

Coachend sturen / sturen 2

Deel 2 - Mei 2024



Agenda coachend sturen deel 2

1. Vragen uit de zaal?
2. Casus
3. Volgorde aanpak verbeteringen
4. Tips & trucs

Coachend sturen?

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

Juiste commandovoering- oefening

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

Vragen n.a.v. deel 1?

Casus

- 5 min inroeien
- Tubben, 2 om 6, ongeklipt
 - Hoog aanhalen, duidelijke wegzet
 - Beheerste inzet ('half blad')
- Derde stop, om de 3 halen
 - Gelijke wegzet
 - Tijdig klippen (slag volgen)
- Steigerungen 30 halen
 - t23 -> t26 en terug
 - t24 -> t27 (schuiven / duwen)
- 4km t26+
- Ronden
- Steigerungen 30 halen
 - t23 -> t27 en terug
 - t24 -> t28+ en terug
 - Accent: boot uit de kolk
- 3 km hard
- Uitroeien
- In haven:
 - 3+30 hard, t30+
 - 3+30 hard: accent doorhaal
- Aanleggen

Opdracht

- In groepjes van (3) uitwerken:
 - Uitlengen
 - Tubben, 2 om 6, ongeklipt
 - Hoog aanhalen, duidelijke wegzet
 - Beheerste inzet ('half blad')
 - Derde stop om de 3 halen
 - Gelijke wegzet
 - Tijdig klippen (slag volgen)
 - Steigerung 30 halen
 - t23 -> t26 en terug
 - 3 km hard
 - 3+30 hard, t30+
- Hints commandovoering
 - Geef aan wat je wilt gaan doen
 - Check of bij iedereen oefening helder is
 - Kondig de start aan
 - Voer met de ploeg oefening uit, ondersteun met de juist commando's
 - Sluit af met "einde oefening, doorgaande haal"

Volgorde aanpak verbeteringen

Kennisbank	Accent
1. Houding en stellen boot	Balans
2. Hendelvoering	Balans
3. Bewegingsvolgorde	Moderne roeihaal
4. Haalversnelling	Moderne roeihaal
5. Uitpik	Tempo/ contrast
6. Ritme	Tempo/ contrast
7. Inpik	Snelheid
8. Tempo	Snelheid

Tegen welke problemen lopen jullie aan?

- Te veel informatie...

Opdracht

- Ervaren ploeg begint met uitlengen. Welke accentjes om de aandacht direct op de juiste plek te krijgen?
 - Vaste bank – vaste rug
 - Met rug
 - Kwart bank
 - Halve bank
 - Driekwart bank
 - Hele bank

