

Coachboekje

RC 143



"Jaartje roeien,
Jaartje coachen"



Inhoud

	Pagina:
1. Inleiding	3
2. Opstarten coachploegje	4
3. Jaaroverzicht	5
4. Basisregels coachen	6
5. Haalbeeld	8
6. Basisoefeningen	10
7. Materiaalbesef	24

1. Inleiding

Het eerstejaars competitieroeien is voor velen onvergetelijk. Met je ploeg afreizen naar uithoeken van het land voor wedstrijden en feesten creëert verhalen die vaak nog lang naverteld zullen worden. Jullie, de coaches, zijn een essentiële schakel van een eerstejaarsploeg. Jullie loodsen jullie roeiers door het eerste jaar heen door ze te leren roeien, door ze te laten afzien en natuurlijk door met ze te feesten.

Echter hebben beginnende coaches soms twijfels en onzekerheid over het coachen van een roeiploeg. De C en de RC proberen jullie hierin zo veel mogelijk te ondersteunen door het houden van coach cursussen en sinds dit jaar dit coachboekje. Het bevat basisoefeningen, een jaaroverzicht en enkele coach tips, die een helpende hand bieden aan de coaches naast de coach cursussen die in de loop van het jaar gegeven zullen worden.

Probeer hiernaast ook om zelf een betere coach te worden, door over roeien te praten met mede Lagaaiers, mee te fietsen met een ervaren coach of op YouTube filmpjes te kijken van goede roeiers. Natuurlijk is dit niet het niveau wat jouw ploegje in het eerste jaar in een C4 zal bereiken, maar het helpt bij het begrijpen en leren van de roeihaal.

2. Opstarten coachploegje

Voor een nieuwe eerstejaars roeiploeg is het in het begin van het jaar vooral belangrijk dat er duidelijkheid is over de trainingen, doelen en andere ploegactiviteiten. Vooral in de eerste paar weken verwacht de ploeg vaak dat de coaches de trainingen en andere activiteiten inplannen. Neem hiervoor dus aan het begin van het jaar initiatief en schuif eventueel gedurende het jaar deze verantwoordelijkheden door naar de roeiers zelf.

