

TRAININGSJAARPLAN JEUGD:

niveau 1, 2 en 3

Belangrijk om weten is dat wij een jeugdopleiding zien als “een voorbereiden van jonge atleten op lange termijn, met als doel om van hen bekwame en succesvolle atleten te maken, en dit zowel op technisch, tactisch, mentaal en conditioneel vlak”

Aangezien het een “**opleiding**” is, is het niet de bedoeling dat onze jonge atleetjes al van jongsafaan moeten presteren. Het is vooral belangrijk dat ze bijleren en dat ze zich op een **speelse manier** amuseren met atletiek. De meeste kinderen die al van op jonge leeftijd “gedwongen” worden om goed te presteren en altijd te moeten winnen, raken immers snel uitgeblust. Niet zelden willen ze later dan helemaal niets meer met de atletiek –of sportwereld te maken hebben...

We achten het ook belangrijk dat we onze jongeren een **brede** opleiding geven: we willen hen de basis van zo veel mogelijk verschillende atletiekdisciplines bijbrengen. Hierbij willen we niet enkel aandacht schenken aan hun resultaat (~ prestatie - conditie), ook een mooie techniek, een intelligente tactiek en een goede sportieve mentaliteit willen we niet uit het oog verliezen.

Aangezien prestatie dus niet de hoofddoelstelling is, heeft het weinig zin om in een jeugdplanning rekening te gaan houden met trainingprincipes als supercompensatie, specificiteit van de training, ... Toch achten wij het opstellen van een gestructureerd jaarplan nuttig, aangezien dit het leerproces van onze atleetjes alleen maar ten goede kan komen. Enkel op die manier kunnen we immers zeker zijn dat alle facetten van de atletiek aan bod zijn gekomen en we onze atleetjes dus een brede vorming hebben gegeven waaruit ze later (wanneer prestatie wél belangrijk wordt) hun eigen specialisatie kunnen uitkiezen.

In wat volgt wordt per niveau in de jeugdopleiding (niveau 1/2/3, zie jeugdcharter) een jaarplanning met een vijftal aandachtspunten per maand uitgewerkt (A). Een uitwerking van deze jaarplanning met beschrijving, doelstellingen, voorbeelden en tips per aandachtspunt wordt na deze jaarplanning uitgewerkt (B).

We hopen dat dit trainingsjaarplan een hulp kan zijn voor de jeugdtrainers tijdens hun trainingen doorheen het hele atletiekjaar. Het heeft als doel de trainingen doelgerichter, gestructureerder en efficiënter te maken, met echter nog voldoende ruimte om persoonlijke accenten te leggen.

A. Trainingsjaarplan jeugd per niveau:

In wat volgt wordt een jaarplan beschreven voor de verschillende jeugdniveaus. Hierbij worden per maand een 5-tal aandachtspunten opgesomd. De bedoeling is dat de 3 belangrijkste aandachtspunten per maand (vetgedrukt) in elke training aanwezig zijn, de overige aandachtspunten worden ook ingeoeffend tijdens die maand, maar niet noodzakelijk elke training.

Uiteraard verschillen onze verschillende jeugdniveaus van elkaar in jaarplanning. Bij niveau 1 ligt de nadruk uitsluitend op speelse atletiekvormen, terwijl bij niveau 2 en niveau 3 de atletiekvormen geleidelijkaan meer specifiek en wedstrijdgericht worden. Deze verschillen per niveau uiten zich in een verschillend jaarplan (A) en een verschillende uitwerking van dat plan (B). Toch willen we benadrukken dat bij alle 3 niveaus onze jeugdopleiding breed blijft, waar vroege specialisatie uit den boze is en waar speelse vormen en plezier centraal blijven staan.

Het atletiekjaar is om het overzichtelijk te houden opgedeeld in 3 verschillende periodes waarin de nadruk op andere facetten zal liggen:

1) Algemene voorbereiding + integratie nieuwe atleten: september

Dit is een 'moeilijke' periode aangezien trainingsgroepen nog niet vastliggen en er vele nieuwe atleten komen testen. In deze periode staan spelvormen centraal.

2) Voorbereiding winterseizoen: cross + indoor: oktober – februari

Vanaf begin oktober worden de groepen vastgelegd en kan er met een vaste groep gewerkt worden. In het winterseizoen is het zeer moeilijk om veelvuldig op kampnummers te trainen wegens verschillende lokale factoren: slechte staat van de piste, veel modder, koude temperaturen. De nadruk in deze periode ligt dan ook op de loopnummers, snelheid en coördinatie.

3) Voorbereiding zomerseizoen: kamp –en loopnummers: maart - augustus

Vanaf begin maart gaan we de nadruk eerder op de meer technische nummers en kampnummers leggen, die tijdens het winterseizoen minder aan bod kwamen. Nu komen de (uithoudings)loopnummers op de tweede plaats. De uitondering hierop vormen de spurtloopnummers, die het hele jaar door grote aandacht krijgen. De ontwikkeling van snelheid is immers cruciaal op jonge leeftijd.

▪ NIVEAU 1

1) Algemene voorbereiding + integratie nieuwe atleten

○ SEPTEMBER

- ✓ Algemene fysieke voorbereiding + Lenigheid
- ✓ Inleiding tot de kampnummers
- ✓ Inleiding tot snelheid
- ✓ Inleiding tot de uithouding (minimaal)

2) Voorbereiding winterseizoen: cross + indoor

○ OKTOBER

- ✓ Inleiding tot de snelheid
- ✓ Snelheid: algemeen
- ✓ Algemene fysieke voorbereiding
- ✓ Inleiding tot uithouding
- ✓ Kracht: algemeen

○ NOVEMBER

- ✓ Looptechniek
- ✓ Snelheid: algemeen
- ✓ Inleiding tot de uithouding
- ✓ Kracht: algemeen
- ✓ Specifiek cross

○ DECEMBER

- ✓ Inleiding tot de uithouding
- ✓ Inleiding tot de kampnummers
+ eventueel kampnummers wedstrijdgericht
- ✓ Snelheid: algemeen
- ✓ Algemene fysieke voorbereiding
- ✓ Looptechniek

○ **JANUARI**

- ✓ **Specifiek cross**
- ✓ **Inleiding tot de snelheid**
- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding**
- ✓ Kracht: specifiek
- ✓ Basisuithouding (aeroob)

○ **FEBRUARI**

- ✓ **Specifiek cross**
- ✓ **Inleiding tot de uithouding**
- ✓ **Snelheid: algemeen (onderhoud)**

- ✓ Laatste 2 weken februari (na PK cross!): **RUST !!!**

3) Voorbereiding zomerseizoen: kamp -en loopnummers

○ **MAART**

- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding + Lenigheid**
- ✓ **Inleiding tot de snelheid**
- ✓ **Inleiding tot de kampnummers**
- ✓ Kracht: algemeen

○ **APRIL**

- ✓ **Inleiding tot de kampnummers**
- ✓ **Snelheid: techniek**
- ✓ **Kracht: algemeen**
- ✓ Aflossing
- ✓ Lenigheid

- **MEI**
 - ✓ **Aflossing**
 - ✓ **Kampnummers: techniek** (op speelse wijze!)
 - ✓ **Inleiding tot de uithouding** (minimaal, in begin training)
 - ✓ Inleiding tot de snelheid
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

- **JUNI**
 - ✓ **Snelheid: wedstrijdgericht**
 - ✓ **Kampnummers: wedstrijdgericht**
 - ✓ **Inleiding tot de snelheid**
 - ✓ Aflossing
 - ✓ Snelheid: techniek (op speelse wijze!)

