

Beste zeilers, ouders en collega coaches,

Via deze weg nemen wij je graag mee door ons NTT/JTT plan en het programma van komend jaar. We gaan er dit jaar een nieuwe invulling aan geven. Het plan is tot stand gekomen door de samenwerking tussen het Watersportverbond en de OCN, in het plan staan **verbinding**, **kwaliteit** en **transparantie** centraal.

Wie zijn wij?

Vast coach team



Sterre Vrijenhoek werkt nu vier jaar als trainer en coach van het NTT/ JTT. Daarvoor was ze zes jaar actief als Optimist trainer bij verschillende andere organisaties: KWVL, RTC Noord en clinics bij Dinghycoach. Het NTT is voor haar als zeiler ook bekend, waar ze EK's en een WK voer.



Teun in der Maur is sinds vijf jaar actief als zeilcoach. Hij begon als coach voor het Optimist selectieteam bij de KWVL en maakte vervolgens de stap naar Dinghycoach, waar hij zich richt op internationale clinics en evenementen met Pim Stumpel. Daarnaast is Teun ook bekend als coach bij het Watersportverbond, waar hij onder andere betrokken is geweest bij het ILCA NTT. Als oud Nederlands kampioen Optimist, bracht hij veel uren in de boot door, onder andere op meerdere WK's Optimist.



Stefan de Vries brengt veel coach ervaring mee. Hij trad op bij meerdere buitenlandse clubs als Optimist coach en deed veel als coach en trainer voor het verbond: van het coachen van het ILCA NTT tot het begeleiden van Pieter Jan Postma op de Olympische Spelen in Londen.

Specialisten

Door de samenwerking met het Watersportverbond hebben we toegang tot een unieke groep specialisten, die ons in staat stelt om naast de watertraining op specifieke onderdelen hoge kwaliteit te leveren.

Fysiek

Yorick Verzijden is dé specialist op het fysieke vlak van zeilende kinderen. Yorick is kinderfysiotherapeut en zeil trainer/ coach 4+. Hij heeft niet alleen de papieren, maar ook de ervaring en kennis om in te schatten welke fysieke training er nodig is om in de boot op een verantwoorde, fitte en plezierige manier bezig te zijn!

Regels

Josje Hofland is sinds 1991 internationaal jurylid en in die hoedanigheid 4x naar de Olympische Spelen geweest. Daarnaast is zij voormalig umpire. Ze was lid van het Racing Rules Committee en jurylid/umpire bij meerdere America's Cups, waaronder Chief Umpire in de Challenger Finals en Deputy Chief Umpire in de America's Cup Match.

Mentaal

Marieke Bender is een expert in prestatiegedrag binnen de sportwereld. Als sportpsycholoog VSPN® en GZ-psycholoog (BIG) brengt ze waardevolle expertise mee op dit gebied. Met haar uitgebreide kennis en ervaring bij NOC*NSF begeleidt ze onder andere topsporters, coaches en ouders.

Voeding

Leontine van Meggelen is vaste diëtist van het watersportverbond en biedt begeleiding aan topsporters in samenwerking met medische teams en heeft ervaring met diverse nationale teams zoals het Nederlands zeil-, volleybal-, en schaatsteam, evenals atleten uit verschillende disciplines.

Topzeilers als voorbeeld

Allianz Kernploeg: doordat het Optimist NTT onderdeel is van het Watersportverbond is het mogelijk om gebruik te maken van de grote voorbeelden van onze zeilsport. De kernploeg leden hebben aangegeven graag een rol te willen vervullen in het delen van hun kennis en ervaring, door terug te gaan naar dé plek waar het voor een groot deel van hen ook allemaal begon: de optimist!