Ploegvergadering

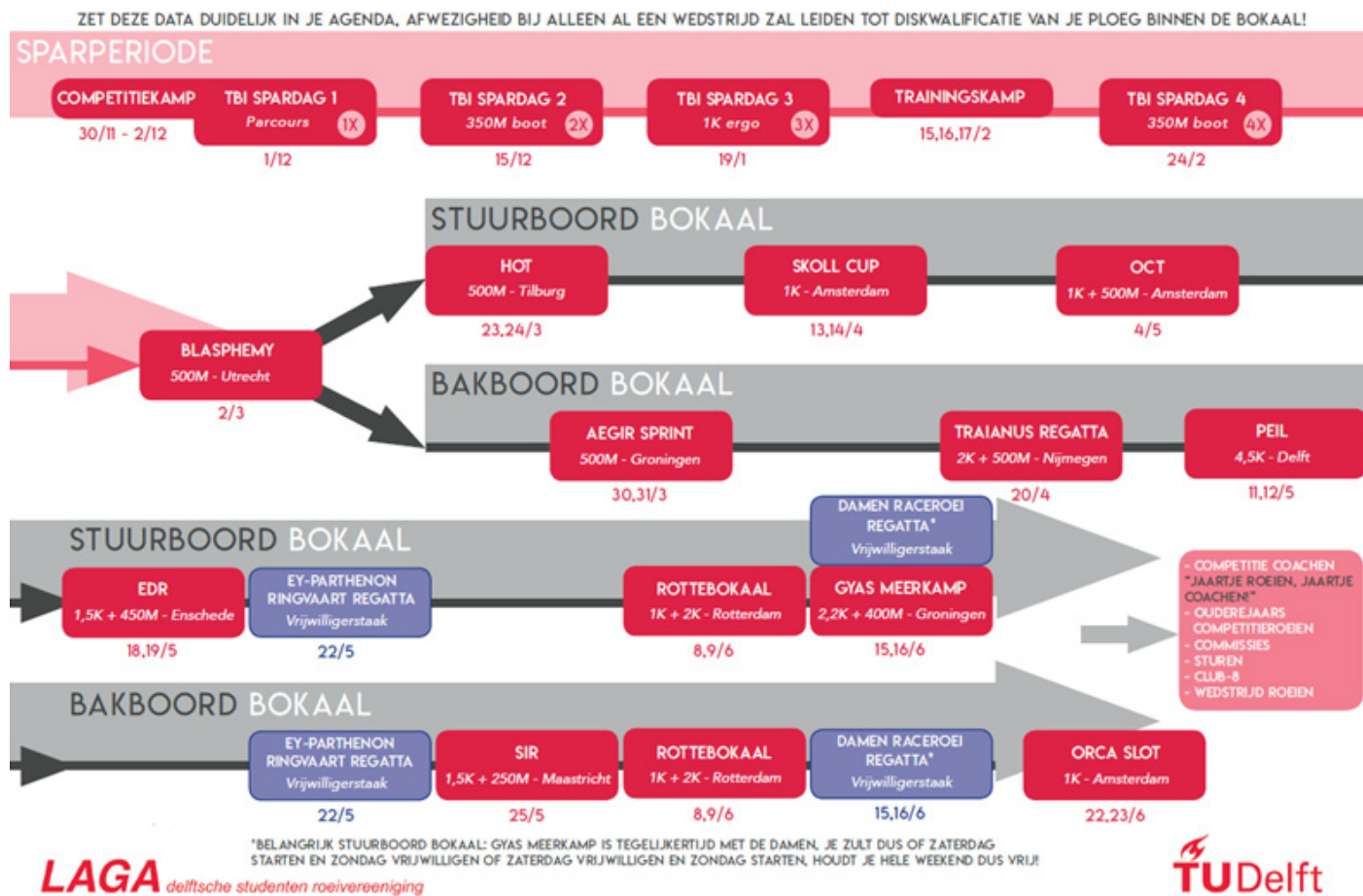
Een goede manier om duidelijkheid te krijgen wat iedereen in het ploegje van elkaar en de coaches verwacht, is het handig om een keer met elkaar te overleggen wat ieders doelen zijn. Richt je tijdens de spardagen bijvoorbeeld op een gewenst ploegnummer en tijdens het seizoen een plek of poule in de bokaal. Probeer dit dan te behalen door af te spreken hoe vaak de roeiers elke week zouden willen roeien.

Ook is het handig om vaste trainingsmomenten af te spreken. Wanneer deze trainingen al vast staan houden de roeiers hier zelf meer rekening mee en geeft dit ook meer stabiliteit dan wanneer elke week nieuwe vrije momenten in iedereens schema gevonden moeten worden. Laat de roeiers nog wel hun beschikbaarheid invullen in bijvoorbeeld een Google Spreadsheet om zo een overzicht te houden wie wanneer komt trainen en wanneer eventueel andere trainingsmomenten mogelijk zijn.

Naast trainen gaat competitie coachen natuurlijk ook over gezelligheid. Spreek dus ook af om samen te gaan eten op Laga, te gaan borrelen of een andere activiteit met de ploeg te gaan doen. Neem hierbij ook zelf het goede voorbeeld door ook regelmatig op Laga te gaan eten of borrelen, zodat de roeiers dit zelf ook overnemen.

Als laatste is het slim om een overzicht te maken voor de aanwezigheid bij de wedstrijden. Nadat de laatste TBI Spardag (24 februari) is bekend welk bokaal je ploegje zal gaan starten en welke weekenden er dus wedstrijden zijn. Laat de roeiers dan dus die weekenden zo veel mogelijk vrijhouden en houdt bij welke roeiers welke wedstrijd starten, zodat er niet last-minute naar invallers gezocht hoeft te worden.