- **JULI** (trainingen niveau 1/2/3 vallen samen)
 - ✓ **Kampnummers: wedstrijdgericht + Kampnummers: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Snelheid: wedstrijdgericht + Snelheid: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Inleiding tot uithouding + Uithouding tempoversnellingen**
 - ✓ Lenigheid
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

- **AUGUSTUS** (trainingen niveau 1/2/3 vallen samen)
 - ✓ **Kampnummers: wedstrijdgericht + Kampnummers: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Snelheid: wedstrijdgericht + Snelheid: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Inleiding tot uithouding + Uithouding tempoversnellingen**
 - ✓ Lenigheid
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

▪ NIVEAU 2

1) Algemene voorbereiding + integratie nieuwe atleten

○ SEPTEMBER

- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding + Lenigheid**
- ✓ **Inleiding tot de kampnummers + kampnummers wedstrijdgericht**
- ✓ **Inleiding tot snelheid + snelheid wedstrijdgericht**
- ✓ Aflossing
- ✓ Inleiding tot de uithouding (minimaal)

2) Voorbereiding winterseizoen: cross + indoor

○ OKTOBER

- ✓ **Snelheid: algemeen**
- ✓ **Looptechniek**
- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding**
- ✓ Inleiding tot uithouding + basisuithouding (aëroob)
- ✓ **Kracht: algemeen**

○ NOVEMBER

- ✓ **Basisuithouding (aëroob)**
- ✓ **Snelheid: algemeen (onderhoud)**
- ✓ **Kracht: algemeen**
- ✓ Algemene fysieke voorbereiding
- ✓ Looptechniek

○ DECEMBER

- ✓ **Uithouding tempoversnellingen + (minimaal) specifiek cross**
- ✓ **Kracht: specifiek**
- ✓ **Snelheid: algemeen**
- ✓ Algemene fysieke voorbereiding
- ✓ Kampnummers wedstrijdgericht (i.f.v. indoor)

○ **JANUARI**

- ✓ **Specifiek cross**
- ✓ **Uithouding tempoversnellingen**
- ✓ **Snelheid: algemeen (onderhoud)**
- ✓ **Kracht: specifiek**
- ✓ **Basisuithouding (aerob)**

○ **FEBRUARI**

- ✓ **Specifiek cross (onderhoud)**
- ✓ **Uithouding tempoversnellingen**
- ✓ **Snelheid: algemeen (onderhoud)**

- ✓ **Laatste 2 weken februari (na PK cross!): RUST !!!**

3) Voorbereiding zomerseizoen: kamp -en loopnummers

○ **MAART**

- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding + Lenigheid**
- ✓ **Inleiding tot snelheid (eerste 2 weken) + Snelheid: algemeen (laatste 2 weken)**
- ✓ **Inleiding tot kampnummers (eerste 2 weken) + Kampnummers: techniek (laatste 2 weken)**
- ✓ **Kracht: algemeen**

○ **APRIL**

- ✓ **Kampnummers: techniek**
- ✓ **Snelheid: techniek**
- ✓ **Kracht: specifiek**
- ✓ **Aflossing**
- ✓ **Basisuithouding (minimaal)**

- **MEI**
 - ✓ **Aflossing**
 - ✓ **Kampnummers: techniek (eerste 2 weken) + Kampnummers: wedstrijdgericht (laatste 2 weken)**
 - ✓ **Snelheid: techniek (eerste 2 weken) Snelheid: wedstrijdgericht (laatste 2 weken)**
 - ✓ Uithouding: tempoversnellingen
 - ✓ Kracht specifiek (minimaal)

- **JUNI**
 - ✓ **Snelheid: wedstrijdgericht**
 - ✓ **Kampnummers: wedstrijdgericht**
 - ✓ **Uithouding: tempoversnellingen**
 - ✓ Aflossing
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

- **JULI** (trainingen niveau 1/2/3 vallen samen)
 - ✓ **Kampnummers: wedstrijdgericht + Kampnummers: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Snelheid: wedstrijdgericht + Snelheid: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Inleiding tot uithouding + Uithouding tempoversnellingen**
 - ✓ Lenigheid
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

- **AUGUSTUS** (trainingen niveau 1/2/3 vallen samen)
 - ✓ **Kampnummers: wedstrijdgericht + Kampnummers: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Snelheid: wedstrijdgericht + Snelheid: techniek (herhaling)**
 - ✓ **Inleiding tot uithouding + Uithouding tempoversnellingen**
 - ✓ Lenigheid
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

▪ NIVEAU 3

1) Algemene voorbereiding + integratie nieuwe atleten

○ SEPTEMBER

- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding + Lenigheid**
- ✓ **Inleiding tot de kampnummers + kampnummers wedstrijdgericht**
- ✓ **Inleiding tot snelheid + snelheid wedstrijdgericht**
- ✓ Aflossing
- ✓ Inleiding tot de uithouding (minimaal)

2) Voorbereiding winterseizoen: cross + indoor

○ OKTOBER

- ✓ **Snelheid: algemeen**
- ✓ **Looptechniek**
- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding**
- ✓ Inleiding tot uithouding + basisuithouding (aëroob)
- ✓ **Kracht: algemeen**

○ NOVEMBER

- ✓ **Basisuithouding (aëroob)**
- ✓ **Snelheid: algemeen (onderhoud)**
- ✓ **Kracht: algemeen**
- ✓ Algemene fysieke voorbereiding
- ✓ Looptechniek

○ DECEMBER

- ✓ **Uithouding tempoversnellingen + (minimaal) specifiek cross**
- ✓ **Kracht: specifiek**
- ✓ **Snelheid: algemeen**
- ✓ Algemene fysieke voorbereiding
- ✓ Kampnummers wedstrijdgericht (i.f.v. indoor)

○ **JANUARI**

- ✓ **Specifiek cross**
- ✓ **Uithouding tempoversnellingen**
- ✓ **Snelheid: algemeen (onderhoud)**
- ✓ **Kracht: specifiek**
- ✓ **Basisuithouding (aerob)**

○ **FEBRUARI**

- ✓ **Specifiek cross (onderhoud)**
- ✓ **Uithouding tempoversnellingen**
- ✓ **Snelheid: algemeen (onderhoud)**

- ✓ **Laatste 2 weken februari (na PK cross!): RUST !!!**

3) Voorbereiding zomerseizoen: kamp -en loopnummers

○ **MAART**

- ✓ **Algemene fysieke voorbereiding + Lenigheid**
- ✓ **Inleiding tot snelheid (eerste 2 weken) +
Snelheid: algemeen (laatste 2 weken)**
- ✓ **Inleiding tot kampnummers (eerste 2 weken) +
Kampnummers: techniek (laatste 2 weken)**
- ✓ **Kracht: algemeen**

○ **APRIL**

- ✓ **Kampnummers: techniek**
- ✓ **Snelheid: techniek**
- ✓ **Kracht: specifiek**
- ✓ **Aflossing**
- ✓ **Basisuithouding (minimaal)**

- **MEI**
 - ✓ Aflossing
 - ✓ Kampnummers: techniek (eerste 2 weken) + Kampnummers: wedstrijdgericht (laatste 2 weken)
 - ✓ Snelheid: techniek (eerste 2 weken) Snelheid: wedstrijdgericht (laatste 2 weken)
 - ✓ Uithouding: tempoversnellingen
 - ✓ Kracht specifiek (minimaal)

- **JUNI**
 - ✓ Snelheid: wedstrijdgericht
 - ✓ Kampnummers: wedstrijdgericht
 - ✓ Uithouding: tempoversnellingen
 - ✓ Aflossing
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

- **JULI** (trainingen niveau 1/2/3 vallen samen)
 - ✓ Kampnummers: wedstrijdgericht + Kampnummers: techniek (herhaling)
 - ✓ Snelheid: wedstrijdgericht + Snelheid: techniek (herhaling)
 - ✓ Inleiding tot uithouding + Uithouding tempoversnellingen
 - ✓ Lenigheid
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

