

Jeugdroeien RV Naarden 2016



RV NAARDEN

Inleiding

In dit boekje vindt u de belangrijkste informatie over het jeugdroeien bij RV Naarden. Het geeft in het kort een beeld van de stappen waarin het roeien wordt aangeleerd, onze regels en wat wij verwachten van de ouders.

Anders dan bij bijvoorbeeld hockey en voetbal, is er de eerste drie maanden nog geen groepstraining. De nieuwe leden moeten namelijk eerst de roeibeweging leren. Dat gaat het beste in een eenpersoons bootje, de skiff.

Pas als de basistechniek is aangeleerd, kan een roeier in een team worden ingedeeld en gaan trainen voor wedstrijden.

Eenmaal per jaar is er een speciale informatiemiddag voor de ouders van nieuwe leden. Op die middag krijgen de ouders informatie over het jeugdroeien bij Naarden, is er gelegenheid voor vragen en mogen ze ook zelf in een boot stappen.

Inhoud

- De stappen van basisinstructie tot het hoogste niveau wedstrijdroeien
- Basis- en vervolginstructie
- Teamroeien
- Jeugd-/juniorenwedstrijden roeien met je team
- Competitieroeien met je team
- Landelijk wedstrijdroeien
- Recreatieroeien met je team
- Regels bij het roeien
- Inzet ouders
- Jeugdbestuur
- Contact

De stappen van basisinstructie tot het hoogste niveau wedstrijdroeien

Stap 1	Trainingsfrequentie	
Basisinstructie uitsluitend techniek	1x roeien/week o.l.v. van instructeur	de basisinstructie duurt drie maanden en wordt afgesloten met het afleggen van een of twee jeugdkiff-proeven
↓		
Stap 2	Teamroeien en vervolginstructie techniek en langere afstanden roeien	1-2x roeien/week o.l.v. coach/begeleider, organisatie door teamcoördinator; beginnende teamroeiers krijgen daarnaast nog vervolginstructie in de skiff
		van ouders wordt verwacht dat ze van tijd tot tijd meefietsen langs de kant als extra begeleiding nodig is; de vervolginstructie in de skiff duurt enkele weken en wordt afgesloten met de derde jeugdkiff-proef
↓		
Stap 3	Jeugd-/junioeren-wedstrijden roeien met je team techniek en trainen voor jeugdwedstrijden	1-2x roeien/week o.l.v. coach/begeleider, organisatie door teamcoördinator
		van ouders wordt verwacht dat ze van tijd tot tijd meefietsen langs de kant als extra begeleiding nodig is en bij toerbeurt naar wedstrijden rijden
↓		
Stap 4	Competitieroeien voor talentvolle en ambitieuze roeiers, techniek, conditie- en wedstrijdtraining	3x trainen/week o.l.v. coach, organisatie door teamcoördinator
		van ouders wordt verwacht dat ze van tijd tot tijd meefietsen langs de kant en rijden naar wedstrijden; conditietraining (1x/week) op eigen kosten
↓		
Stap 5	Landelijk wedstrijdroeien voor talentvolle en ambitieuze roeiers ≥ 15 jaar, techniek, conditie- en wedstrijdtraining	5-6x trainen/week o.l.v. coach, organisatie door teamcoördinator
		van ouders wordt verwacht dat ze van tijd tot tijd meefietsen langs de kant, rijden naar wedstrijden en de botenwagen trekken (indien mogelijk); conditietraining (2x/week) op eigen kosten
↓		
Zijstap	Recreatieroeien teams met vrienden, deelname aan jeugdwedstrijden naar animo	1-2x roeien/week o.l.v. begeleider of ouder
		voor recreatieroeiers is niet altijd een teambegeleider of coach beschikbaar, van de ouders wordt verwacht dat ze bij toerbeurt meefietsen

Basis- en vervolginstructie

Roeien is een technische sport waarbij het nodig is om eerst de basistechniek aan te leren voordat een roeier in een team kan worden ingedeeld of kan deelnemen aan wedstrijden.