3. Jaaroverzicht



4. Basisregels coachen

Bij coachen is niet alleen kennis van het roeien benodigd, maar ook de manier waarop de tips en opmerkingen overgebracht worden is heel belangrijk. Tijdens de Coachcursussen die komend jaar georganiseerd zullen worden, kan hiermee onder begeleiding van een ervaren coach geoefend worden. Hieronder staan enkele basis tips die tijdens de Coachcursussen uitgebreider behandeld zullen worden.

Een punt per training

Zeker aan het begin van het jaar zullen de roeiers lang niet alles goed doen, waardoor het soms als coach verleidelijk is om alles wat fout gaat meteen te willen verbeteren. Echter is het als beginnende roeier zeer moeilijk om op meerdere punten tegelijkertijd te focussen. Daarom is een van de belangrijkste tips voor coaches het behandelen van één technisch punt per training. Door te focussen op een specifiek deel van de haal zal de roeier het sneller goed doen en goed blijven doen in de volgende training.

Benoem wat er goed gaat en leg concreet uit wat beter moet

Wanneer je de boot stillegt om wat tips te geven is het voor de roeiers fijn om ook feedback te krijgen op dingen die duidelijk goed gaan. Hierdoor weet de roeier dat hij die bepaalde dingen hetzelfde moet blijven doen en daar niet teveel meer over na moet denken. Dit geeft de roeier weer rust om het nieuwe puntje dat je wil aanpakken goed uit te voeren. Ook is het belangrijk dat je concreet uitlegt waarom je gaat focussen op een bepaald puntje en wat de reden daarvoor is.

Coach op wat mensen wel moeten doen

Als je iets verkeerd ziet gaan is het makkelijk om te zeggen dat de roeier dit niet moet doen, maar vaak weten beginnende roeiers dan niet wat ze wél moeten doen. Daarom is het nuttig om opmerkingen altijd in positieve zin uit te spreken, zoals in deze voorbeelden.

- ‘Niet nabuigen’ = ‘Goed klaar zitten en 3e stop houding vasthouden’
- ‘Niet optrekken’ = ‘Losjes glijden’

Dit geeft de roeiers ook een beter gevoel, dan wanneer ze alleen horen wat ze allemaal fout doen.

Samen coachen

Het is als beginnende coach soms moeilijk om te bedenken welke puntjes je aan moet pakken of hoe je een bepaalde fout kan verhelpen. Daarom is het nuttig en leerzaam om samen met je medecoach of een ervaren coach mee te fietsen en samen kijkt en analyseert wat er goed en fout gaat. Door met elkaar over het roeien te praten of te luisteren hoe een ervaren coach tips geeft verbeter je niet alleen je kennis, maar leer je ook de manier van kennis overbrengen.

Durf te coachen

Als laatste is het van belang dat je de roeiers niet alleen een oefening laat doen om ze bezig te houden, maar duidelijk uitlegt waarom je de oefening doet en wat je ermee wil bereiken. Door de roeiers uit te leggen wat het gewenste effect is van een bepaalde oefening zullen ze hier zelf aan denken als het even later weer fout gaat. Blijf tijdens de oefening ook tips geven en herhalen wat je wil zien, zodat de roeiers een duidelijk beeld hebben of ze het goed doen of niet.

5. Haalbeeld

De haal

Sinds deze opvangperiode is er overgegaan naar een iets ander haalbeeld dan voorgaande jaren. Dit haalbeeld willen we tijdens dit jaar behouden en daarom is hier nogmaals de haal uitgelegd. Waar er eerder voornamelijk werd gesproken over Benen, Rug, Armen is dit veranderd door Plaatsen, Hangen, Duwen. Concreet worden hiermee de volgende focuspunten geassocieerd.