- **AUGUSTUS** (trainingen niveau 1/2/3 vallen samen)
 - ✓ Kampnummers: wedstrijdgericht + Kampnummers: techniek (herhaling)
 - ✓ Snelheid: wedstrijdgericht + Snelheid: techniek (herhaling)
 - ✓ Inleiding tot uithouding + Uithouding tempoversnellingen
 - ✓ Lenigheid
 - ✓ Algemene fysieke voorbereiding

B. Uitwerking trainingsjaarplan jeugd

We hebben het jeugdathletiekjaar opgedeeld in 3 periodes:

1) Algemene voorbereiding + integratie nieuwe atleten

Dit duurt slecht 1 maand (september). De bedoeling is dat we veel techniek, snelheid en lenigheidsoefeningen gaan geven. Zo kunnen de nieuwe atleten zich op een rustige, aangename manier integreren en inwerken. En zo worden zowel de nieuwe als reeds gevorderde atleten optimaal voorbereid op het komende seizoen na de meestal eerder passieve zomervakantiemaanden.

2) Voorbereiding winterseizoen: cross + indoor

Dit is de opbouw naar crossen en eventueel ook indoor toe. We proberen onze atleten tijdens deze periode zo veel mogelijk bij te brengen over het cross-gebeuren. Uiteraard gaat uithoudingsvermogen hier een zekere rol spelen, maar we gaan zeker voldoende tijd aan andere atletiekfacetten (snelheid, techniek, coordinatie, ...) besteden. We willen immers een brede opleiding geven. Ook indoor komt kortstondig aan bod.

3) Voorbereiding zomerseizoen: kamp –en loopnummers

Dit is de opbouw naar de zomermeetings toe. Tijdens deze periode komen naast de kampnummers ook uitgebreid de spurt en wedstrijdtechnieken (startblokken, aflossing, ...) aan bod.

In het volgende gedeelte werken we nu de aandachtspuntjes die we opgesomd hebben in de jaarplanning (zie A) verder uit.

1. LENIGHEID

Wat?

Lenigheid wordt getraind door het implementeren van stretchingsoefeningen in een training. Stretchingsoefeningen maken de spieren langer en leniger, waardoor je een grotere bewegingsvrijheid krijgt.

Doel?

- Vermijden van blessures: te korte spieren zijn zeer kwetsbaar, veelvuldige stretching maakt de spieren langer en dus minder blessuregevoelig
- Vermijden van spierpijn: tijdens een training worden je spieren door het veelvuldig gebruik korter, maar als je stretcht worden ze terug uitgerokken waardoor je minder spierpijn zal hebben (spieren strubbelen niet meer tegen)
- Optimaal uitvoeren van (loop)technieken: hoe langer of leniger je spieren zijn, hoe groter je bewegingsvrijheid is en hoe beter je een optimale techniek zal kunnen benaderen vb. hoge knieheffing in spurt.

Voorbeelden?

Op de woensdagtraining stretchen we uitgebreid aan het begin van de training en op de vrijdagtraining bij het begin en op het einde van de training.

We zorgen hierbij dat de belangrijkste spiergroepen gestretcht worden:

- kuitspieren
- quadriiceps
- hamstrings
- bilspieren
- sommige rug/schouder –en armspieren

Tips?

- Stretch altijd pas NA de opwarming in het begin van de training: zonder opwarming stretchen is gevaarlijk voor blessures!
- Stretch ook best pas NA het uitlopen op het einde van de training
- Gebruik eerst passieve stretchingsoefeningen (vb. 10" de grond blijven raken) voor je actieve stretchingsoefeningen gebruikt (vb. 10 x de grond tikken. Anders is er risico tot spierverrekkingen.
- Uitgebreide stretching aan het begin van het seizoen zodat iedereen basislenigheid heeft.
- Tot 11 jaar is de lenigheid nog optimaal. Dit wil uiteraard niet zeggen dat er tijdens de kinderperiode geen aandacht aan lenigheid moet geschonken worden. In deze periode is het net belangrijk om een voldoende grote lenigheid op te bouwen, zodat men hier later (mits enig onderhoud) als volwassene nog profijt uit kan halen. We merken de laatste jaren ook op dat de lenigheid bij kinderen stelselmatig achteruitgaat.

2. AFV: ALGEMENE FYSIEKE VOORBEREIDING

Wat?

AFV staat voor het geheel van algemene oefeningen waarmee beoogd wordt de algemene (loop)techniek en het algemene coördinatievermogen van de jonge atleet te verbeteren. Met AFV worden altijd “algemene” oefeningen bedoeld: er wordt zeker nog niet specifiek naar 1 discipline toegewerkt. Ook stabilisatieoefeningen passen in dit kader, aangezien een goede ontwikkeling hiervan de lichaamshouding verbetert en ze op die manier dus bijdragen tot een betere algemene coördinatie.

Doel?

- De algemene coördinatie van de atleten verbeteren, zodat ze in een later stadium de disciplinespecifieke technieken makkelijker kunnen aanleren.
- Het neuromusculaire vermogen van de atleten verbeteren. Dit wil zeggen dat ze hun verschillende spieren beter zullen leren ‘besturen’ vanuit hun hersenen en zo efficiënter leren bewegen.
- Het is zeer belangrijk om bij jonge atleten het coördinatievermogen en techniek optimaal te ontwikkelen. De kinderperiode tot aan de puberteit is immers een cruciale periode voor de ontwikkeling van het coördinatievermogen. Na de kindertijd kan men uiteraard ook nog wel andere technieken/coördinaties aanleren, maar dan gaat het allemaal veel moeizamer en trager.

Voorbeelden?

- Veel oefeningen en spelletjes met plankjes, hoepels, heel lage hordes, kegels, potjes, loopelastieken, tennisballen, ...
Concreet: Hakbil of skippings tussen plankjes, lopen tussen plankjes met verhoogde pasfrequentie (plankjes korter bij elkaar), lopen tussen plankjes met vergrotende paslente (plankjes steeds verder uit elkaar), spurtjes waarbij ze met de rechter –of linkervoet precies in een hoepel moeten landen, sprongoefeningen, skippingvariaties, hakbil achteruit lopen, zijwaarts lopen, lopen met kruispassen, lopen op handen en voeten, konijnsprongen, huppeloefeningen, loopsprongen, slalommen tussen kegeltjes, werpspelletjes met tennisballen en medecineballen
- Veel oefeningen en spelletjes met turnmateriaal in de sporthal zoals bok, kast, springplank, valmatten, klimrek, ...
Concreet: aflossing met hindernissen, sprongspelletjes met springplank en valmat, tuimelen, springen over bok in aflossing, springen op kast en met halve draai er terug af in aflossing, ...
- Stabilisatietraining: klimparcourtjes, buikspieroefeningen, plank maken, plank maken en afwisselend armen en benen in de lucht proberen steken, op buik liggen en armen en benen gestrekt van de grond houden, ...

Tips?

- Het is de bedoeling dat de AFV het aanleren van meer specifieke technieken vergemakkelijkt. Blijf dus steeds nadenken in functie van wat je iets doet!
Vb. huppeloefeningen voor verspringen/hoogspringen, sprongpassen voor grotere paslente in spurt, balspelen voor werpnummers, medecineballen voor kogelstoten
- Maak de oefeningen speels voor de jongste groepen vb. benjamins. Wees creatief!