Het programma



Verbinding

Een van de pijlers is het zoeken van verbinding. Verbinding maken met andere Optimist teams (nationaal en internationaal), met andere NTT's en met de topzeilers en andere coaches van het Watersportverbond. De verbinding start uiteraard met een goede teamspirit. We gaan dit jaar van start met twee weekenden teamzeilen, waar we meteen aandacht kunnen besteden aan een verbindende teamcultuur: op het water én op de wal. We willen een veilig en goed

sportklimaat bieden met fijne omgangsvormen in het team en naar buiten. Hier wordt veel aandacht aan besteed, zodat iedereen zichzelf kan zijn en plezier en talentontwikkeling maximale aandacht kunnen krijgen.

Verbinding komt ook veelvuldig terug in de rest van het programma. Het is belangrijk om verbinding te zoeken met de verenigingen. Dit is waar we als NTT namelijk op voortbouwen. Een deel van de trainingsmomenten zal dus ook plaatsvinden op de verenigingen. De kinderen kunnen daar veelvuldig met elkaar trainen, het leuk hebben en elkaar beter maken!

Daarnaast wordt er verbinding gezocht met alle andere teams van het Watersportverbond. Zo trainen we in de winter samen op Lanzarote en zijn we 's zomers veel in Scheveningen te vinden. Zo zal naast de verbinding ook kruisbestuiving van kennis plaatsvinden. De coaches hebben door het jaar heen veel contactmomenten met de andere NTT coaches en het Watersportverbond, om zo ook de overstap naar andere klassen te stroomlijnen. Het

topsportcarrière pad van de optimist zeiler start in de optimist, maar dezelfde lijn loopt door in de andere klassen. Samen werken we aan 'sailors for life'.

Bovendien is het belangrijk om internationaal verbinding te zoeken. Enerzijds doen we dat door internationale coaching experts in te zetten bij trainingsweken. Anderzijds biedt het programma drie internationale wedstrijden (Malta, Valencia en Garda) waar er getraind en geracet kan worden met andere top Optimist teams.



Kwaliteit

Het vaste coachteam brengt veel kennis, kunde en ervaring met zich mee. Daarnaast heeft het Watersportverbond beschikking over diverse experts die ingezet gaan worden om binnen het programma specialistische begeleiding te bieden. Zo hebben onder andere **Pim Stumpel**, **Bocha Pollitzer**, **Afrodite Zegers** en **Marc de Haas** aangegeven hun steentje te willen bijdragen aan het Optimisten programma. Maar ook voor het walprogramma kijken er hoogwaardige specialisten mee. De experts zullen op verschillende gebieden ondersteunen en motiveren; een **Team Allianz zeiler** kan als voorbeeld of motivatie dienen door zijn of haar verhaal te delen.

Yorick Verzijden gaat de fysieke begeleiding doen, zodat er een leuk en verantwoord programma ligt om de zeilers klaar te maken voor het wedstrijdseizoen. De nauwe samenwerking met verschillende coaches, experts en voorbeelden resulteert in een kwalitatief en complementair programma.

Er is bewust voor gekozen, zowel in het NTT- als het JTT-programma, om zo veel mogelijk gebruik te maken van trainingsblokken. In een gehele week kunnen we nóg meer stappen maken dan in drie losse weekenden. Dat is terug te zien in de startweek, het zomer trainingskamp in Scheveningen, de meerdaagse OCN clinics én de trainingsweken op Lanzarote.

Met zorg zijn kwalitatieve trainingslocaties en wedstrijden bepaald. Zo is Lanzarote een uitstekende plek om trainingsweken te organiseren. Enerzijds omdat de plek een extreem hoge windzekerheid heeft, anderzijds omdat je de omstandigheden kunt afstemmen op het specifieke doel van de training. Zo kan

je golven opzoeken door wat verder de zee op te gaan, maar ook onder het eiland blijven voor wat vlakker water. Bovendien is de temperatuur in de winter aangenaam, waardoor dit geen beperkende factor vormt voor de lengte van de training. Daarom is de locatie tweemaal terug te vinden in het winterprogramma. Naast de trainingsweken zijn er in de winter ook mogelijkheden om op internationaal vlak te toetsen waar de knelpunten liggen. Deze wedstrijden worden gezien als trainingswedstrijden. De Euromed (Malta) en Opti Orange (Valencia) staan in het facultatieve programma. De keuze voor één of beide wedstrijden hangt af van de behoefte en leerpunten van iedere individuele zeiler.