Bij ontspannen Plaatsen

- Wordt het gewicht voor het bankje gebracht terwijl er contact blijft tussen de voeten en het voetenboord.
- Wordt er vanaf de derde stop in één snelheid naar voren gegleden en het gewicht op de paal gelegd.
- Zit de roeier met twee billen op het bankje met de schouders voor het bankje.
- Wordt de paal op schouderbreedte vastgehouden, waarbij de binnenhand gebruikt wordt om de paal te draaien, en de buitenhand er als een koker omheen zit.
- Zijn de core spieren aangespannen onder de navel, en ontspannen vanaf boven de navel.
- Wordt tijdens het naar voren glijden het gewicht van de paal gehaald om het blad te gaan plaatsen. Hierbij gebruikt de roeier de schouders als scharnierpunt, waardoor het blad als het ware in het water valt.

Bij lang Hangen

- Wordt de kracht geleverd door de benen overgebracht naar het water via een aangespannen core en ontspannen bovenlichaam (zie focuspunt plaatsen).
- Wordt actief het gevoel opgezocht dat de boot naar voren wordt verplaatst in plaats van het lichaam naar achteren.
- Wordt er met het eigen gewicht aan de paal gehangen.

Bij sterk Duwen

- Blijven de voeten tegen het voetenboord duwen als de rug naar achter en de armen naar het lichaam wordt bewogen.
- Blijven de armen in beweging terwijl het blad uit het water wordt gehaald en van beweegrichting veranderd.
- Worden vanuit een aangespannen core de armen gestrekt.

6. Basisoefeningen

Houding: Derde stop oefening

De oefening:

Laat de roeiers een haal maken en laat ze dan stilzitten in de derde stop. Op “go” rijden de roeiers rustig op en maken opnieuw een haal en stoppen in de derde stop.

Doel:

Gelijkheid creëren met de hele boot en zorgen voor correcte houding van elke roeier. Derde stop houding: Voor deze oefening is het belangrijk dat door de coach duidelijk uitgelegd wat de derde stop inhoudt en geoefend wordt om de correcte houding aan te nemen. Dit kan vooraf een training bijvoorbeeld op een ergo of in een bak gedaan worden. Tijdens een derde stop is de rug van de roeier ingebogen vanuit de bekken en niet vanuit de ruggengraat, die sterk moet blijven, waarbij de schouders en de bovenkant van de rug ontspannen zijn. Het gewicht van de roeier bevindt zich voorop het bankje en de roeier houdt de schouders, armen en handen losjes voor zich. De benen zijn bijna gestrekt, maar net van het slot af. Het is belangrijk dat de roeier zich niet in de houding gaat forceren, maar ontspannen in deze houding kan zitten.

Recover

Wanneer “go” geroepen wordt laten de roeiers de boot losjes onder zich doorglijden en houden de houding van het bovenlichaam in de derde stop vast. Het is belangrijk dat de roeiers niet naar voren gaan racen of zich naar voren trekken aan het voetenbord, want hierdoor wordt veel snelheid uit de boot gehaald. Tijdens het oprijden moet ook het blad gedraaid worden, zodat de roeiers gelijk hun blad kunnen plaatsen als ze aankomen bij de inpik. Het draaien gebeurt zodra de handen de knieën zijn gepasseerd.

Controle:

- Houdt de roeier het bovenlichaam in de derde stop houding?
- Trekken de roeiers zich actief aan hun voetenbord naar voren?
- Draaien de roeiers hun blad op tijd?

Oplossing:

- “Losjes” op laten rijden
- Een punt tijdens het oprijden kiezen om samen het blad te draaien

Inpik

Hoewel deze oefening direct gericht is op het verbeteren van de inpik, kan narijken en vlaggen goed geobserveerd worden. Bij de inpik moet de roeier zijn bovenlichaam nog steeds in de derde stop houden en niet op het laatste moment nog extra zijn rug inbuigen. Dit narijken of bijpakken zorgt ervoor dat er ongelijkheid ontstaat in de boot en in deze houding kan de roeier waarschijnlijk ook niet optimaal uittrappen. Een ander gevolg van dit narijken kan zijn dat het blad van de roeier hoog boven het water uitkomt, net voor de inpik. De roeier mist hierdoor het eerste deel van de haal tijdens het uittrappen. Om dit te voorkomen moet de roeier de paal horizontaal door de boot heen bewegen en de derde stop houding goed vasthouden gedurende de hele recover.

