

Coachend sturen

November 2022



Agenda coachend sturen

1. Wat is coachend sturen?
2. Technisch gladde boot goed sturen
3. Commando voering
4. Opbouw training

Coachend sturen?

1. Technisch boot goed sturen
2. Juiste commando voering
3. Training van de ploeg uitvoeren
4. Ploeg begeleiden met oefeningen
5. Ploeg ondersteunen met feedback

Technisch boot goed sturen

- Elke boot stuurt anders
- Houdt de stuurtoewtjes losjes vast, maar wel zo dat je meteen kunt reageren als het nodig is
- Trek de touwtjes niet continue strak. Dit remt af.
- Neem een punt op de oever in je hoofd waar je op af stuurt. Kijk 2 bootlengtes minimaal vooruit. (laveer iets)
- Als je een drastische bocht maakt: laat de roeiers helpen met stuurboord of bakboord strong/light. Niet tijdens wedstrijden toepassen!
- Zit ontspannen en compenseer onbalans niet met je gewicht.

Bron: RV de Hertog



Technisch boot goed sturen

3 belangrijke issues

- Wanneer gebruik je het roer in relatie tot de bladen
 - Gebruik het roer als de bladen onderwater zijn en stuur dus niet/nauwelijks tijdens de recover. Dit betekent dat je in kleine rukjes stuurt. Sturen zorgt voor onbalans en als de bladen onderwater zijn is er meer balans. Tijdens de inpik en de uitpik kun je het roer in de juiste stand zetten. Vaak is er tape op het stuurtoew aanwezig waaraan je kunt zien of je roer recht staat. Dit is een handige referentie.
- Hoe gebruik je het roer om die kant op te gaan waar je heen wilt. (meestal geldt:)
 - Beweeg je rechterhand naar voren en trek het rechter stuurtoew dus naar voren als je naar rechts wilt
 - Beweeg je linkerhand naar voren en trek het linker stuurtoew dus naar voren als je naar links wilt
- Hoeveel roer gebruik je
 - Gebruik het roer subtiel en met kleine hoeveelheden. Dus niet een heel stuk veel roer geven. Dat remt af. Onthoud dat de boot nog een tijdje doordraait, nadat je gestopt bent met sturen.

Bron: RV de Hertog



Juiste commandovoering

In het roeiboek staan de basiscommando's voor het technisch sturen van de boot.

Begeleiding van oefening vraagt ook om een goede commandovoering op een tweetal andere punten:

- Goed begeleiden van oefeningen
- Ploeg laten roeien met aandachtspunten

Juiste commandovoering - oefening

- Geef aan wat je wilt gaan doen
- Check of bij iedereen oefening helder is
- Kondig de start aan start (“[naam oefening] twee na nu”)
- Voer met de ploeg oefening uit, ondersteun met de juiste commando’s
- Sluit af met “einde oefening, doorgaande haal”

Vb. oefening 4^e stop

- “We gaan de oefening 4^e stop doen, om de haal”
 - Verzeker je ervan dat iedereen het gehoord heeft en het begrijpt.
 - “4^e stop om de haal, 2 na nu ”
 - “Eén (bij inpik)”
 - “Twéé (bij inpik)”
 - “4^e (bij inpik).....stop (op moment dat dit moet)”
 - “go” (wacht een kort moment voordat je “go” zegt)
 - “gewone haal (bij inpik)”
-
- “4^e (bij inpik).....stop (op moment dat dit moet)”
 - “go”
 - “einde oefening, doorgaande haal (bij inpik)”

Juiste commandovoering - aandachtspunt

- Geef aan welk op aandachtspunt je focus wilt en voor welke periode/ welk aantal
- Kondig de start aan start (“[aantal] op [naam aandachtspunt] na nu”)
- Na nu – zeg dit op de uitpik!
- Aandacht vervalt als aantal is behaald. Je hoeft dus geen einde aan te geven.

Vb. aandachtspunt “gelijke inpik”

- “We gaan 10 halen focussen op gelijke inpik”
- “na nu” (bij uitpik)
- “Eén” (bij inpik)
- “Twéé” (bij inpik)
-
- “Tien” (bij inpik)

Veelvoorkomende aandachtspunten

- Gelijke inpik/ gelijk in
- Gelijke uitpik/ gelijk uit
- Handen bij elkaar
- Rustig oprijden
- Druk tot einde haal/ aanzwellende haal
- Sterk zitten (11 uur)
- Keerpunt achter/ vlot keren
- Compacte haal (niet doorvallen of nareiken/ 11 – 1 uur)

Wat is belangrijk bij begeleiding oefening?

- Weet wat de bedoeling is, is nog niet helder wat de ploeg wil stem dit dan eerst af. Leg de boot stil en overleg.
- Duidelijke commando's op juiste moment zijn cruciaal
- Consistent en consequent
- Kort maar krachtig!

Opbouw training

1. Inroeien
2. Techniek
3. Snelheid en beheersing
4. Conditie

Bouw ook een moment voor evaluatie/ feedback in!

Inroeien

Doel – spieren opwarmen en als ploeg bij elkaar komen

Manieren:

1. Roeien in paren (adding rowers)
2. Uittlengen
3. Inkorten (variatie op uittlengen)

Techniek: waar gaat je aandacht naartoe?