In de zomer maken we gebruik van de thuishaven in Scheveningen. Dit biedt een uitgelezen kans om stappen te zetten met golven en stroming. Met alle Allianz kernploeg zeilers op fietsafstand, kunnen specialisten eenvoudig hun steentje bijdragen. Tijdens de kwalitatief hoogwaardige Nieuwpoortweek kan er gespard worden met een internationaal wedstrijdveld, waarna de aandachtspunten met vergelijkbare condities getraind worden tijdens de trainingsweek in Scheveningen.

Om de kinderen klaar te stomen voor de wedstrijden is er, wanneer mogelijk, gekozen om de week voor de wedstrijden in het programma op de betreffende locatie te trainen. Zo kunnen de zeilers op een ontspannen manier wennen aan de omstandigheden en optimaal voorbereid aan de start verschijnen. Echter, soms is rust belangrijker dan trainen. Daarom biedt het programma ook "vrije" weekenden, zodat de zeilers daarna met frisse focus en plezier weer terug in de boot kunnen stappen!

Transparantie

Transparantie over de werkwijze en het programma staan centraal. Dit houdt in dat er altijd duidelijkheid is over de inhoud en structuur van de trainingen. Bij iedere training staan specifieke onderwerpen centraal, waarbij het voor de zeilers en hun ouders helder is wat er wanneer getraind wordt. Zeilers weten tijdig wat er van hen verwacht wordt, zodat zij zich optimaal voorbereiden. Ook van ouders wordt er verwacht dat zij hun steentje bijdragen. Bij aanvang zullen er duidelijk verwachtingen geschept worden. Zo zal er een heldere planning gemaakt en nageleefd worden.

Om hier alvast invulling aan te geven willen we middels dit plan duidelijkheid geven over de jaarkalender 2024-2025 (zie bijlagen). Vaste contactmomenten met coaches zorgen ervoor dat er continuïteit en voorspelbaarheid is in de communicatie. Deze structuur in de manier van werken creëert rust en ruimte voor focus, zowel tijdens trainingen als in de voorbereiding op wedstrijden. Dit helpt de zeilers niet alleen fysiek, maar ook mentaal om klaar te zijn voor de uitdagingen die ze op het water tegenkomen.

Bij vragen kun je contact opnemen met Sterre Vrijenhoek (+316 122 71 727).

Tot op het water,
Het team

Sterre Vrijenhoek
Teun in der Maur
Stefan de Vries
Jacco Koops
Bart van Roessel
Rogier Vos
Paul Wismeijer
Elmar Pigeaud