Controle:

- Houdt de roeier het bovenlichaam in de derde stop houding tijdens de inpik?
- Blijft het blad net voor de inpik dicht bij het water?

Oplossing:

- In de bak of op de ergo het bijpakken afleren
- Zorgen dat de roeier de paal horizontaal door de boot beweegt en niet naar beneden duwt bij de inpik

Haal

De derde stop houding kan als laatste ook nog als hulpmiddel dienen om te zien of de roeiers hun rug te vroeg opgooien. Om zo efficiënt mogelijk de kracht op het water over te zetten, moet vooral vanuit de benen getrapt worden. Als te vroeg de rug naar achter wordt opgegooid, kan er minder kracht uit de benen worden gehaald dan wanneer het bovenlichaam in een sterke derde stop houding gehouden wordt. Dit is vaak het gevolg van narijken.

Controle:

- Gooit de roeier tijdens het begin van de haal de rug al naar achter?

Oplossing:

- Houd tijdens het roeien op de ergo of in de bak de paal vast bij de inpik en zorg dat de roeier alleen vanuit de benen kracht geeft.
- Zorg dat de inpik ontspannen vanuit de schouders uitgevoerd wordt en niet vanuit de rug.
- Laat de roeier voor het gevoel extreem lang de benen plat duwen voor de rug erbij komt.

Houding: Eerste stop oefening

De oefening:

Zelfde principe als de derde stop oefening, laat alleen nu de roeiers stilzitten in de eerste stop.

Doel:

Ook de eerste stop kan gebruikt worden om de gelijkheid in de boot te verbeteren, verder focust de oefening ook op de houding achterin en uitpik.

Eerste stop houding: De eerste stop houding wordt aangenomen in de uitpik. In deze houding zijn de benen gestrekt, de rug iets naar achter gekanteld en zijn de handen naar het borstbeen bewogen. De roeier spant zijn buikspieren in deze positie aan om zo niet onderuit te zitten en zit met de borst 'trots' naar voren. De roeier houdt de onderarm van de buitenhand in het verlengde van de paal. Ook in deze positie moet de roeier ontspannen kunnen zitten en niks forceren.

Recover

De eerste stop is net als de derde stop een punt om met de gehele boot samen te komen en de gelijkheid op te zoeken. Vanaf de eerste stop keren de roeiers hun armen en dan de rug door naar de derde stop waarna ze losjes oprijden, zoals eerder beschreven is. Het is dus belangrijk dat de roeiers eerst door de derde stop bewegen voordat ze verder oprijden, als dit gelijk gebeurt blijft de boot boven water ook stabiel. Het doel van de eerste stop is vooral dat ze samen de boot wegzetten. De derde stop focust op gelijkheid en de eerste stop op samen de push leveren en samen de boot gelijk wegduwen.

Controle:

- Zitten de roeiers in een correcte eerste stop?
- Komen de roeiers samen aan in de eerste stop en maken ze gelijk sterk af?

Oplossing:

- Eerste stop oefenen in de bak of op de ergo
- Herhaal de oefening

Uitpik

Doordat in de eerste stop houding stilgezeten wordt is het duidelijk zichtbaar of de boot sterk en stabiel weggezet wordt. De roeiers moeten tot het einde van de haal druk op het voetenbord houden, zodat ze de boot veel snelheid meegeven. Wanneer verschillende roeiers druk verliezen aan het eind van de haal kan dit resulteren in schommelingen in de boot. Om dit goed te observeren kan de stuur iets langer wachten met het roepen van “go”.

Controle:

- Geven de roeiers de boot veel snelheid mee?
- Ligt de boot recht na de uitpik?

