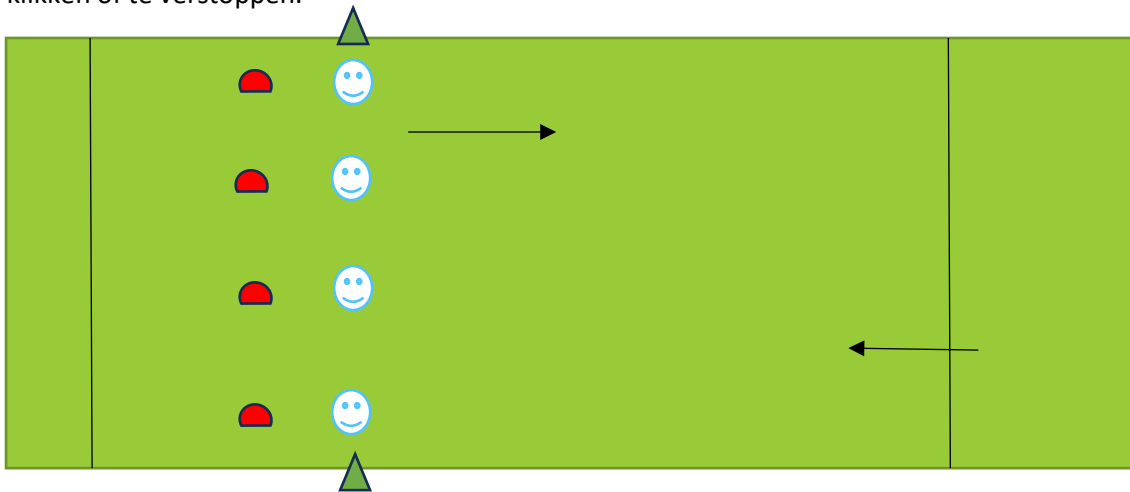
De kinderen komen uit het water of van de fiets en gooien voordat ze gaan wisselen eerst met een dobbelsteen. Het aantal ogen op de dobbelsteen is het aantal keer dat ze de wissel moeten uitvoeren. Bijvoorbeeld: ze komen het water uit en willen hun schoenen aantrekken en gooien een 3. Dat betekent schoenen aan doen en weer uit doen, een bepaald punt aantikken en dat herhalen, net zo vaak als de dobbelsteen aangeeft.



Haasje-helmen-wissel

De kinderen staan op een rij met hun gezicht naar voren. Hun helmen liggen achter ze, klaar en open voor gebruik. De kinderen doen hun ogen dicht, de trainer tikt één van de kinderen aan en daarna mogen de ogen weer open. Het aangetikte kind mag op een zelfgekozen moment zo snel mogelijk naar de eindstreep (voor de groep) rennen. Voor de andere kinderen is het de uitdaging snel te reageren en deze 'haas' nog in te halen voor de finish. Op de finishstreep blijft iedereen staan met de blik naar voren (in de zojuist gelopen richting). Op teken van de trainer draait iedereen zich om, rent naar de eigen helm, zet deze op, klikt vast en rent (daarna) over de achterlijn. Wie is daar als eerst?

De trainer kan het leren omgaan met onverwachte omstandigheden onder de aandacht brengen door bijvoorbeeld de helmen te verwisselen, om te draaien, dicht te klikken, aan elkaar vast te klikken of te verstoppen.



In de war triathlon

De kinderen doen steeds een hele korte triathlon met de onderdelen in verschillende volgorden:

- zwemmen, lopen, fietsen
- lopen, zwemmen, fietsen
- lopen, fietsen, zwemmen
- fietsen, zwemmen, lopen
- fietsen, lopen, zwemmen

Dit houdt ze scherp en biedt volop mogelijkheden om de verschillende wisselvaardigheden verder te ontwikkelen.