NTT 2024 – 2025

April-2025		Mei-2025		Juni-2025		Juli-2025		Augustus-2025		September-2025		Oktober-2025	
di	1	do	1	Zon	1	di	1	vr	1	ma	1	wo	1
wo	2	vr	2	ma	2	wo	2	Zat	2	di	2	do	2
do	3	Zat	3	di	3	do	3	Zon	3	wo	3	vr	3
vr	4	Zon	4	wo	4	vr	4	ma	4	do	4	Zat	4
Zat	5	ma	5	do	5	Zat	5	di	5	vr	5	Zon	5
Zon	6	di	6	vr	6	Zon	6	wo	6	Zat	6	ma	6
ma	7	wo	7	Zat	7	ma	7	do	7	Zon	7	di	7
di	8	do	8	Zon	8	di	8	vr	8	ma	8	wo	8
wo	9	vr	9	ma	9	wo	9	Zat	9	di	9	do	9
do	10	Zat	10	di	10	do	10	Zon	10	wo	10	vr	10
vr	11	Zon	11	wo	11	vr	11	ma	11	do	11	Zat	11
Zat	12	ma	12	do	12	Zat	12	di	12	vr	12	Zon	12
Zon	13	di	13	vr	13	Zon	13	wo	13	Zat	13	ma	13
ma	14	wo	14	Zat	14	ma	14	do	14	Zon	14	di	14
di	15	do	15	Zon	15	di	15	vr	15	ma	15	wo	15
wo	16	vr	16	ma	16	wo	16	Zat	16	di	16	do	16
do	17	Zat	17	di	17	do	17	Zon	17	wo	17	vr	17
vr	18	Zon	18	wo	18	vr	18	ma	18	do	18	Zat	18
Zat	19	ma	19	do	19	Zat	19	di	19	vr	19	Zon	19
Zon	20	di	20	vr	20	Zon	20	wo	20	Zat	20	ma	20
ma	21	wo	21	Zat	21	ma	21	do	21	Zon	21	di	21
di	22	do	22	Zon	22	di	22	vr	22	ma	22	wo	22
wo	23	vr	23	ma	23	wo	23	Zat	23	di	23	do	23
do	24	Zat	24	di	24	do	24	Zon	24	wo	24	vr	24
vr	25	Zon	25	wo	25	vr	25	ma	25	do	25	Zat	25
Zat	26	ma	26	do	26	Zat	26	di	26	vr	26	Zon	26
Zon	27	di	27	vr	27	Zon	27	wo	27	Zat	27	ma	27
ma	28	wo	28	Zat	28	ma	28	do	28	Zon	28	di	28
di	29	do	29	Zon	29	di	29	vr	29	ma	29	wo	29
wo	30	vr	30	ma	30	wo	30	Zat	30	di	30	do	30
		Zat	31			do	31	Zon	31			vr	

NTT 2024 – 2025

Oktober-2024			November-2024			December-2024			Januari-2025			Februari-2025			Maart-2025		
di	1		vr	1	Startkamp	Zon	1		wo	1		Zat	1	Training Lanzarote	Zat	1	Opti Orange
wo	2		Zat	2	Startkamp	ma	2		do	2		Zon	2		Zon	2	Opti Orange
do	3		Zon	3	Startkamp	di	3		vr	3		ma	3		ma	3	
vr	4		ma	4		wo	4		Zat	4		di	4		di	4	
Zat	5		di	5		do	5		Zon	5		wo	5		wo	5	
Zon	6	Teambekendmaking Braassem	wo	6		vr	6		ma	6		do	6		do	6	
ma	7		do	7		Zat	7		di	7		vr	7		vr	7	
di	8		vr	8		Zon	8		wo	8		Zat	8	Training Braassem	Zat	8	
wo	9		Zat	9	Training Loosdrecht	ma	9		do	9		Zon	9	Training Braassem	Zon	9	
do	10		Zon	10	Training Loosdrecht	di	10		vr	10		ma	10		ma	10	
vr	11		ma	11		wo	11		Zat	11	Training Rotterdam	di	11		di	11	
Zat	12		di	12		do	12		Zon	12	Training Rotterdam	wo	12		wo	12	
Zon	13		wo	13		vr	13		ma	13		do	13		do	13	
ma	14		do	14		Zat	14		di	14		vr	14		vr	14	
di	15		vr	15		Zon	15		wo	15		Zat	15	Training Braassem	Zat	15	Training Muiden
wo	16		Zat	16	Training Loosdrecht	ma	16	Training Malta	do	16		Zon	16	Training Braassem	Zon	16	Training Muiden
do	17		Zon	17	Training Loosdrecht	di	17	Training Malta	vr	17		ma	17		ma	17	
vr	18		ma	18		wo	18	Training Malta	Zat	18	NTT Dag	di	18		di	18	
Zat	19	Training Loosdrecht	di	19		do	19	Euromed Malta	Zon	19	Training Rotterdam	wo	19		wo	19	
Zon	20	Training L'drecht / Ouder intro	wo	20		vr	20	Euromed Malta	ma	20		do	20		do	20	
ma	21		do	21		Zat	21	Euromed Malta	di	21		vr	21		vr	21	
di	22		vr	22		Zon	22	Euromed Malta	wo	22		Zat	22	Training Valencia	Zat	22	Training Muiden
wo	23		Zat	23		ma	23		do	23		Zon	23	Training Valencia	Zon	23	Training Muiden
do	24		Zon	24	Training Lanzarote	di	24		vr	24		ma	24	Training Valencia	ma	24	
vr	25		ma	25	Training Lanzarote	wo	25		Zat	25		di	25	Training Valencia	di	25	
Zat	26	ONK teamracen Loosdrecht	di	26	Training Lanzarote	do	26		Zon	26	Training Lanzarote	wo	26	Training Valencia	wo	26	
Zon	27	ONK teamracen Loosdrecht	wo	27	Training Lanzarote	vr	27		ma	27	Training Lanzarote	do	27	Opti Orange	do	27	
ma	28		do	28	Training Lanzarote	Zat	28		di	28	Training Lanzarote	vr	28	Opti Orange	vr	28	
di	29		vr	29	Training Lanzarote	Zon	29		wo	29	Training Lanzarote				Zat	29	Training Muiden
wo	30	Startkamp	Zat	30	Training Lanzarote	ma	30		do	30	Training Lanzarote				Zon	30	Training Muiden
do	31	Startkamp				di	31		vr	31	Training Lanzarote				ma	31	