Kennisbank roeien

arvdeank.nl

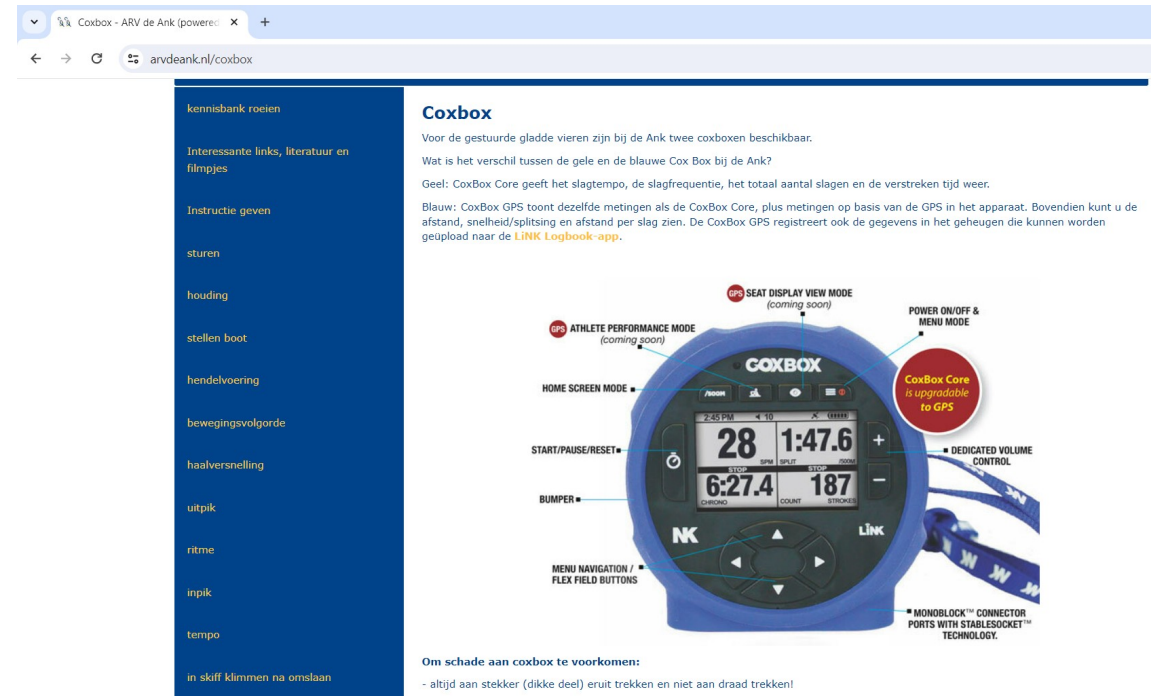
> Bibliotheek

> Kennisbank roeien

> Sturen

• Presentaties Coachend Sturen

• Gebruik Coxbox



kennisbank roeien

Interessante links, literatuur en filmpjes

Instructie geven

sturen

houding

stellen boot

hendelvoering

bewegingsvolgorde

haalversnelling

utpik

ritme

inpik

tempo


in skiff klimmen na omslaan

Coxbox

Voor de gestuurde gladde vieren zijn bij de Ank twee coxboxes beschikbaar. Wat is het verschil tussen de gele en de blauwe Cox Box bij de Ank?

Geel: CoxBox Core geeft het slagtempo, de slagfrequentie, het totaal aantal slagen en de verstreken tijd weer.

Blauw: CoxBox GPS toont dezelfde metingen als de CoxBox Core, plus metingen op basis van de GPS in het apparaat. Bovendien kunt u de afstand, snelheid/splitsing en afstand per slag zien. De CoxBox GPS registreert ook de gegevens in het geheugen die kunnen worden geupload naar de [LINK Logbook-app](#).



Labels in diagram:

- ATHLETE PERFORMANCE MODE (coming soon)
- SEAT DISPLAY VIEW MODE (coming soon)
- POWER ON/OFF & MENU MODE
- CoxBox Core is upgradable to GPS
- DEDICATED VOLUME CONTROL
- MONOBLOCK™ CONNECTOR PORTS WITH STABLESOCKET™ TECHNOLOGY.
- MENU NAVIGATION / FLEX FIELD BUTTONS
- BUMPER
- START/PAUSE/RESET
- HOME SCREEN MODE
- GPS

Om schade aan coxbox te voorkomen:
- altijd aan stekker (dikke deel) eruit trekken en niet aan draad trekken!

Clinic wedstrijdsturen

- Er komt een clinic voor sturen van wedstrijden.
- Ervaren wedstrijdstuur zal kennis overdragen.

Tips & Tricks

- Te veel informatie...

Houding en stellen van de boot- balans

- Niet direct voor de stuur, coach op de wal is beter
- Hoek riem inpik - uitpik ongelijk
 - Afstellen voetenborden
- Te weinig ruimte bij uitpik
 - Afstellen voetenborden / stelringen
- Bladen lopen uit
 - Afstellen stelringen
- Vraag even of er nog gesteld moet worden, jasje uit voordat de oefeningen beginnen

Hendelvoering- balans

- Boot valt op bakboord / stuurboord bij de uitpik
 - Oorzaak: te laag aanhalen, bladen lopen uit
 - Accent: hoog afmaken
 - Oefening: light peddle, aandacht op aanhaalhoogte, bladen laten drijven
 - Oefening: tubben, aandacht op aanhaalhoogte, bladen laten drijven
 - Oorzaak: te weinig kracht in de eindhaal
 - Accent: stuwen eindhaal; begeleiden met “stuw” of “dóór”
 - Oefening: kracht opbouwen van uit de eindhaal: light – light in, medium out – medium - medium in, strong out – strong
 - Zie ook: moderne roeihaal

