

# Coaching en roeitechniek uitgebreid in tabelvorm

## Gebruiksaanwijzing foutentabel:

1. Kijk in de tabel welke fout je bij je roeier hebt gezien.
2. De eerste mogelijkheid tot verbeteren van de fout, is eventueel de roeifout uitleggen aan de roeier en ze daar op laten letten. Het is mogelijk dat de fout hierdoor al verdwijnt.
3. Als stap 2 niet werkt, staan in de tabel vele andere oefeningen die je kan doen om de roeifout te verbeteren.
4. De leeftijden in de tabel zijn adviesleeftijden, maak zelf een inschatting of een oefening nuttig is bij je roeier of ploeg.
5. Onderstreepte oefeningen zijn in het boekje met 'roeioefeningen' verder uitgelicht.
6. Voor meer informatie kan altijd de site [www.roeiapp.nl](http://www.roeiapp.nl) worden bezocht. Hier zijn alle roeifouten en oefeningen nog uitgebreider beschreven.
7. Gebruik naar eigen inzicht de oefeningen op de ergometer of in de roeibak.
8. Doe bepaalde oefeningen naar eigen inzicht eerst voor.
9. Met toereikende individuele techniek, wordt bedoeld bedoeld dat het eerst belangrijk is dat de individuele techniek van de roeiers goed genoeg is. Daarna kan in ploegverband aan een roeifout gewerkt worden.
10. Iets niet helemaal duidelijk? Vraag een medecoach of -roeier.
11. Nog steeds niet duidelijk? Vraag voor de jeugd aan Eden Beekman of Joyline Mud en voor de volwassenen aan een ervaren coach of een van de leden van de coachcommissie (Anton Oostveen, Annie Steg, Lieke Oostveen of Ferry Leenstra).

## COACHING

### Hier een kopje

		10 tot en met 13 jaar (adviesleeftijd)	13 jaar en ouder (adviesleeftijd)
Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
<b>Algemeen</b>	Ruiterwischerhaal - Verhouding aftrappen en recover is niet juist	1. Chocoladevla (of anderszins) roepen bij de recover	1. Roeiend luisteren naar ritme <u>met ogen dicht</u> 2. <u>Stop 4</u> , steeds korter maken 3. Meetellen met de roeibeweging 4. Chocoladevla (of anderszins) roepen bij het oprijden
	Appeltaart met slagroom syndroom - Te langzaam oprijden	x	1. Actief op romp keren 2. Focussen op J-haal, daarna tot stop 4 versnellen.
	Ineengedoken zitten - Opgetrokken schouders - Kromme rug - Gespannen	1. Romp strekken, naar de horizon kijken en schouders ontspannen 2. Ergo: spiegel gebruiken	1. Romp strekken, naar de horizon kijken en schouders ontspannen 2. Ergo: Spiegel gebruiken
	Wijdbeens roeien - Armen zitten tussen de benen	1. Knieën bij elkaar binden	1. Knieën bij elkaar binden
	Geen core stability (balans) - Niet sterk zitten - Niet meebewegen met de boot - Niet in het midden van de boot zitten	1. Vliegtuigje 2. Molentje met de riemen	1. Vliegtuigje 2. Heupen fixeren en met riemen balans houden, de boot horizontaal kantelen (naar rechts en links) en mee leunen 3. Molentje met de riemen 4. Met vaste bank, ongeklipt snel halen 5. <u>Scull: uitpikvariaties</u>
	Fout afgesteld - Voetenbord - scull: in uitpik geen of meer dan een vuist tussen de handvaten, helemaal kunnen oprijden en aftrappen - boord: zo ver mogelijk naar voren	1. Vertellen waar je op let bij het afstellen van het voetenbord	1. Vertellen waar je op let bij het afstellen van het voetenbord
	Te weinig kennis over wat stuur- en bakboord is	1. De coach of stuur roept afwisselend stuur- of bakboord, waarna de roeiers en stuur naar de gezegde kant kijken.	1. De coach of stuur roept afwisselend stuur- of bakboord, waarna de roeiers en stuur naar de gezegde kant kijken.