JTT 2024 – 2025

Oktober-2024			November-2024			December-2024			Januari-2025			Februari-2025			Maart-2025			April-2025		
di	1		vr	1	Startkamp	Zon	1		wo	1		Zat	1	Training Lanzarote	Zat	1		di	1	
wo	2		Zat	2	Startkamp	ma	2		do	2		Zon	2		Zon	2		wo	2	
do	3		Zon	3	Startkamp	di	3		vr	3		ma	3		ma	3		do	3	
vr	4		ma	4		wo	4		Zat	4		di	4		di	4		vr	4	
Zat	5		di	5		do	5		Zon	5		wo	5		wo	5		Zat	5	
Zon	6	Teambekendmaking Braasem	wo	6		vr	6		ma	6		do	6		do	6		Zon	6	
ma	7		do	7		Zat	7		di	7		vr	7		vr	7		ma	7	
di	8		vr	8		Zon	8		wo	8		Zat	8		Zat	8		di	8	
wo	9		Zat	9		ma	9		do	9		Zon	9		Zon	9		wo	9	
do	10		Zon	10		di	10		vr	10		ma	10		ma	10		do	10	
vr	11		ma	11		wo	11		Zat	11		di	11		di	11		vr	11	
Zat	12		di	12		do	12		Zon	12		wo	12		wo	12		Zat	12	
Zon	13		wo	13		vr	13		ma	13		do	13		do	13		Zon	13	
ma	14		do	14		Zat	14		di	14		vr	14		vr	14		ma	14	
di	15		vr	15		Zon	15		wo	15		Zat	15	Training Braasem	Zat	15		di	15	
wo	16		Zat	16	Training Loosdrecht + oudermeeting Training Loosdrecht	ma	16	Training Malta	do	16		Zon	16	Training Braasem	Zon	16		wo	16	
do	17		Zon	17		di	17	Training Malta	vr	17		ma	17		ma	17		do	17	
vr	18		ma	18		wo	18	Training Malta	Zat	18	NTT Dag	di	18		di	18		vr	18	
Zat	19		di	19		do	19	Euromed Malta	Zon	19	Training Rotterdam	wo	19		wo	19		Zat	19	
Zon	20		wo	20		vr	20	Euromed Malta	ma	20		do	20		do	20		Zon	20	
ma	21		do	21		Zat	21	Euromed Malta	di	21		vr	21		vr	21		ma	21	
di	22		vr	22		Zon	22	Euromed Malta	wo	22		Zat	22		Zat	22	Training Muiden	di	22	
wo	23		Zat	23		ma	23		do	23		Zon	23		Zon	23	Training Muiden	wo	23	
do	24	Online Ouder intro (avond)	Zon	24		di	24		vr	24		ma	24		ma	24		do	24	
vr	25		ma	25		wo	25		Zat	25		di	25		di	25		vr	25	
Zat	26		di	26		do	26		Zon	26	Training Lanzarote	wo	26		wo	26		Zat	26	OCN Clinic Med.
Zon	27		wo	27		vr	27		ma	27	Training Lanzarote	do	27		do	27		Zon	27	OCN Clinic Med.
ma	28		do	28		Zat	28		di	28	Training Lanzarote	vr	28		vr	28		ma	28	OCN Clinic Med.
di	29		vr	29		Zon	29		wo	29	Training Lanzarote				Zat	29		di	29	OCN Clinic Med.
wo	30	Startkamp	Zat	30		ma	30		do	30	Training Lanzarote				Zon	30		wo	30	
do	31	Startkamp				di	31		vr	31	Training Lanzarote				ma	31				