- Voor de oudere pupillen en miniemen kan je soms wat meer 'serieux' aan de dag leggen, hou het ook hier echter speels waar het kan.
- Best niet te veel verschillende oefeningen per keer aanleren om verwarring te vermijden.
- Het ritme van de oefening is belangrijker dan de uitvoeringssnelheid bij meer technische oefeningen! Om het juiste ritme aan te geven, kan de trainer vb. in zijn handen klappen. Vb. skippings, sprongpassen.

3. LOOPTECHNIEK

Wat?

Oefeningen en drills die als doel hebben het verbeteren van de looptechniek van de atleetjes. Sommige aspecten hiervan zijn vrij gelijkaardig met AFV, maar het grote verschil is dat het hier enkel om de looptechniek gaat en hier geen stabilisatietraining bij zit.

We vatten de essentie van de looptechniek hier samen in verschillende aandachtspuntjes.

1) Spurttechniek:

- op voorvoeten lopen (actieve voetplaatsing op de 'bal' van de voet)
- actieve armbeweging (gekruiste coördinatie, niet zijwaarts gaan met armen!)
- lopen met hoge knie-inzet (zodat je grote passen maakt)
- romp rechtop

2) Uithoudingstechniek:

- voeten mooi afrollen (van hiel naar voorvoet)
- relaxte armbeweging (gekruiste coördinatie)
- geen overbodige lichaamsbewegingen
- romp rechtop

Doel?

- De spurttechniek en de langeafstandstechniek van de atleten verbeteren met als doel het verhogen van hun loopsnelheid of het verbeteren van hun looeconomie (=energiesparend lopen)
- Een goede looptechniek werkt ook blessurepreventief

Voorbeelden?

- Loopdrills: al huppelend voet afrollen, al wandelend voet afrollen, loopsprongen, skippings, kapstokoefeningen, om de 4 passen 1 extreem grote pas zetten met hoge knie-inzet, werken met plankjes... (=gelijkaardige oefeningen als bij AFV, maar nu specifiek toegepast op de looptechniek)
- Bergoplopen (grote knieheffing!) en bergaflopen (bevordert doorhaalfase en hiellanding)

Tips?

- De armen moeten tijdens de meer oefeningen actief en op de juiste manier mee bewegen. Vb. bij loopsprongen
- Gebruik niet alleen voorgaande voorbeelden als oefening, maar probeer ze ook echt toe te passen in het lopen zelf: Vb "4 x 60m, waarbij we letten dat we alleen met onze tippen op de grond komen"
- Techniek en coördinatie zijn heel belangrijk om op jong leeftijd aan te leren!

4. INLEIDING TOT SNELHEID

Wat?

Dit is de snelheid al spelend aanleren via allerlei zorgvuldig uitgekozen spelletjes en speelse oefeningen.

Doel?

- Hier proberen we onze atleten de basisbeginselen van snelheid bij te brengen, zodat ze op een leuke en aangename manier worden voorbereid op het echte werk.
- Amuseren is belangrijker dan presteren!

Voorbeelden?

Tikspelen, ratten en raven, 2 is te weinig en 3 is te veel, estafetten, originele aflossingsspelletjes, ...

Tips?

- Wees creatief, maak het leuk!
- Vooral bij de benjamins is dit een belangrijk onderdeel aangezien men bij benjamins nog niet echt van atletiek kan spreken. Ook bij de pupillen en miniemen gaan we dit nog inschakelen, maar dan vooral als voorbereiding op 'het echte werk'.

5. SNELHEID: ALGEMEEN

Wat?

In tegenstelling tot "inleiding tot snelheid" komen hier ook de meer technische aspecten van snelheid aan bod, maar de snelheidstraining in het zomerseizoen (zie "19. Snelheidstechniek") zal nog meer techniekgericht zijn dan deze meer algemene vorm. Er gaat meer op de piste getraind worden (verschillend van spelvormen op het gras) en er zal gepoogd worden om de atleetjes beter te leren "spurten" via allerlei loopdrills en spurtjes over zeer korte afstanden.

Doel?

De maximale loopsnelheid vergroten

Voorbeelden?

3 keer 20m - 30m - 40m, estafetten over maximaal 50m, reactieoefeningen waarbij ze vanuit verschillende startposities zo snel mogelijk een korte afstand moeten overbruggen, ...

Tips?

- Kinderen kunnen slechts tot 30 m hun maximale snelheid kunnen volhouden. 100 meter is voor kinderen dus eerder een uithoudingstraining dan een snelheidstraining!
- Het is ook belangrijk om in een snelheidstraining voldoende passieve rust in te schakelen, anders gaat men weer eerder het uithoudingsvermogen trainen.
- Evenals voor de ontwikkeling van het coördinatievermogen is de kindertijd tot ongeveer 12 jaar een cruciale periode voor het ontwikkelen van snelheid. Hierna zal een atleet nog slechts langzaam en weinig vooruitgang boeken op het gebied van zuivere snelheid. Het is dus van uitermate belang dat men kinderen héél veel snelheidsoefeningen laat trainen!! We maken er dan ook een punt van om hieraan veel aandacht te besteden tot en met de miniemen!
- Maak gebruik van aflossingswedstrijdjes om de motivatie hoog te houden. Zorg wel dat niet steeds alle besten bij elkaar zitten. Zorg er bij spurt steeds voor dat de atleten voldoende rust hebben (maak dus teams van 4-5 atleten) en dat ze niet verder moeten lopen dan 50-60m, anders ben je uithouding aan het trainen.

6. SNELHEID: ALGEMEEN (ONDERHOUD)

Wat?

Hier wordt simpel gezegd de snelheid onderhouden zodat deze niet verloren gaat. Er wordt dus niet zo hard aan de snelheid gewerkt dan tijdens "snelheid: algemeen" (zie puntje 4), maar de snelheid wordt door middel van enkele oefeningen, spelletjes en trainingsvormen op peil gehouden.

Doel?

Zoals eerder vermeld, is het belangrijk snelheid te blijven trainen bij jongeren tot 12 jaar. Aangezien op latere leeftijd snelheid bijwinnen moeilijk of zelfs bijna onmogelijk is. Snelheid moet dus zeker ook tijdens de winter onderhouden worden. Voor crossen is het trouwens ook belangrijk om voldoende snel te zijn voor bijvoorbeeld de eindsprint.

Voorbeelden en tips?

Zie "5. Snelheid: algemeen"

7. SNELHEID: TECHNIEK

Wat?

In deze fase gaan we onze atleten nogmaals uitleggen hoe men technisch dient te lopen in een sprint (zie "5. looptechniek"). Deze periode is eigenlijk een kruising van "4. snelheid: algemeen" en "5. looptechniek". We gaan ons immers meer uitgebreid op de techniek toespitsen dan in "snelheid: algemeen".

In deze periode wordt ook aandacht besteed aan de techniek en de procedure voor het starten in startblokken (nog niet voor benjamins).

De belangrijkste puntjes worden hieronder weergegeven:

1) Spurttechniek:

- op voorvoeten lopen (actieve voetplaatsing op de 'bal' van de voet)
- actieve armbeweging (gekruiste coördinatie, niet zijwaarts gaan met armen!)
- lopen met hoge knie-inzet (zodat je grote passen maakt)
- romp rechtop

2) Startbloktechniek:

- "instelling": 2 voetjes voor voorste blok (afstootbeen!) en 3 voetjes voor achterste blok
- "op uw plaatsen": eerst handen op grond voor de startlijn, dan voeten in de blokken, dan pas handen op de startlijn
- "klaar": schouders gaan naar voor (controleer dit: "als je het goed doet, val je met je gezicht op de grond als ik je armen wegtrek"), achterwerk omhoog, benen niet volledig gestrekt
- "start": duwen uit de blokken, een grote eerste pas ("je moet naar voor vallen", je kan ook een plankje leggen waar ze over moeten), laag blijven tijdens de eerste 10-20m

Doel?