Oplossing:

- Focussen op gelijkheid en samen boot wegzetten

Houding: Uittlengen

De oefening:

Beginnen met roeien met alleen klapjes, vervolgens ook de rug inzetten, daarna kwart bank oprijden, halve bank en ten slotte hele halen maken. Ga steeds verder naar de volgende stap als dat deel van de haal goed wordt uitgevoerd door de roeiers. De oefening wordt gedaan met alleen de slagen of boegen.

Doel:

De volgorde van de roeihaal (plaatsen, hangen, duwen) oefenen en gelijkheid creëren binnen de boot.

Recover

Het uittlengen is een goede oefening om de recover boven water te oefenen. Doordat de haal van achteruit opgebouwd wordt, kan de roeier goed de volgorde boven water goed oefenen, zoals eerder al is uitgelegd: De transitie van eerste stop naar derde stop en vervolgens het oprijden naar de inpik. Ook kan er gecoacht worden op het snel doorkeren van de rug en armen na de uitpik, zodat de roeiers geen 'rustmoment' in de uitpik pakken, maar in een vloeiende beweging doorgaan met de haal.

Controle:

- Komen de roeiers vanuit een sterke eerste stop houding, zodat het keren makkelijk gaat?
- Gaat het keren gelijk?

Oplossing:

- Zorg dat ze trots blijven zitten.
- Doe de oefening in paartjes van twee en blijf erop hameren totdat het goed gaat.

Haal

Ook het deel van de haal onder water kan worden behandeld met de oefening. Vanuit achterin breiden de roeiers steeds hun haal een stukje verder naar voren uit en kunnen zo het hangen en duwen in de verschillende delen van de haal voelen. Zo kunnen de roeiers in elk deel van de haal druk onder water zoeken.

Controle:

- Duwen de roeiers de boot goed weg zonder schokkende bewegingen?
- Houden de roeiers druk tot achterin de haal?

Oplossing:

- Laat de roeiers de hele haal druk vanuit hun voeten voelen.
- Laat de roeiers de oefening ontspannen en rustig uitvoeren zodat ze het goed kunnen voelen.

Hangen: Buitenhand oefening

De oefening:

De roeiers roeien terwijl ze hun paal met alleen de buitenhand vasthouden. De binnenhand plaatsen ze eerst op de rug, vervolgens omgedraaid op het carbon deel van de paal, dan losjes op het houten deel en gaan daarna met gedraaid blad roeien.

Doel:

Zorgen dat de roeier meer aan de buitenarm hangt en de binnenhand alleen gebruikt voor het draaien. Ook kan draaien met de buitenarm met deze oefening tegengegaan worden.

Hangen

Tijdens de haal is het belangrijk dat de roeier zo lang mogelijk aan de buitenarm blijft hangen om zo de meeste kracht uit de benen te kunnen halen. Als de roeier al vroeg in de haal zijn armen gebruikt kost dit meer kracht en leidt dit tot een verkrampde haal.

Controle:

- Blijft de roeier lang hangen met gestrekte armen?

Oplossing:

- Stokje vasthouden op de ergometer om zo de roeier het hangen te laten voelen.

Draaien

Dit is een nuttige oefening om het draaien met de buitenarm af te leren. De buitenhand draait niet mee als het blad gedraaid wordt en de hand blijft losjes als koker rondom de paal tijdens het oprijden. Tijdens de oefening wordt eerst alleen met de buitenhand geroeid, dus met vast blad. Als na de oefening weer met gedraaid blad geroeid wordt, moet de roeier focussen om met de buitenarm hetzelfde te blijven doen als tijdens de oefening en de binnenarm alleen gebruiken om mee te draaien.

Controle:

- Blijft de roeier met de buitenhand draaien?

Oplossing:

- Oefenen met draaien in de bak.

Onder water: Strijkhallen

De oefening:

De roeiers zitten in de uitpik, plaatsen blad in het water, op “go” duwen ze hun handen naar voren, vervolgens hun rug en rijden dan op tot in de inpik houding. Tijdens de gehele oefening blijft het blad in het water. Als de roeiers samen in de inpik zitten maken ze een haal tot in de uitpik en pikken ze uit.