JTT 2024 – 2025

Mei-2025		Juni-2025		Juli-2025		Augustus-2025		September-2025		Oktober-2025	
do	1	Zon	1	di	1	vr	1	ma	1	wo	1
vr	2	ma	2	wo	2	Zat	2	di	2	do	2
Zat	3	di	3	do	3	Zon	3	wo	3	vr	3
Zon	4	wo	4	vr	4	ma	4	do	4	Zat	4
ma	5	do	5	Zat	5	di	5	vr	5	Zon	5
di	6	vr	6	Zon	6	wo	6	Zat	6	ma	6
wo	7	Zat	7	ma	7	do	7	Zon	7	di	7
do	8	Zon	8	di	8	vr	8	ma	8	wo	8
vr	9	ma	9	wo	9	Zat	9	di	9	do	9
Zat	10	di	10	do	10	Zon	10	wo	10	vr	10
Zon	11	wo	11	vr	11	ma	11	do	11	Zat	11
ma	12	do	12	Zat	12	di	12	vr	12	Zon	12
di	13	vr	13	Zon	13	wo	13	Zat	13	ma	13
wo	14	Zat	14	ma	14	do	14	Zon	14	di	14
do	15	Zon	15	di	15	vr	15	ma	15	wo	15
vr	16	ma	16	wo	16	Zat	16	di	16	do	16
Zat	17	di	17	do	17	Zon	17	wo	17	vr	17
Zon	18	wo	18	vr	18	ma	18	do	18	Zat	18
ma	19	do	19	Zat	19	di	19	vr	19	Zon	19
di	20	vr	20	Zon	20	wo	20	Zat	20	ma	20
wo	21	Zat	21	ma	21	do	21	Zon	21	di	21
do	22	Zon	22	di	22	vr	22	ma	22	wo	22
vr	23	ma	23	wo	23	Zat	23	di	23	do	23
Zat	24	di	24	do	24	Zon	24	wo	24	vr	24
Zon	25	wo	25	vr	25	ma	25	do	25	Zat	25
ma	26	do	26	Zat	26	di	26	vr	26	Zon	26
di	27	vr	27	Zon	27	wo	27	Zat	27	ma	27
wo	28	Zat	28	ma	28	do	28	Zon	28	di	28
do	29	Zon	29	di	29	vr	29	ma	29	wo	29
vr	30	ma	30	wo	30	Zat	30	di	30	do	30
Zat	31			do	31	Zon	31			vr	