Hendelvoering- balans

- Boot valt op bakboord / stuurboord bij de inpik
 - Oorzaak: boot valt op bakboord / stuurboord tijdens de uitpik (zie eerder)
 - Oorzaak: slappe lichaamshouding
 - Accent: aanspannen core-spiere / sterk zitten / rechtop zitten / beide billen op je bankje / recht naar voren
 - Oefening: uitlengen; aandacht op hangen aan de buikspieren / sterk zitten
- Oorzaak: er wordt gewacht bij de inpik
 - Accent: klaarzitten voor de inpik / plaats
 - Accent: snelle inpik / choppen; begeleiden met “in”, “chop”
 - Oefening: hoog spoelen; aandachtspunt direct plaats
 - Oefening: driekwart bank; moment inpik vasthouden bij hele bank

Hendelvoering- balans

- Boot valt op bakboord / stuurboord bij de inpik
 - Oorzaak: ongelijkheid tijdens oprijden
 - Accent: gelijkheid tijdens de recover
 - Accent: vlot wegzetten; begeleiden met “wèg”, “lòs”
 - Accent: rustig rijden
 - Accent: rustig rijden tijdens “water naderen”
 - Oefening: vierde stop / eerste stop / eerste + vierde stop / eerste + vierde + eerste stop; accent op gelijk aankomen, gelijk vertrekken, gelijk beginnen met oprijden
 - Zie ook: moderne roeihaal

Hendelvoering- balans

- (Boord)boot valt op bakboord / stuurboord tijdens de uitpik of haal
 - Oorzaak: aanhaalhoogte bakboord / stuurboord niet gelijk
 - Accent: aanhaalhoogte / hoog afmaken; geef aan op welk boord de boot valt
 - Oefening: tubben; aandacht op aanhaalhoogte, bladen laten drijven
 - Oefening: slifferen / diep wegzetten; aandacht hoogte van de hendel tijdens slifferen, vasthouden bij diep wegzetten
- (Boord)boot valt op bakboord / stuurboord tijdens de inpik
 - Oorzaak: ongelijk uit boord vallen
 - Accent: gelijk uitvallen binnen paar
 - Accent: recht naar voren

Bewegingsvolgorde – moderne roeihaal

- Te weinig kracht tijdens de haal, geen stevigheid van het water
 - Oorzaak: verkeerde overgang armen – rug benen
 - Accent: hangen aan je armen; begeleiden met “haang”
 - Accent: beentrap; begeleiden met “trrrap”, “duuw”
 - Accent: rugzwaai;
 - Accent: eerste motor, tweede motor
 - Oefening: uitlengen; aandachtspunt eerst rug dan armen (...) eerst benen dan rug
 - Oefening: Pimenov (alleen benen); aandachtspunt armen gestrekt en rug ingebogen houden, voelen wanneer de kracht vanuit de benen afneemt dan rug inzetten
 - Oefening: palen (met rug rechtop roeien); aandachtspunt rug recht houden bij de inhaal
 - Oefening: kracht opbouwen in de eindhaal

Bewegingsvolgorde – moderne roeihaal

- Te weinig kracht tijdens de beentrap / teveel nadruk eindhaal
 - Oorzaak: onzekerheid (zie balans)
 - Oorzaak: er wordt geen kracht gezet
 - Accent: beentrap; begeleiden met “traaap”, “duuw”
 - Accent: staan op je voetenbord; begeleiden met “stá”
 - Accent: water pakken; begeleiden met “pàk”
 - Accent: meer medium / 10% harder
 - Oefening: Pimenov (alleen benen); aandachtspunt beentrap
 - Oefening: uitlengen; aandachtspunt staan op je voetenbord
 - Oefening: kracht opbouwen in de eindhaal; aandachtspunt benen meenemen