## COACHING

Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
	Te weinig kennis over wat stuur- en bakboord is	1. De coach of stuur roept afwisselend stuur- of bakboord, waarna de roeiers en stuur naar de gezegde kant kijken.	1. De coach of stuur roept afwisselend stuur- of bakboord, waarna de roeiers en stuur naar de gezegde kant kijken.
<b>Uitpik</b>	Uitlopen - De handen worden tijdens een deel of de gehele haal te laag gehouden, waardoor de bladen uit het water lopen	1. Ergo/bak: aanhalen op, overcompensatie 2. Slagklaar maken bij de uitpik	1. Ergo/bak: aanhalen op keelhoogte, overcompensatie 2. <u>Aanhaalhoogte oefenen</u> 3. <u>Wegzetdiepte oefenen</u> 4. <u>Slagklaar maken bij de uitpik</u> 5. De J-haal maken 6. <u>Drijfhalen</u>
	Blad uitdraaien	x	1. Ongeklipt roeien, opbouwen uit vaste bank 2. De J-haal maken 3. <u>Wegzetdiepte oefenen</u> 4. <u>Recover volgorde oefenen</u> 5. <u>Ongedraaid blad</u>
	Stopje bij de uitpik	x	1. Vaste bank, waarbij hendels niet stil mogen staan, dan <u>uitlengen</u>
	Schouders optrekken	1. Schouders omhoog en omlaag laten bewegen, en naar voren en achteren (tweede mag wel) 2. Met hoge schouders halen, dan met lage schouders halen	1. Bij voorkeur op ergometer of in roeibak: schouders laten ontspannen 2. Schouders omhoog en omlaag laten bewegen, en naar voren en achteren (tweede mag wel) 3. Met hoge schouders halen, dan met lage schouders halen

## COACHING

		10 tot en met 13 jaar (adviesleeftijd)	13 jaar en ouder (adviesleeftijd)
Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
Uitpik	Te ver inbuigen	x	1. <a href="#">Pimenov</a>
	Te vroeg rijden - Te vroeg je billen naar voren rijden	1. Stop 3 of 4	1. Stop 3 of 4 2. <a href="#">Rompzwaai inpik oefenen</a> 3. <a href="#">Recover volgorde oefenen</a>
	Slifferen - Tijdens de hele recover of tijdens een deel van de recover	x	1. Slifferen verbieden 2. Aantal watervrije halen opbouwen (10 slifferen, 10 watervrij, dan 15 slifferen, 15 watervrij, enzovoort) 3. <a href="#">Scull: uitpikvarianties</a> 4. <a href="#">Aanhaalhoogte oefenen</a> 5. <a href="#">Wegzetdiepte oefenen</a> 6. <a href="#">Tubben</a> 7. <a href="#">Recovervolgorde oefenen</a> 8. <a href="#">Aantal halen watervrij</a>
	Duikvlucht - Vlaggen aan het einde van de recover, doordat de bladen in het eerste deel van de recover te dicht bij het water zijn (minder dan een halve bladbreedte)	1. Tijdens de recover de bladen verticaal op en neer bewegen (vleugelslag vogel)	1. Tijdens de recover de bladen verticaal op en neer bewegen (vleugelslag vogel) 2. Focussen op de inpik (halve bladbreedte tussen blad en water)
	Onvoldoende doldruk houden - De kraag van de riem raakt de dol niet	1. Checken of de handen goed op de riemen staan	1. Checken of de handen goed op de riemen staan 2. Afwisselen tussen kraag permanent van de dol te houden en permanent tegen de dol te drukken
	Te laat klippen	1. Boven de enkels klippen 2. <a href="#">Twee keer tijdens de recover klippen</a> , niet meteen na de uitpik of voor de inpik	1. Boven de enkels klippen 2. <a href="#">Twee keer tijdens de recover klippen</a> , niet meteen na de uitpik of voor de inpik
	Niet gelijkmatig oprijden	x	1. Leren de romp gelijkmatig naar het voetenbord toe te trekken 2. Variëren tussen snelheid in oprijden