Een goede spurttechniek is samen met voldoende explosieve kracht de basis om goede sprintresultaten te kunnen boeken. Dit is dan ook ons doel.

Voorbeelden?

- Spurtdrills: skippings, kapstokvoeten, loopsprongen, oefeningen voor armtechniek
- Spurtjes/versnellingen waarbij ze telkens aan 1 van de aandachtspuntjes van spurt dienen te denken
- Wedstrijdjes spurt met 4 per reeks: de winnaars stijgen een reeks en de verliezers dalen een reeks
- Uit startblokken vertrekken en kijken wie na 10 m het snelste is (degene die een goede starttechniek heeft dus!) + eventueel tijd opnemen
- 4 X 50m aflossing: iedereen schuift telkens 1 positie door. Met ploegjes van 5 kan er telkens 1 persoon 'rusten'.

Tips?

- Besteed veel aandacht aan de techniek bij jonge atleten (cruciale periode)
- Wees nog niet té technisch bij benjamins en jonge pupillen, probeer wel via leuke oefeningen hun techniek te verbeteren vb. "lopen als een struisvogel op de tippen"
- Je kan hier ook de aflossingstechniek aanleren.

Wij geven de voorkeur aan de stok onderhands doorgeven: laat de atleet die komt aanlopen de stok met een goede techniek (uitgestrekte arm) met zijn RECHTERhand doorgeven aan de volgende atleet (tussen duim en de andere vingers) in zijn LINKERhand. Terwijl ze lopen met de stok, moeten ze die dus wisselen van hand.
doorgeven = rechts, aannemen = links

8. SNELHEID: WEDSTRIJDGERICHT

Wat?

Hier gaan we ons richten op de spurtprestatie zelf. Na de periodes krachtoefeningen en de spurtechniek gezien te hebben, zijn de atleten voldoende gewapend om wedstrijdgericht te gaan trainen. Het is ook weer de bedoeling dat we zo wedstrijd nabij mogelijk gaan werken.

Doel?

- De atleten laten wennen aan wedstrijd omstandigheden vb. startblokken en startprocedures.
- De atleten motiveren om deel te nemen aan pistewedstrijden.
- De spurtsnelheid verhogen.

Voorbeelden?

- wedstrijdjes 30m/60m uit startblokken tegen elkaar in verschillende reeksen: vb. de eerste 2 van elke reeks gaan door naar de finale
- 60m(pupillen)/80m(miniemen) lopen met opnemen van tijden

Tips?

- Gebruik niet "3,2,1 START!", maar "Klaar...START!", aangezien men dit op wedstrijden ook gebruikt.
- Indien je deze procedures vaak genoeg oefent zal je zien dat je atleten hier nog sterk op zullen vooruitgaan.
- Je kan ook vragen of atleten die spikes hebben deze meenemen naar training.

9. KRACHT: ALGEMEEN

Wat?

Krachttraining is (in tegenstelling tot wat soms beweerd wordt) niet slecht voor de ontwikkeling van het kind, maar je moet er echter niet mee overdrijven. Pas vanaf 16 jaar mag men intensief aan krachttraining doen. Bij kinderen (tot voor de puberteit) is de kracht tussen jongens en meisjes gelijk maar vanaf de puberteit (12 jaar-14 jaar) evolueren jongens sneller dan meisjes.

Krachttraining wordt hier algemeen besproken, dit wil zeggen dat er niet specifiek wordt getraind naar 1 discipline

Doel?

We achten (minimale) krachttraining nuttig i.f.v. crossen (lopen in modder, zand), i.f.v. het lopen op eventuele hellingen, i.f.v. het verbeteren van de sprongkracht en paslengte in de spurtnummers en i.f.v. sommige kampnummers zoals verspringen, kogelstoten en speerwerpen kan kracht zeer nuttig zijn.

Voorbeelden?

- Algemeen: springen en aftellen van 10 tot 1, pompen, buikspieroefeningen, op 1 been door de benen buigen, hiellifts, 20 x benen voor-achter wisselen, 20 x voor achter springen, 20 x links-rechts springen, op 1 been springen, krachtenparcours samenstellen met variërende krachtoefeningen waarbij alle soorten van kracht aan bod komen + ze moeten dan na een bepaalde tijd doorschuiven naar een volgende oefening,...

Tips?

- Laat jonge atleten alleen maar kracht trainen met 'hun lichaamsgewicht' zoals sprong oefeningen. Breng zeker geen halters of andere dingen mee naar training om hen mee te laten oefenen. Dit heeft op deze leeftijd nog geen effect en kan zelfs gevaarlijk zijn.

10. KRACHT: SPECIFIEK

Wat?

Dit komt overeen met "9. Krachttraining algemeen", maar nu wordt er wel specifiek naar bepaalde disciplines toegewerkt. Globaal gezien maken we een onderscheid tussen krachttraining voor het zomerseizoen en krachttraining voor het winterseizoen.

Doel?

We achten specifiekere krachttraining nuttig opdat de atleten zo een 'transfer' krijgen van hun krachtwinst naar een bepaalde discipline toe. Dit wil zeggen dat ze door deze specifiekere krachttrainingvormen werkelijk sneller zullen gaan spurten of hoger gaan springen.

Zonder specifiekere krachttraining kan het zijn dat je wel 'krachtiger' wordt, maar dat zich dat niet vertaalt naar prestaties toe.

Voorbeelden?

- Winterseizoen: hier licht de nadruk eerder op krachthuithouding i.f.v. de crossen vb. bergoplopen, elastieklopen, lopen in het zand,...
- Zomerseizoen: hier licht de nadruk eerder op explosieve kracht (voor spurt en kampnummers) vb. werpen/stoten met medicineballen om werp -of stootkracht te verbeteren, korte en hoge huppeloefeningen i.f.v. verspringen, allerhande sprong oefeningen i.f.v. spurt, 10 X ter plaatse springen + 10 loopsprongen + spurt, springen door hoepels, in zo weinig mogelijk passen een bepaalde afstand overbruggen,...

Tips?

- Zorg er altijd voor dat je eerst traint op algemene kracht en pas later op specifieke kracht.

11. INLEIDING TOT DE UITHOUDING

Wat?

Dit is het uithoudingsvermogen op een speelse manier verbeteren. Dit is net uiteraard weer zeer belangrijk voor onze benjamins. Bij pupillen en miniemen worden deze vormen meer gebruikt als voorbereiding op andere uithoudingstrainingen, doch onderschatten we ook daar het nut van deze speelsere vormen niet!

Doel?

- De basisuithouding op een speelse manier prikkelen
- Amuseren is belangrijker dan presteren!

Voorbeelden?

Langdurige tikspelen, punten tellen waarbij een diagonaal 3 punten & lange zijde 2 punten & korte zijde 1 punt gedurende een bepaalde tijd, zesdaagse loop, bepaalde vormen van estafette, langdurige tikspelen, kwartetspel,...

Tips?

Deze uithoudingsvormen zijn uiteraard weer zeer belangrijk voor onze benjamins. Bij pupillen en miniemen worden deze vormen meer gebruikt als voorbereiding op andere uithoudingstrainingen, doch onderschatten we ook daar het nut van deze speelsere vormen niet!

12. BASISUITHOUDING (AËROOB)

Wat?

Bij de basisuithoudingstrainingen wordt de basisuithouding van de atleet verbeterd zodat hij/zij in de volgende fase op uithouding met tempoversnellingen kan trainen. We leggen er hier vooral de nadruk op dat ze gedurende een langere periode een bepaald (rustig!) tempo kunnen aanhouden.

We noemen deze uithouding aeroob, omdat de zuurstof die ze opnemen ruimschoots zal volstaan om hun spieren te voorzien van energie en er dus geen melkzuur gevormd word

Doel?