Nieuwe jeugdleden krijgen daarom bij voorkeur roeiles (of instructie) in een skiff. Dat is een smalle, eenpersoons boot. De lessen zijn ingedeeld in beginners- en vervolginstructie. De instructieperiode wordt afgesloten met het afleggen van een of meer jeugdskiff-proeven. Na het halen van minimaal de eerste jeugdskiff-proef wordt de roeier ingedeeld in een team.

De basisinstructie begint tweemaal per jaar. In principe is dat de eerste zondag van april en de eerste zondag van september. De vervolgstappen voor roeiers die in het voorjaar beginnen verlopen iets anders dan de stappen voor degenen die in het najaar beginnen.

Roeiers die in het voorjaar beginnen:

Voorjaar beginnersinstructie	Zomer vrij roeien	Najaar vervolginstructie	Winter teamroeien
opleiding voor de eerste en eventueel tweede jeugdskiff-proef, zondag van 12:00-13:00 uur	zondag van 12:00-13:00 uur en dinsdag van 19:00-20:00 uur	opleiding voor de tweede en derde jeugdskiff-proef in kleine groepjes, afgewisseld met teamroeien onder begeleiding, dag en tijd in onderling overleg	in twee- en vierpersoons boten (niet in de skiff) onder begeleiding, dag en tijd in onderling overleg

Roeiers die in het najaar beginnen:

Najaar beginnersinstructie	Winter teamroeien	Voorjaar vervolginstructie	Zomer vrij roeien	Najaar teamroeien
opleiding voor de eerste en eventueel tweede jeugdskiff-proef, zondag van 12:00-13:00 uur	in twee- en vierpersoons boten (niet in de skiff) onder begeleiding, dag en tijd in onderling overleg	opleiding voor de tweede en derde jeugdskiff-proef in kleine groepjes, afgewisseld met teamroeien onder begeleiding, dag en tijd in onderling overleg	zondag van 12:00-13:00 uur en dinsdag van 19:00-20:00 uur	onder begeleiding, dag en tijd in onderling overleg

Teamroeien

Na het halen van de eerste jeugdskiff-proef, worden de roeiers ingedeeld in een team. Met dat team roeien en sturen ze in twee- of vierpersoonsboten, leggen ze steeds langere afstanden af en gaan ze trainen voor jeugdwedstrijden.

Een team bestaat minimaal uit vier en maximaal uit acht personen. Er zijn jongens-, meisjes- en mixedteams. De teamleden hebben allemaal ongeveer dezelfde leeftijd en

hetzelfde roeiniveau. Ieder team staat onder leiding van twee of meer teambegeleiders en meestal ook een teamcoördinator.

Jeugd-/juniorenwedstrijden roeien met je team

Als team kun je je opgeven voor jeugd- en juniorenwedstrijden. Dat zijn wedstrijden over afstanden van 250 tot 1000 meter. Ruim van tevoren wordt een inschrijfformulier gemaild met alle gegevens. Er zijn vier leeftijdsklassen: 11/12 jaar, 13/14 jaar, 15/16 jaar en 17/18 jaar. Tot en met 14 jaar ben je jeugdroeier, van 15 t/m 18 jaar junior. Het kalenderjaar waarin je de genoemde leeftijd bereikt is bepalend voor de indeling in een bepaalde leeftijdsklasse.

We verwachten van ouders dat ze van tijd tot tijd meefietsen langs de kant als extra begeleiding. Kinderen onder de 14 jaar mogen nog niet zonder begeleiding op de vaart roeien. Verder moeten de ouders bij toerbeurt naar wedstrijden rijden.

Voor ouders die niet kunnen roeien, en die het leuk vinden hun kind beter te kunnen begeleiden, zijn er speciale roeicursussen voor niet-roeiende ouders.