## COACHING

		10 tot en met 13 jaar (adviesleeftijd)	13 jaar en ouder (adviesleeftijd)
Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
	Niet ver genoeg oprijden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oprijlengte variëren, kwart, halve, driekwart, hele en extra lange bank</li> <li>2. Een rietje of tiwrap in de boot plaatsen tot hoe ver moet worden opgereden, op bankje of bij de hendels</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oprijlengte variëren, kwart, halve, driekwart, hele en extra lange bank</li> <li>2. Een rietje of tiwrap in de boot plaatsen tot hoe ver moet worden opgereden, op bankje of bij de hendels</li> </ol>
	De boot induiken - Vlaggen kort voor de inpik, doordat de romp inbuigt	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Pimenoven</u></li> <li>2. <u>Strijkhalen</u></li> <li>3. <u>Soppen bij de inpik</u></li> <li>4. Buik en rug aanspannen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Pimenoven</u></li> <li>2. <u>Strijkhalen</u></li> <li>3. <u>Soppen bij de inpik</u></li> <li>4. Buik en rug aanspannen (sterk zitten)</li> <li>5. <u>Rompzwaai inpik oefenen</u></li> </ol>
	Nareiken - Vlak voor de aftrap buigt je rug nog een stukje verder	x	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Pimenoven</u></li> <li>2. <u>Strijkhalen</u></li> <li>3. <u>Rompzwaai inpik oefenen</u></li> <li>4. Ergo: goed klaar zitten in de 3<sup>e</sup> stop, dan verder oprijden</li> </ol>
	Onder je bankje doorrijden - Vlak voor de aftrap buigt je rug een stukje terug	x	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pimenoven</li> <li>2. <u>Rompzwaai inpik oefenen</u></li> </ol>

## COACHING

		10 tot en met 13 jaar (adviesleeftijd)	13 jaar en ouder (adviesleeftijd)
Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
<b>Inpik</b>	Op de armen inpikken/roeien	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Pimenoven</u></li> <li>Focussen op gestrekte armen</li> <li><u>Soppen bij de inpik</u></li> <li><u>Bak: roeien met 3x inpikken</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Pimenoven</u></li> <li>Focussen op gestrekte armen</li> <li><u>Soppen bij de inpik</u></li> <li>Sterk zitten en je bladen uit je schouders inzetten, gebruik de zwaartekracht</li> <li><u>Strijkhalen</u></li> <li><u>Bak: roeien met 3x inpikken</u></li> </ol>
	Blad erin trappen - Kracht zetten terwijl het blad nog niet in het water is	x	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Strijkhalen</u></li> <li><u>Drijfhalen</u></li> <li><u>Soppen bij de inpik gevolgd door light paddle</u></li> <li><u>Bak: 3x inpikken</u></li> <li><u>Spoelhalen</u></li> <li><u>Roeien met accenten</u></li> <li>Ongeklipt met vast bankje, armen gestrekt, minihaaltjes en steeds groter maken. Eerst de rug meer gebruiken, dan de armen en dan de benen</li> </ol>
<b>Haal</b>	De romp te vroeg inzetten	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Pimenoven</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Pimenoven</u></li> <li><u>Haal – door je bankje trappen</u></li> <li><u>Haalvolgorde oefenen</u></li> </ol>
	Geen druk na de inpik	x	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ergo: instellen op <u>force curve</u>, weerstand laag. Grafiek moet in het begin zo snel mogelijk omhoog gaan.</li> <li>Ergo: <u>Pimenoven</u> met <u>force curve</u></li> <li><u>Strijkhalen</u></li> </ol>
	Diepen	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kijk naar je riemen en blad, niet te diep halen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Drijfhalen</u></li> <li><u>Soppen bij de inpik</u></li> <li><u>Roeien met twee keer klippen</u></li> <li>Visualiseren dat je je blad half inpikt</li> </ol>
	Door het bankje trappen	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buik en rug aanspannen</li> <li><u>Pimenoven</u></li> <li>Ergo/bak: coach hangt aan hendel, roeier moet aftrappen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Buik en rug aanspannen</li> <li>Sterk zitten</li> <li><u>Pimenoven</u></li> <li>Ergo/bak: coach hangt aan hendels, roeier moet aftrappen</li> </ol>