Het verbeteren van het aerobe uithoudingsvermogen.

Voorbeelden?

3 maal 5 minuten, in verschillende groepjes 5 toertjes in treintje lopen waarin telkens iemand anders op kop loopt (men kan ze elke ronde 10 à 20 meter laten stappen of men kan dit zonder rust doen), een bosloop gaan doen waarbij men een nummer afroept die op kop loopt: na 1 minuut mag deze persoon een ander nummer roepen om hem af te lossen, ...

Tips?

- De snelheid is hier van ondergeschikt belang, het is het volhouden van een bepaald tempo dat van belang is!
- Uithoudingsvermogen is een eigenschap die op elke leeftijd kan aangeleerd worden. De kindertijd is hier dus géén cruciale periode. We gaan dus niet overdrijven met dit

soort uithoudingstrainingen aangezien we andere prioriteiten hebben tijdens de kindertijd (o.a. snelheid, techniek, coördinatie). Toch willen we hen er langzaamaan ook mee laten kennismaken aangezien het belang van uithouding in sommige atletieknummers (crossen, 1000m) en om hen langzaamaan voor te bereiden op eventuele latere uithoudingstrainingen.

13. UITHOUDING TEMPOVERSNELLING (ANAËROOB)

Wat?

Uithoudingstrainingen met tempowisselingen/intervallen waar sneller gelopen wordt. We noemen deze tempoversnellingen anaëroob, omdat de zuurstoftoevoer tijdens de tempoversnellingen nu niet meer zal volstaan om hun spieren van voldoende energie te voorzien om aan de (hogere) inspanning tegemoet te komen. Hierdoor zal er wél melkzuur gevormd worden en een zuurstofdeficit opgebouwd worden. Dit zuurstofdeficit (= zuurstoftekort) zal samen met het geproduceerde melkzuur moeten teniet gedaan worden tijdens de rustperiode die volgt op de tempoversnelling.

Doel?

De bedoeling van de uithoudingstraining met tempoversnelling is om net als in crossen een vrij lange tijd aan een bepaald goed tempo te lopen en af en toe het tempo op te drijven om vb. een tempoversnelling van een concurrent te kunnen volgen of zelf eens te demarreren. Zodat goed mee volgen in een cross geen probleem meer kan zijn.

Voorbeelden?

In en outs, 250 m lopen en de laatste 100m versnellen, intervaltraining, fartlek met af en toe een versnelling, in treintje lopen per groep en op fluitsignaal moet de laatste voluit naar voor sprinten en het tempo overnemen,...

Tips?

- Pas steeds op met dit soort trainingen bij kinderen!
Kinderen mogen immers niet té veel in de verzuringszone trainen (hun fysiologie is daar nog niet aan aangepast: vb minder sterke zuurbuffers in het lichaam). Hierdoor is het van belang dat men de tempoversnellingen niet te lang laat duren (zodat er niet te veel melkzuur gevormd wordt) en dat men de rustpauzes tussen de tempoversnellingen door lang genoeg laat duren (om melkzuur terug af te breken).
- Nuttig om weten is ook dat melkzuur het efficiëntst wordt afgebroken tijdens rustig lopen en in veel mindere maten tijdens het stappen. Actieve rust is hier dus meer aan te raden dan passieve rust!

14. SPECIFIEK CROSS

Wat?

Specifieke crosstraining impliceert alle mogelijke trainingsvormen die de omstandigheden van een cross proberen na te bootsen. Hiermee bedoelen we het lopen in een grote groep op een modderachtig/bergachtig parcours met veel bochten en oneffenheden.

Doel?

- Onze atleten warm maken voor het lopen van crossen
- Onze atleten de vaardigheden en strategieën bijbrengen om goed te presteren in crossen vb. lopen door modder, zand, scherpe bochten leren nemen, wedstrijd tactiek, leren starten in grote groep,...

Voorbeelden?

Aflossingscrossparcours (weide, speeltuin, bos) van ongeveer 200 - 400m in teams van 2, onderlinge crosswedstrijdjes op gesimuleerde crossparcourtjes, bergop lopen, simulatie van een echte wedstrijd cross: lopen met clubtruitje + nummer + spikes, in een massastart na een spurtje om ter eerst 1 van de kegels tikken (er mag alleen geduwd worden met de schouders), bochtentechniek (=inhangen met de schouder naar de binnenkant van de bocht) aanleren d.m.v. zigzaglopen tussen kegels,...

Tips?

- Probeer je atleten via deze oefenvormen warm te maken voor het deelnemen aan crossen. Je zal zien dat de kinderen deze oefenvormen leuk vinden!
- Bij de competitiegerichte groepen is het vanaf januari echt belangrijk om specifiek op crossen te trainen. In deze periode hebben de atleten voldoende uithouding en snelheid, omdat we hier de vorige maanden hard op getraind hebben. Vanaf januari is het belangrijk dat de atleten op hun "best" zijn aangezien in februari en maart de belangrijkste wedstrijden plaatsvinden (pk en bk). Nu dat ze een goede snelheid, uithouding en kracht bezitten kunnen ze specifiek op crossen gaan trainen.
- Bij de jongere groepen (benjamins-pupillen) zijn deze trainingsvormen ideaal om op een leuke manier hun uithoudingsvermogen te prikkelen.

15. SPECIFIEK CROSS (ONDERHOUD)

Wat?

Hier wordt de opgedane crosservaring onderhouden zodat deze zeker niet verloren gaat. Er wordt weer zo specifiek mogelijk getraind: vele cross-parcourtjes, bergjes, wedstrijdjes.

Voorbeelden en tips?

zie "11. specifiek cross"

16. RUST!!!!

Wat?

Wanneer alles goed verlopen is en iedereen heeft gedaan wat er van hem/haar verwacht werd is deze periode van rust onmisbaar. Hier gaan we vooral nevenactiviteiten doen en de "echte" atletiekvormen even ter zijde laten.

Doel?

- Groepsgevoel versterken en sfeer verbeteren
- Mentale en fysieke rust voor atleten die veel wedstrijden hebben gelopen

Voorbeelden?

Zwemmen, baseball, handbal, uitstapje maken, spelletjes in de speeltuin,...

Tips?

- Luister naar je groep wat ze graag zouden doen
- Zorg zelf voor een beetje sfeer als de kinderen dit niet uit eigen initiatief doen.
- Leg activiteiten zoals zwemmen enkele weken op voorhand vast, zodat iedereen op de hoogte is en alles meeheeft.
- Wees zeker niet te streng tijdens deze periode en gebruik ze om je atleten op een andere manier te leren kennen.

17. INLEIDING TOT KAMPNUMMERS

Wat?

Hier wordt de basis van de kampnummers al spelend aangeleerd. Om dan in een volgende fase tot de meer specifieke en de meer technische aspecten over te gaan. Bij benjamins dient iets meer aandacht te gaan naar deze manier om kampnummers aan te leren.

Doel?

- De atleten op een spelende manier laten kennismaken met en voorbereiden op de verschillende kampnummers
- Amuseren is belangrijker dan presteren!

Voorbeelden?

- Spelletjes spelen met medecinballen en spelletjes als stoten naar de hazen, netbal, moussen speren, ...
 - ⇒ als voorbereiding op werpdisciplines speer, kogel, hockeybal
- Springspelletjes: touwspringen of over lage hordes springen, ...
 - ⇒ als voorbereiding op verspringen, hoogspringen
- Stokspringestafetten, taxi en passagier, ...
 - ⇒ als voorbereiding op horden

Tips?