Competitieroeien met je team

Voor jeugdleden en junioren met talent en ambitie, is de volgende stap na jeugd-/juniorenwedstrijden, competitieroeien met hun team. Ze krijgen een coach toegewezen. We verwachten van deze roeiers dat ze een aantal keren per week serieus trainen, in overleg met de coach. Daar zit 's winters ook conditietraining in de zaal bij waarvan de kosten voor rekening van de ouders zijn. De wintercompetitie van Noord-Holland (DiNHo) bestaat uit zeven wedstrijden over verschillende afstanden, variërend van 250 tot 2.500 meter. De teams roeien in vierpersoons en eenpersoons boten en daarnaast een wedstrijd op de roei-ergometer.

Van de ouders wordt verwacht dat ze af en toe meefietsen langs de kant en naar wedstrijden rijden.

Landelijk wedstrijdroeien

Coaches en teambegeleiders scouten regelmatig de competitieteams. Talentvolle roeiers, die minimaal vijf keer per week kunnen trainen, krijgen de mogelijkheid om op landelijk niveau wedstrijd te roeien. Dat zijn wedstrijden op bijvoorbeeld de Bosbaan in Amstelveen. Er zijn twee leeftijdsklassen: 15/16 en 17/18 jaar. Landelijke wedstrijdroeiers krijgen een coach toegewezen die in nauw contact staat met de ouders en de commissaris wedstrijden van de vereniging. In de winter is er tweemaal zaaltraining, op kosten van de ouders. Sportkeuring en voedingsadvies zijn niet verplicht, maar worden wel aangeraden.

Van de ouders wordt verwacht dat ze bij toerbeurt meefietsen langs de kant, naar wedstrijden rijden en – indien mogelijk – af en toe de botenwagen naar wedstrijden rijden. Voor het rijden met de botenwagen krijgen ze instructie.

Recreatieroeien met je team

Voor jeugdleden en junioren die het gezellig vinden om met elkaar te gaan roeien, maar die geen behoefte hebben aan wedstrijden, is het recreatieroeien heel geschikt. Ze gaan met hun team het water op om in alle rust te genieten van de roeibeweging en elkaars gezelschap. Als ze dat leuk vinden, kunnen ze bij gelegenheid meedoen aan jeugd-/juniorenwedstrijden.

Voor deze teams is niet altijd een begeleider beschikbaar, vaak is er een ouder die van tijd tot tijd meegaat.

Onder de 14 jaar mogen de jeugdleden niet alleen op de vaart roeien. We verwachten van ouders dat ze bij toerbeurt meefietsen.

Regels bij het roeien

- Iedereen is 15 min voor aanvang van de les of de training aanwezig zodat de boten tijdig in het water liggen.
- Kun je een keer niet op les of training komen, meld je dan tijdig af bij de jeugd- of teamcoördinator of je coach.
- Roeiers onder de 14 jaar mogen voor hun eigen veiligheid niet alleen op de vaart roeien, maar alleen onder begeleiding van iemand van 16 jaar of ouder.
- De teambegeleider/coach kan ontheffing verlenen van deze regel.
- Jeugdleden mogen niet skiffen in de periode december t/m maart. Het water is dan te koud, omslaan kan gevaarlijk zijn.
- Tot 16 jaar mag je niet alleen op de vereniging zijn. Je mag het clubhuis en de loodsen niet alleen openen of sluiten en ook niet alleen gaan roeien. Er moet iemand van 16 jaar of ouder bij zijn.
- Respect voor elkaar.
 - Wees een team, samen met je mederoeiers, je coach(es) en je instructeur(s).
 - Heb respect voor degenen die het mogelijk maken dat jij kunt roeien.
 - Pesten wordt niet getolereerd.
- Respect voor het materiaal.
 - Het gebruikte materiaal is duur. Een skiff kost al snel € 5.000, een vier € 20.000. Ga dus voorzichtig om met het materiaal, maak je boot schoon en til op de juiste wijze zodat wij lang van onze mooie boten kunnen genieten.
- Roeiers die hun eerste jeugdskiff-proef hebben, mogen in de zomer op dinsdagavond komen roeien van 19:00-20:00 uur. Er is dan geen instructie, wel begeleiding.
- Op de dinsdagavond moeten de boten worden afgeschreven.
- Je mag alleen roeien in boten waarvoor je de bevoegdheid hebt.
- Zonder toestemming van de commissaris wedstrijden, mag je niet in wedstrijdboten roeien.