Doel:

De boot de gehele haal door te versnellen en achterin samen weg te zetten en de boot snelheid meegeven.

Hoe werkt het: Doordat de roeiers naar voren bewegen met het blad onder water geven ze de boot snelheid in de tegenovergestelde richting van de haal. Hierdoor is de haal extra zwaar en hebben ze extra veel druk. Dit zorgt ervoor dat de boot rustig opgepakt moet worden om niet door het water heen te trappen. Ook kun je hierdoor heel goed voelen wanneer de boot begint te versnellen en wanneer je dus de boot echt in beweging kunt gaan brengen. Als laatste kan goed de koppeling benen rug gemaakt worden en tot achterin de boot weggelegd worden.

Begin van de haal:

In het begin van de haal voelt het net alsof er tegen een betonnen muur aangetrapt moet worden, de boot beweegt namelijk nog. Als de roeiers meteen naar achter gaan bewegen dan zullen ze door het water heen trappen. Wat ze moeten doen is druk voelen vanuit het voetenbord en druk blijven zetten totdat de boot begint te bewegen. Het gaat er dus niet om dat de roeiers zo snel mogelijk naar achter bewegen en zoveel mogelijk kracht zetten maar dat ze druk voelen op het voetenbord tot de boot tot stilstand komt en weer gaat bewegen.

Controle:

- Gaan de benen te snel naar beneden terwijl de boot veel langzamer verplaatst?
- Zijn er witte kolken te zien?
- Gaat het ongelijk?

Oplossing:

- Doe het opnieuw
- Vertel wie er te snel, te langzaam of ongelijk zit

Rest van de beentrap:

Zodra de boot tot stilstand komt en begint te bewegen gaan de roeiers ook bewegen. Door druk op het voetenboord te houden komt de boot langzaam steeds meer in beweging.

Terwijl de boot snelheid wint, gaan de benen van de roeiers steeds sneller naar beneden.

Let op: er is een fijne lijn tussen krachtig de benen naar beneden duwen en door het water trappen (te krachtig).

Controle:

- Gaan de benen te snel naar beneden terwijl de boot veel langzamer verplaatst of gaan de benen te langzaam naar beneden het tweede gedeelte? Dit is het deel van de haal waar de meeste winst geboekt kan worden vaak. Zoek de fijne lijn op tussen te hard en niet hard genoeg en laat ze allebei de kanten voelen.
- Zijn er witte kolken te zien?
- Gaat het ongelijk?

Oplossing:

- Doe het opnieuw
- Vertel wie er te snel, te langzaam of ongelijk zit
- Probeer steeds harder de benen naar beneden te laten gaan, zeg dat als ze de druk goed te pakken hebben ze flink op de benen mogen gaan staan

Pas wanneer de benen bijna helemaal plat zijn komt de rug erbij. Dit is vaak een van de moeilijkste dingen. Veel roeiers gooien hun rug erin en de armen er achteraan en doordat dit veel kracht kost denken ze dat ze hard roeien. Vaak is echter het tegenovergestelde het geval. De essentie van dit gedeelte van de haal is dat er de hele tijd druk op het voetenbord is. De kracht van het blad op het water gaat van de riem naar de armen naar de rug naar de benen naar het voetenbord. Daardoor moet daar de hele tijd druk gevoeld worden. Het idee is dat de boot niet zo snel mogelijk maar zo lang mogelijk wordt weggezet. Meer tijd onder water met dezelfde kracht is meer snelheid. De eerste keer dat ik het verschil merkte was ik klaar met een haal en had ik het gevoel dat ik mijn rug en armen helemaal niet gebruikt had.

Controle:

- Is er een ontspannen koppeling?
- Zijn er witte kolken te zien?
- Gaat het ongelijk?
- Blijven ze constant de boot versnellen of schiet het blad ineens naar achter na de beentrap?
- Vraag of de voeten op hun voetenbord tot achterin druk hebben

Oplossing:

- Doe het opnieuw
- Vertel wie er te snel, te langzaam of ongelijk zit
- Zeg dat ze moeten focussen op het voetenbord en niet op de rug en armen

Uitpik:

De uitpik komt dus voort uit zo lang mogelijk staan onder water en de boot samen weleggen.