Haalversnelling – moderne roeihaal

- Te weinig stuwen in de eindhaal
 - Oorzaak: te weinig kracht in de eindhaal (zie balans)
 - Oorzaak: verkeerde overgang armen – rug benen

Uitpik – tempo / contrast

- Pauze in de uitpik
 - Oorzaak: er wordt gewacht bij de uitpik
 - Accent: bankje blijft in beweging
 - Accent: verend inbuigen
 - Accent: aankomen – vertrekken
 - Oefening: vierde stop; aandachtspunt direct wegzetten / inbuigen

Uitpik – tempo / contrast

- Blad blijft plakken
 - Oorzaak: te weinig druk in de eindhaal
 - Oorzaak: onvoldoende diep wegzetten
 - Accent: schone uitpik; begeleiden met lòn
 - Oefening: vast blad roeien
 - Oefening: eerste stop; aandachtspunt eerst uitpikken dan klippen

Ritme – tempo / contrast

- Boot remt voor de inpik
 - Oorzaak: te snel oprijden / versnellen tijdens het oprijden
 - Accent: rustig oprijden
 - Accent: rustig oprijden tijdens laatste deel oprijden
 - Oefening: vierde stop; aandachtspunt rustig en met gelijke snelheid oprijden
 - Oefening: hoog spoelen; aandachtspunt gelijke snelheid oprijden

Ritme – tempo / contrast

- Bij strong gaat de boot niet sneller
 - Te snel oprijden
 - Accent: rustig oprijden
 - Accent: snelheid komt uit de haal, niet uit de recover
 - Oefening: steigerung; aandachtspunt langzaam kracht en tempo opbouwen
 - Oefening: 5+5+10 (5 kracht opbouwen, 5 tempo meenemen, 10 door)
 - Oefening: 3 om 3 light – strong; aandachtspunt rust vasthouden
 - Te weinig kracht tijdens de beentrap / teveel nadruk eindhaal
 - Oorzaak: onzekerheid
 - Oorzaak: er wordt geen kracht gezet

Inpik- snelheid

- Er wordt harder opgereden voor het inpikken
 - Oorzaak: teveel tegelijk willen doen
 - Accent: rustig blijven rijden
 - Accent: eerder klippen
 - Accent: tijd nemen om in te pikken
 - Oefening: derde stop; accent op tijdig klippen, rustig blijven rijden
 - Oefening: dubbel klippen

Inpik- snelheid

- Er wordt eerst getrapt, dan ingepikt
 - Oorzaak: niet klaarzitten voor de inpik
 - Accent: tijdig klippen; begeleiden met “klip”
 - Accent: klaarzitten voor de inpik
 - Accent: inpik; aandachtspunt sneller inpikken; begeleiden met “chop”
 - Accent: inpik; aandachtspunt bankje blijft in beweging; begeleiden met “in”
 - Oefening: soppen + haal; aandachtspunt eerst inpikken dan trappen
 - Oefening: uitlengen; aandachtspunt inpikken op het verste punt
 - Oefening: driekwart bank; aandachtspunt timing van de inpik; vasthouden hele bank
 - Oefening: hoog spoelen; aandachtspunt direct inpikken

Inpik- snelheid

- Er wordt eerst getrapt, dan ingepikt
 - Oorzaak: te langzaam inpikken
 - Accent: inpik; aandachtspunt sneller inpikken; begeleiden met “chop”
 - Oefening: soppen + haal; aandachtspunt eerst inpikken dan trappen
 - Oefening: hoog spoelen; aandachtspunt direct inpikken
 - Oefening: vast blad roeien
 - Oorzaak: vlaggen
 - Accent: water naderen
 - Oefening: slifferen / diep wegzetten; aandachtspunt hoogte handen
 - Oefening: vast blad roeien; aandachtspunt horizontale beweging

Tempo- snelheid

- Het gaat te langzaam / je wordt ingelopen
 - Oorzaak: er wordt niet getrapt
 - Oorzaak: op de armen roeien
 - Oorzaak: te snel oprijden
 - Oorzaak: weinig kracht in de boot
 - Oorzaak: te weinig stuwing
 - Oorzaak: eerste trappen, dan inpikken
 - etc.