Inzet ouders

De organisatie van het jeugdroeien bij RV Naarden is alleen mogelijk dankzij een aantal enthousiaste leden. Zij kunnen dit echter niet alleen. De inzet van de ouders is absoluut noodzakelijk om ervoor te zorgen dat alle jeugdleden leren roeien en kunnen deelnemen aan wedstrijden. Voor de volgende taken verwachten wij inzet van de ouders:

- Ondersteunen van de dinsdagavond begeleiding
- Teamcoördinatie
- Vervoer en begeleiding naar wedstrijden
- Vervoer van de boten naar landelijke wedstrijden

Bij het roeien op dinsdagavond, is de belangrijkste taak van de ouders ervoor te zorgen dat er goed wordt omgegaan met het materiaal. Verder helpen ze bij het in- en uitbrengen van de boten en fietsen ze mee langs de kant. In deze rol verwachten wij dus geen kennis van het roeien.

Elk team wordt door ten minste twee personen begeleid: een teambegeleider/coach en een teamcoördinator. De begeleider/coach geeft de instructie en zorgt daarmee voor de technische kant van het roeien en sturen, de coördinator is contactpersoon voor de teamleden en hun ouders, de teambegeleider/coach, de jeugdcommissie en de coördinatoren van de jeugdwedstrijden. De teamcoördinator hoeft geen roei-ervaring te hebben.

De jeugdcommissie stelt de teams samen en besluit ook over wijzigingen in de samenstelling.

Jeugdbestuur

Het jeugdbestuur bestaat uit junioren. Ze organiseren maandelijks een activiteit voor alle jeugd- en juniorleden. Elke maand proberen ze wat nieuws te bedenken, waardoor er veel afwisseling is. Het is hun bedoeling dat de jeugd elkaar ook nog ziet buiten die uurtjes roeien op zondag en elkaar hierdoor nog beter leert kennen. Dit zorgt voor een leuke sfeer op de vereniging. Daarnaast organiseert het jeugdbestuur in de zomervakantie een roeikamp.

Het jeugdbestuur heeft een eigen Facebookpagina. Kijk op roeinaarden.nl, ga naar 'Jeugdroeien' in de linker kolom en van daar naar 'Jeugdbestuur'.

Contact

Jeugdcommissie		
Voorzitter	Gabriëlle van Waes	gabriellevanwaes@gmail.com
Beginnersinstructie	Mek Vooren	mvooren@xs4all.nl
Coördinatie ouderinzet	Marc Eijkens	eijkensfamily@me.com
Teamroeien en vervolginstructie	Lokke Schuling (tot zomer 2016)	lokke@kolff.nu
Jeugd- en juniorenwedstrijden	Dirk Gijsbert Waasdorp, Irene Lipper, Frans Jan Middelman	d.g.waasdorp@hetnet.nl , fj@middelmann.com , lipperirene@gmail.com
Landelijk wedstrijdroeien junioren	Mattijs Kok	mattijskok@hotmail.com

Jeugdbestuur 2015/2016 jbnaarden@live.nl	
Voorzitter	Sofie Rosenberg
Vicevoorzitter	Stijn Berendse
Secretaris	Lizzy Cornelisse
Penningmeester	Alle Kolff
Evenementen coördinator	Tim Winkel
Technisch coördinator	Isaac Hall