Controle:

- Loop de boot lang door na 1 haal?
- Ligt de boot recht na de uitpik?

Oplossing:

- Dit gedeelte is vaak herhalen en op elkaar inspelen

• Tips

Doe de oefening eerst met alleen de slagen of de boegen, als het goed gaat kun je het proberen met de hele boot.

Laat de slag “go” zeggen als hij klaar zit om de haal te beginnen. Zo heb je meer kans dat de rest van de boot volgt en het gelijk gaat.

Onder water: Adding pairs:

De oefening:

Laat de slagen roeien terwijl de twee boegen half houden (blad 45 graden), vervolgens laten de boegen lopen. Wanneer de coach het aangeeft gaan de boegen in light haal mee roeien en hierna ook in trainingshaal. Doe hierna hetzelfde met de boegen.

Doel: De roeiers druk laten voelen en zorgen dat ze niet door het water heen trappen.

Hoe werkt het: Doordat de helft van de boot half houdt, is het voor de slagen heel zwaar en moeten ze echt de tijd nemen om hun haal te maken. Als de roeiers te graag kracht willen zetten zullen ze heel snel door het water heen trappen waardoor de boot geen snelheid krijgt. Dit gevoel van druk zoeken moeten de roeiers vasthouden als de boegen bijvallen in light haal en trainingshaal om zo hun kracht zo goed mogelijk op het water weg te zetten.

Begin van de haal:

Net als bij de strijkhalen voelt de boot in het begin van de oefening heel zwaar en is er een gevaar dat de roeiers door het water heen trappen. Het is daarom bij deze oefening opnieuw niet de bedoeling om zo snel mogelijk de benen plat te trappen, maar eerst op zoek te gaan naar de druk onder water. Zorg dat de roeiers de druk blijven zoeken, ook als de boegen in light of trainingshaal meeroeien.

Controle:

- Gaan de benen te snel naar beneden terwijl de boot veel langzamer verplaatst?
- Zijn er witte kolken te zien?

Oplossing:

- Doe het opnieuw
- Laat ze focussen op druk zoeken

Rest van de haal:

Bij deze oefening kan op dezelfde dingen gelet worden als bij de strijkhallen. Wanneer de twee roeiers bijvallen in light haal, kunnen ze duidelijk voelen hoe de slagen druk zetten tijdens de haal en de boot wegleggen. Als zij ook naar trainingshaal overschakelen moeten ze focussen om samen met de slagen druk te pakken en met het tweede deel van de beentrap de boot echt te versnellen.

Controle:

- Gaat het gelijk?
- Zetten de roeiers samen de boot weg?

Oplossing:

- Doe het opnieuw
- Focussen op samen kracht zetten in tweede deel van de beentrap

7. Materiaalbesef

Voor goede kwaliteit van de competitievloot is het belangrijk dat de coaches de eerstejaarsploegen goed materiaalbesef aanleren. Dit zorgt er uiteindelijk voor dat de boten op de wedstrijden in betere staat zijn en er dan beter gepresteerd kan worden.

Zorg dat de ploeg na elke training de boot netjes afspoelt, droogmaakt en de slidings poetst. Denk ook aan het poetsen van de slidings van de ergo's. Hiernaast is het belangrijk dat kleine schades na de training door de ploeg zelf worden opgelost. Help de roeiers hiermee, zodat ze het de volgende keer zelf kunnen fixen. Leer de roeiers ook aan om grotere schades in het A-Boek te schrijven en de Commissaris A te informeren wanneer er niet meer geroeid kan worden in de boot.

Dit is als het goed is basiskennis voor alle coaches, maar als dit aan het begin van het seizoen aan de eerstejaars aangeleerd wordt, zullen de roeiers dit zelf overnemen in de loop van het jaar en de rest van hun roeicarrière.