## COACHING

		10 tot en met 13 jaar (adviesleeftijd)	13 jaar en ouder (adviesleeftijd)
Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
	Zagen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Foute bewegingsvolgorde tijdens de haal</li> <li>- Je versnelt tijdens de haal, maar dit neemt willekeurig weer af en toe. Hierdoor zaagt je riem door het water</li> <li>- Je bladen gaan verticaal op en neer tijdens het halen</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Pimenoven</u></li> <li>2. Ergo: <u>force curve</u>, moet een gelijkmatige, oplopende grafiek zijn</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Pimenoven</u></li> <li>2. Ergo: <u>force curve</u>, moet een gelijkmatige, oplopende grafiek zijn</li> <li>3. Doorversnellen, kracht geleidelijk opbouwen</li> <li>4. <u>Haalvolgorde oefenen</u></li> </ol>
	Benen overstrekken <ul style="list-style-type: none"> <li>- De benen worden 'op slot' getrapt</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Stop 1</u> met ontspannen benen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Stop 1</u> met ontspannen benen</li> <li>2. <u>Pimenoven</u> zonder de benen plat te trappen</li> </ol>
	Haal niet afmaken <ul style="list-style-type: none"> <li>- De riem wordt niet doorgehaal tot aan de borst</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Stop 1</u></li> <li>2. <u>Pimenoven</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Stop 1</u></li> <li>2. <u>Pimenoven</u></li> <li>3. <u>Haalvolgorde oefenen</u></li> </ol>

## COACHING

		10 tot en met 13 jaar (adviesleeftijd)	13 jaar en ouder (adviesleeftijd)
Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
<b>Haal</b>	Te weinig/ver doorvallen	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Pimenoven</u></li> <li>Ergo: coach trekt de schouders van de roeier zachtjes naar achteren of houdt de schouders tegen</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Pimenoven</u></li> <li>Ergo: coach trekt de schouders van de roeier zachtjes naar achteren of houdt de schouders tegen</li> <li><u>Rompzwaai uitpik oefenen</u></li> </ol>
	Romp over de riem trekken <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aan het einde van de haal gaat de romp niet naar achteren, maar juist naar voren</li> <li>- De romp gaat eerder naar voren dan de armen worden gestrekt</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Stop 1, 2, 3</u></li> <li><u>Pimenoven</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Stop 1, 2, 3</u></li> <li><u>Pimenoven</u></li> <li><u>Rompzwaai inpik oefenen</u></li> </ol>
<b>Scull</b>	Handpositie is fout <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebogen polsen</li> <li>- Duimen niet op uiteinde handvat</li> <li>- Linkerhand wordt niet boven de rechterhand gehouden</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pianospelen tijdens de recover</li> <li>Stilliggend oefenen met klippen en daarmee de juiste handpositie</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pianospelen tijdens de recover</li> <li>Stilliggend oefenen met klippen en daarmee de juiste handpositie</li> </ol>
	Hendels uit elkaar <ul style="list-style-type: none"> <li>- De hendels worden te ver boven elkaar gehouden</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Focussen op handen bij elkaar houden</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Focussen op handen bij elkaar houden</li> </ol>
	Rechterhendel naar de heup <ul style="list-style-type: none"> <li>- De rechterhendel zak bij de uitpik naar de heup en wordt verticaal weggezet</li> </ul>	x	<ol style="list-style-type: none"> <li><u>Scull: uitpikvariaties</u></li> </ol>
	Scheef zitten <ul style="list-style-type: none"> <li>- De neus blijft niet boven de kielbalk</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ergo: in de spiegel kijken</li> <li>Focussen op beide billen op het bankje</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ergo: in de spiegel kijken</li> <li>Focussen op beide billen op het bankje</li> </ol>