1. Balans
2. Elementen J-haal
 1. Finish en uitpik
 2. Recover
 3. Inpik
3. Contrast/ ritme
4. Snelheid

Snelheid en beheersing

1. Slagklaar vanuit uitpik
2. Hoogspoelen
3. Tempowisselingen
4. Steigerung
5. Startje – vliegend en staand

Snelheid en beheersing – slagklaar vanuit inpik

Bij gladde boten start je het roeien vanuit de uitpik.

Waar let je op?

Dat je beheerst richting inpik gaat, boot moet netjes in balans blijven!

Als de boot erg uit balans is heeft het de voorkeur om direct boot stil te leggen en weer opnieuw met aandacht te starten.

Slagklaar = bladen bedekt = bladen verticaal in het water



Snelheid en beheersing- hoogspoelen

- Start vanuit spoelhalen en geef dan aan wat je gaat doen.
- “10x hoogspoelen en 10 door maximale haal, 2 na nu”
- “Eén (bij inpik)”
- “Twéé (bij inpik)”
- “hoogspoelen nu (bij uitpik)” – roeiers maken light haal en vervolgens racen naar inpik.
- “Eén (bij inpik)”
- ...
- “Tien (bij inpik)”
- “10 door” (bij uitpik)
- “Eén (bij inpik) – roeiers schakelen ineens naar gewone haal met maximale kracht”
- ...
- “Tien (bij inpik)
- “Terug naar medium haal (bij uitpik)”

Snelheid en beheersing- Tempowisselingen

De bedoeling is dat de slag het tempo varieert en dat de andere roeiers goed volgen. (ook wel slag tegen ploeg genoemd)

- “We gaan tempowisselingen doen”
- “volg de slag, 2 na nu”
- “Eén”
- “Twée”
- Roeiers voeren oefening een tijdje uit
- “einde oefening, doorgaande haal (bij uitpik)”

Snelheid en beheersing – steigerung

De bedoeling is om vanuit light op te bouwen naar strong in afgesproken aantal halen. 10 is een goed aantal, 20 is een uitdagend aantal en vraagt nog meer beheersing.

- “We gaan een steigerung doen. We bouwen in 10 op van 10% kracht (zeer light) naar 100% kracht (zeer strong) en dan gaan we 10 door”
- “Steigerung, 2 na nu”
- “Eén (bij inpik)”
- “Twée (bij inpik)”
- ...
- “Tíen (bij inpik)”
- “Tien door (bij uitpik)”
- “Eén (bij inpik)”
- “Twée (bij inpik)”
- ...
- “Tíen (bij inpik)”
- “einde oefening, medium haal (bij uitpik)”



Snelheid en beheersing – Startje staand

Staande start betekent vanaf de startlijn vanuit stilstand starten. De roeiers gaan klaarzitten in de inpik $\frac{3}{4}$ opgereden. Spreek door wat je gaat doen na start. In elk geval 10 compacte halen aangevuld met een aantal baanhalen of bijv bepaalde tijd of afstand roeien

- “klaar voor de start....go”
- “driekwart (bij inpik)” / “half (bij inpik)” / “half (bij inpik)” / “driekwart (bij inpik)” / “heel (bij inpik)”
- “Tien compact door (bij uitpik)”
- “Eén (bij inpik)”
- “Twée (bij inpik)”
- ...
- “Tien (bij inpik)”
- “10 baanhaal (bij uitpik) ”
- “Eén (bij inpik)”
- “Twée (bij inpik)”
- ...
- “Tien (bij inpik)”
- “einde, medium haal (bij uitpik)”



Snelheid en beheersing – Startje vliegend

Vliegende start betekent dat je roeiend naar de startlijn gaat. Je roeit dan light en zorgt ervoor dat je op hoge snelheid door de startlijn gaat. Dat doe je door in 5 halen op te bouwen naar strong. Spreek door wat je gaat doen na start. In elk geval 10 compacte halen aangevuld met een aantal baanhalen of bijv bepaalde tijd of afstand roeien”

- “klaarmaken voor vliegende start” “opbouwen in 5, nu”
- “Eén (bij inpik)” / “Twée (bij inpik)” / “Dríe (bij inpik)” / “Vier (bij inpik)” / “víf (bij inpik)”
- “Tien compact door (bij uitpik)”
- “Eén (bij inpik)”
- “Twée (bij inpik)”
- ...
- “Tíen (bij inpik)”
- “10 baanhaal (bij uitpik) ”
- “Eén (bij inpik)”
- “Twée (bij inpik)”
- ...
- “Tíen (bij inpik)”
- “einde, medium haal (bij uitpik)”



Conditie

1. 10 kaboutertjes
 1. 1 light, 1 strong, 2 light, 2 strong, door tot 10 en dan weer terug naar 1
 2. 10 light, 9 light en 1 strong, 8 light en 2 strong tot 10 strong en weer terug naar 10 light.
2. Pyramide (10 light, 10 medium, 10 strong, 10 medium, 10 light)
3. Tempovariatie – enkele voorbeelden:
 1. bouw steeds in tempo 2 slagen op. Tempo 20, 22, 24, 26 en 28 elk 2 minuten, 30 1 minuut
 2. Pyramide met tempi – 20,22,24,26,28,26,24,22,20 elk 2 minuten
4. Bepaalde tijd of afstand varen nog eenzelfde blok met als uitdaging zelfde afstand of 500 meter tijd.

Roei app

www.roeiapp.nl

Hier vind je allerlei handige informatie over oefeningen en andere zaken.