- Bij benjamins dient iets meer aandacht te gaan naar deze manier om kampnummers aan te leren, bij de oudere groepen is het eerder een voorbereiding op het echte werk.
- Gebruik nuttige spelletjes! Denk dus steeds goed na in functie van wat je een bepaald spelletje doet: zie voorbeelden.

18. KAMPNUMMERS: TECHNIEK

Wat?

In deze periode wordt de techniek van alle verschillende kampnummers aangeleerd zodat ze in de laatste fase (zie "17. Kampnummers Wedstrijdgericht") specifiek wedstrijdgericht begeleid kunnen worden.

Het begrip kampnummer wordt hier zeer ruim bekeken en er worden de volgende disciplines mee bedoeld: verspringen – hoogspringen – kogelstoten – discuswerpen – hockeybalwerpen – speerwerpen – horden.

Doel?

- De verschillende technische aspecten van de kampnummers verbeteren zodat die tot betere resultaten zullen leiden op training en wedstrijden

Voorbeelden?

- Hoogspringen: goede afstoot aanleren, schaarsprong aanleren, in bocht leren aanlopen, Flosburry Flop uit stilstand, Flosburry Flop met aanloop,...
- Verspringen: goed op de plank leren afstoten, HARD leren afstoten ("wie niet hoog gaat kan niet ver springen"),...
- Kogelstoten: kogel tussen vingers leren vasthouden, uit stilstand leren stoten, leren stoten vanuit een gesloten lichaamshouding ("kogel blijft in je nek tot je naar voor kijkt"), met aanloop leren stoten,...
- Hockeybalwerpen: bovenhands leren werpen vanuit stilstand, bovenhands leren werpen met aanloop, leren indraaien met romp vlak voor je gooit,...
- Speerwerpen: leren hoe je speer moet vasthouden, leren "prikken" in de grond, leren werpen uit stilstand, leren werpen met 3 passen aanloop, impulsas,...
- Hordelopen: 3 passenritme aanleren, onderscheid tussen afstootbeen en overschreidingsbeen,...

Tips?

- Wees niet té technisch in het aanleren van deze technieken, zeker niet bij jonge groepen. Bij sommige atleten kan overvloedige uitleg verlamvend werken. Soms is de beste manier het gewoon voordoen zonder te veel uitleg en hen veel laten proberen.

- Zorg dat atleten voldoende oefengelegenheid krijgen en dat de training actief blijft!

NEGATIEF VOORBEELD:

- 1 atleet doet kogelstoten en de andere 20 staan in een rijtje aan te schuiven!!

POSITIEVE VOORBEELDEN:

- Kogelstoten vb. combineren met uithoudingstraining of spurtraining (waar je als trainer niet bij hoeft te zijn) en je groep in 2 splitsen.
 - Niet alleen oefenen aan de officiële kogelstootstand, ook in gewoon gras kan men kogelstoten
 - Gebruik de 2 kanten van de verspringstand of spring in de aanleerfase in de breedte van de verspringbak, zodat meer kinderen tegelijkertijd kunnen oefenen.
 - Maak verschillende oefenstanden: vb. krachtoefeningsstand – oefenverspringstand – wedstrijdverspringstand – aanloopstand met hoepel waarin je precies moet inlanden met afstootvoet (dit kan op de gewone piste!)
- Probeer veel feedback te geven als je fouten ziet, MAAR overdrijf ook hier niet mee!! Probeer er alleen de belangrijkste fout uit te halen en richt je hierop. Atleten kunnen immers niet aan 3 dingen tegelijk denken!!

- Wees zeker dat iedereen de basis kan voor je ingewikkelde dingen begint uit te leggen. Vb. leer nog geen aanloop aan in kogelstoten als de meerderheid noch niet goed uit stand kan stoten of leer niet hoe ze hun bij verspringen moeten houden in de zweeffase als ze nog niet goed kunnen afstoten.
- Denk steeds aan veiligheid en maak hiervoor op voorhand STRENGE afspraken met je atleten: vb. "je gaat je speer pas halen als ik het signaal geef".
- Maak goede afspraken met je collegatrainers wie wanneer welke discipline oefent, zodat je niet met 2 tegelijk aan de verspringstand staat. Een schema kan hier bij helpen.

19. KAMPNUMMERS: WEDSTRIJDGERICHT

Wat?

Hier zijn we dus in de finale training van de kampnummers aanbeland. Hier wordt dus geoefend op de kampnummers zelf, zoals ze die op wedstrijden moeten doen. Na een goede voorbereiding van zowel kracht als techniek moeten ze nu in staat zijn om ook degelijke prestaties neer te zetten.

Doel?

- Atleten moeten kampnummers kunnen uitvoeren zoals dat moet volgens de wedstrijdregels
- Atleten warm maken om deel te nemen aan wedstrijden.

Voorbeelden?

- Wedstrijdje verspringen: 3 pogingen en de beste poging telt, je kan ook de namen afroepen om het officieel te laten lijken
- Wedstrijdje kogelstoten: 3 pogingen, als je langs voor uit de ring stapt heb je 0

Tips?

- Indien er nog grote fouten gebeuren, kan je best terug wat afdalen en terug een oefening geven om die fout te verbeteren vb. een oefening om hoger te leren afstoten door gebruik te maken van een buis waar ze over moeten.

20. AFLOSSING

Wat?

Trainingvormen die ertoe bijdragen om in de SPURTnummers een aflossingsstok zo snel mogelijk via verschillende lopers tot aan de finish te brengen.

Binnen ZATeam hanteren we hiertoe de ONDERHANDSE wissel vanuit RECHTERHAND naar de LINKERHAND. Hieronder wordt het uiteindelijke einddoel van de aflossingstechniek beschreven.

Aflossingstechniek:

- 1) De stokdoorgever komt aangelopen met de stok in zijn rechterhand
- 2) De stokontvanger staat aan een markeringspunt klaar
- 3) De stokontvanger begint VOLUIT te spurten als de stokdoorgever aan een bepaald punt is (vb. 5m voor hem)
- 4) De stokdoorgever roept "JA" als hij zo kort is genaderd dat de stok kan doorgegeven worden, op dit signaal steekt de stokontvanger zijn LINKERarm uit. Zijn arm is gestrekt en zijn vingers aaneengesloten, alleen is er een grote opening tussen duim en de rest van de vingers. Deze opening is naar de grond toe gericht (onderhandse techniek)
- 5) De stok wordt doorgegeven: de stokdoorgever slaat de stok met uitgestoken rechterarm langs ONDER (onderhandse techniek) in de opening in de linkerhand van de stokontvanger.
- 6) De stokontvanger neemt de stok aan in zijn linkerhand en loopt verder
- 7) De stokontvanger wisselt tijdens het lopen zijn stok van linkerhand naar rechterhand en wordt zo stokdoorgever
- 8) EXTRA:
blinde wissel = wisselen zonder dat de stokontvanger naar achter kijkt terwijl hij de stok ontvangt.

Doel?

- De technische aspecten van de aflossing verbeteren, zodat de aflossing sneller gebeurt.
- Een leuke snelheidstraining, creëren van een positieve teamgeest
- Atleten warm maken om deel te nemen aan aflossingswedstrijden.

Voorbeelden?

Vb. stok stilstaand doorgeven van rechter in linkerhand zo snel mogelijk (de voorste loopt telkens naar achter), als rustig joggend de stok doorgeven in groepje (de voorste loopt telkens naar achter als hij de stok heeft), aflossingswedstrijdjes 4X40m

Tips?