## COACHING

Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
<b>Boord</b> <b>18+</b>	Handen niet goed geplaatst	x	1. Een stuk buisisolatie op het handvat plaatsen, tussen de handen
	- De afstand tussen de handen is niet gelijk aan de schouderbreedte		
	Binnen arm volledig gestrekt bij de inpik	x	1. Binnen hand verder naar de dol toe op de riem plaatsen, dan stukje voor stukje weer naar de juiste positie, zonder gestrekte arm
	Scheef zitten De neus blijft niet boven de kielbalk	x	1. Met de neus boven de kielbalk blijven 2. Naast zichzelf inpikken 3. Recht naar achteren leunen
	Vlaggen	x	1. Met de buitenhand los roeien
<b>Ploeg</b>	Geen cadans - Collectieve ruitenwisserhaal	1. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u>	1. <u>Met ogen dicht roeien</u> en luisteren naar het ritme van de haal 2. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u>
	Ongelijke haallengte - De riemen zijn niet parallel aan elkaar	x	1. Korte roeiers laten <u>uitlengen</u> , lange roeiers laten inkorten
	Ongelijke bewegingsvolgorde - De bewegingsvolgorde van de verschillende roeiers is ongelijk - De in- en uitpik is wel gelijk	1. <u>Recover volgorde oefenen</u> 2. <u>Haalvolgorde oefenen</u> 3. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u>	1. <u>Recover volgorde oefenen</u> 2. <u>Haalvolgorde oefenen</u> 3. <u>Uitlengen</u> 4. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u>

## COACHING

		10 tot en met 13 jaar (adviesleeftijd)	13 jaar en ouder (adviesleeftijd)
Onderwerp	Roeifout	Oefeningen	Oefeningen
Ploeg	Ongelijke recover	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Uitlengen</u></li> <li>2. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u></li> <li>3. <u>Recover volgorde oefenen</u></li> <li>4. Letten op het bankje van de roeier voor je</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Uitlengen</u></li> <li>2. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u></li> <li>3. <u>Recover volgorde oefenen</u></li> <li>4. Letten op het bankje van de roeier voor je</li> </ol>
	Ongelijke inpik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toereikende individuele techniek</li> <li>2. <u>Slag tegen ploeg</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toereikende individuele techniek</li> <li>2. <u>Roeien met individuele of collectieve accenten.</u></li> <li>3. <u>Slag tegen ploeg</u></li> </ol>
	Ongelijke krachtverdeling - Bewegingsvolgorde is wel gelijk, maar de krachtsverdeling niet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toereikende individuele techniek</li> <li>2. <u>Uitlengen</u></li> <li>3. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toereikende individuele techniek</li> <li>2. <u>Uitlengen</u></li> <li>3. <u>Stop 1, 2, 3 en 4</u></li> <li>4. <u>Roeien met individuele of collectieve accenten</u></li> <li>5. <u>3 vol, 3 spoel</u></li> </ol>
	Geen balans in de sculboot	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toereikende individuele techniek</li> <li>2. Handen bij in- en uitpik elkaar laten raken</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toereikende individuele techniek</li> <li>2. <u>Skull: uitpikvariaties</u></li> <li>3. Handen bij in- en uitpik elkaar laten raken</li> <li>4. <u>Boot over één boord leggen</u></li> </ol>
	Geen balans in de boordboot  18+		Vallen en oscilleren:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Ongelijke inpik</u></li> <li>2. <u>Buitenhand los</u></li> </ol> Liggen:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Boot over één boord leggen</u></li> <li>2. <u>Boordenslag</u></li> </ol> Stuiteren:  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Skull: uitpikvariaties</u></li> </ol>
	Geen watervrije recover	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ongeklipt roeien</li> <li>2. <u>Aantal halen watervrij</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ongeklipt roeien</li> <li>2. <u>Aantal halen watervrij</u></li> </ol>
	Ploeg steunt de slag onvoldoende	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Slag tegen ploeg</u></li> <li>2. <u>Tempotraining</u></li> <li>3. <u>Tempovariatie</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Slag tegen ploeg</u></li> <li>2. <u>Tempotraining</u></li> <li>3. <u>Tempovariatie</u></li> <li>4. <u>Rompzwaai inpik oefenen</u></li> </ol>