- De sleutel tot succes in aflossing is de stok aan een zo hoog mogelijke snelheid kunnen doorgeven
- Evolueer zeer geleidelijk: vb. laat ze eerst kiezen hoe de stok door te geven – dan van rechts naar links – dan vanuit stilstand met aandacht voor de onderhandse techniek - dan vanuit lichte looppas – dan vanuit spurt - ...
- Train op korte afstanden (best niet langer dan 30-40 m per aflossing) en zorg dat je atleten niet te ver uit elkaar staan (anders ontstaat er chaos)
- Gebruik potjes om de startposities van de atleten aan te duiden
- Pak deze trainingsvorm bij de jongste categorieën zeer speels aan, met weinig nadruk op de technische aspecten

Bijlage I:

Eindtermen technische nummers per niveau

In wat volgt worden de eindtermen van de verschillende niveaus op een rijtje gezet. Met eindtermen bedoelen we de minimale vaardigheid die in een bepaalde discipline moet beheerst worden door praktisch elke atleet van dat niveau op het eind van het jaar dat hij zal overgaan naar het volgende niveau. Het is dan ook de bedoeling dat de trainers op dat niveau dan ook vooral hieraan aandacht besteden bij het aanleren van een bepaalde discipline. We achten dit nuttig aangezien er zo een mooie evolutie ontstaat van niveau 1 naar niveau 3 en de atleten niet alles in 1 keer moeten leren, maar enkel die aspecten die ze volgens hun niveau aankunnen.

Dit zal hun vaardigheden op langere termijn alleen maar ten goede komen.

Enkel de disciplines die per niveau worden weergegeven, worden ook werkelijk beoefend op dat niveau vb. nog geen speerwerpen voor niveau 1

NIVEAU 1:

- **Kogelstoten:** - technisch correcte standworp (kogel blijft in nek to wanneer volledig ingedraaid is naar voor)
- wedstrijdregels regels zijn gekend (langs achter uit de ring, niet werpen)
- **Verspringen:** - passenlengte kunnen aanpassen i.f. v. de afstand tot de springplank
- kunnen afstoten zowel met rechts en links, vanuit stilstand of aanloop
- niet-afstootbeen kunnen gebruiken als zwaaibeen
- nog NIET gewerkt met pasjes voor het uitmeten van de aanloop
- **Hoogspringen:** - schaarsprong, nog niet beginnen met Flosburry Flop
- zowel linkerbeen als rechterbeen kunnen gebruiken als afstootbeen
- **Hockeybalwerpen:** - correcte standworp (bovenhands + romp indraaien)
- wedstrijdregels zijn gekend (lijn niet overschrijden)
- **Hordelopen:** - hindernissen kunnen overschrijden, niet noodzakelijk horden vb. kegels, potjes, lage hordes, hoepels,...
- zowel met rechterbeen als met linkerbeen als afstootvoet over hindernissen
- **Startblokken:** kunnen starten uit driepuntensteun zonder echte startblokken
- **Aflossing:** - stok kunnen doorgeven van rechterhand naar linkerhand, zowel uit stilstand als al lopend

NIVEAU 2:

- **Kogelstoten:** - technisch correcte standworp na aanschuiven (kogel blijft in nek tot wanneer romp volledig ingedraaid is naar voor)
- wedstrijdregels zijn gekend (langs achter uit de ring, niet werpen)
- **Verspringen:** - passenlengte kunnen aanpassen i.f. v. de afstand tot de afstootplank
- actieve afstoot (niet afstootbeen zwaait mee + nadruk op omhoog gaan na de afstoot)
- landen met 2 voeten samen
- wedstrijdregels zijn gekend (niet over afstootplank, er wordt gemeten waar kortste lichaamsdeel het zand raakt
- er wordt nog NIET gewerkt met pasjes om de aanloop uit te meten
- **Hoogspringen:** - technisch correcte schaarsprong (rechte aanloop, met benen gestrekt over lat)
- Flosburry Flop vanuit stilstand
- **Hockeybalwerpen:** - correcte worp vanuit aanloop (bovenhands + romp indraaien)
- wedstrijdregels zijn gekend (lijn niet overschrijden)
- **Hordelopen:** - lage hordes kunnen overschrijden
- weten dat er een verschil bestaat in techniek afstootbeen-bijtrekbeen
- zowel met rechterbeen als met linkerbeen als afstootvoet over hordes
- **Startblokken:** - startblokken kunnen instellen
- op een correcte manier in de startblokken kunnen gaan (eerst handen voor de lijn, dan in de blokken, dan pas handen op de lijn)
- kunnen starten uit startblokken uit een "klaar"-houding (verhoogde romp)
- **Aflossing:** - stok kunnen doorgeven van rechterhand naar linkerhand via correcte onderhandse doorgeeftechniek
- zelfstandig kunnen vertrekken en zelfstandig hand kunnen achteruitsteken op signaal van de doorgever.
- **Speerwerpen:** - de speer op een correcte manier kunnen vasthouden (duim en wijsvinger achter handgreep)
- speer in de grond kunnen 'prikken'

Niveau 3:

- **Kogelstoten:** - technisch correcte standworp na halve draai (richting O'Brien-techniek), (kogel blijft in nek tot wanneer romp volledig is ingedraaid naar voor)
- wedstrijdregels zijn gekend (langs achter uit de ring, niet werpen)
- **Verspringen:** - passenlengte kunnen aanpassen i.f. v. de afstand tot de springplank
- actieve afstoot (niet afstootbeen zwaait mee + nadruk op omhoog gaan na)
- staptechniek in de zweeffase (afstootbeen achter, zwaaibeen voor)
- landen met 2 voeten samen
- wedstrijdregels zijn gekend (niet over afstootplank, er wordt gemeten waar kortste lichaamsdeel het zand raakt
- er kan met pasjes gewerkt worden voor de aanlooptlengte
- **Hoogspringen:** - technisch correcte schaarsprong (rechte aanloop, met benen gestrekt over lat)
- Flosburry Flop vanuit stilstand
- Flosburry Flop vanuit boogaanloop
- **Hockeybalwerpen:** - correcte worp vanuit aanloop (bovenhands + romp indraaien)
- wedstrijdregels zijn gekend (lijn niet overschrijden)
- **Hordelopen:** - lage hordes kunnen overschrijden
- techniek afstootbeen-overschrijdingsbeen kennen (afstootbeen: afstoten + knie hoger dan enkel over de horde; overschrijdingsbeen: gaat als eerste over de horde, "kappen" onmiddellijk na de horde)
- 3-passen-ritme (=4passen) tussen hordes kunnen aanhouden
- zowel met rechterbeen als met linkerbeen als afstootvoet over hordes

- **Startblokken:** - startblokken kunnen instellen
 - op een correcte manier in de startblokken kunnen gaan (eerst handen voor de lijn, dan in de blokken, dan pas handen op de lijn)
 - kunnen starten uit startblokken uit een "klaar"-houding (verhoogde romp)
 - schouder gaat naar voren in de "klaarhouding" (zodat gewicht op voorarmen komt)
 - sneller kunnen starten mét startblokken dan zonder startblokken
- **Aflossing:** - stok kunnen doorgeven van rechterhand naar linkerhand via correcte onderhandse doorgeeftechniek
 - zelfstandig kunnen vertrekken en zelfstandig hand kunnen achteruitsteken op signaal van de doorgever.
 - uitbreiding: blind doorgeven van stok
- **Speerwerpen:** - de speer op een correcte manier kunnen vasthouden (duim en wijsvinger achter handgreep)
 - speer in de grond kunnen 'prikken' uit stilstand
 - speer na een korte aanloop kunnen werpen met correcte techniek (gestrekte arm vóór het werpen + speer zit aan oor, impulsas met voeten = links-rechts-links-werp)
- **Discuswerpen:** - discus correct kunnen vasthouden
 - correcte standworp kunnen uitvoeren met voorzwaaien en indraaien

Van romp

www.jeugdatleet.nl

spelvormen in opwarming bij niveau 1