



# **Een nieuwe start**

## **Technisch beleidsplan van AV Edam**

**Van spelen tot specialiseren**

## **1) Inleiding**

Voor u ligt het technisch beleid van AV Edam. Dit document is voor alle trainers "het" handvat voor het aanbieden van de techniek per onderdeel, en het beschrijft de doorgaande lijn van een atleet van mini pupil tot C junior. We hebben getracht het plan kortbondig en leesbaar te houden. Per onderdeel worden er maximaal 2 pagina's gebruikt en daarin worden zowel de doorgaande lijn, de techniek als de regels beschreven. Door het document qua omvang te beperken wordt de essentie omschreven en wordt niet alles dusdanig vast gelegd dat de creativiteit en invulling van de individuele trainer beperkt wordt.

We realiseren ons dat er nog veel zaken zijn toe te voegen aan dit plan en dit zal de komende periode ook gebeuren. In deze versie is gekeken naar de doorgaande lijn in de ontwikkeling van de atleet en de techniek. In de volgende versies zullen we meerdere hoofdstukken gaan toevoegen, bijvoorbeeld medisch-beleid, talentontwikkeling en instroom van oudere atleten.

Het technisch beleid moet de bindende factor worden van alle groepen. Het doel is dat alle groepen dezelfde doelen nastreven. Door middel van dit plan is er een lange termijn visie op gesteld en is vastgelegd waar we naartoe willen werken. De technische stappen zijn afgesproken die we moeten nemen om daar te komen. Voor een bepaalde groep op een bepaald moment kan het relevant zijn om daar vanaf te wijken. Als we vervolgens maar tijdig weer terugkeren naar de doorgaande lijn. Wat moet een atleet per categorie weten en kunnen. Dit is tegelijkertijd de indicatie wat een trainer kan verwachten qua aanvangsniveau bij de instroom van atleten uit een vorige groep. Daarnaast omschrijft het plan op welke leeftijd we met bepaalde onderdelen gaan beginnen en welke methoden wel of niet gebruikt kunnen worden.

Het technisch beleid is niet statisch en feedback en aanvullingen zijn altijd welkom. In de wereld van vandaag de dag veranderen zaken snel. Hernieuwd of verbeterd inzicht kan spoedig worden verwerkt in dit document. In principe komt er 1 keer per jaar een hernieuwde versie en dit bij aanvang van het zomerseizoen. De insteek is dan ook dat het vooral een praktisch en toepasbaar handvat is wat iedere trainer houvast en richting kan geven bij het voorbereiden van zijn of haar trainingen. Het is belangrijk dat het stuk breed gedragen wordt binnen de vereniging en we allemaal, met onze atletengroep, hetzelfde doel op basis van de beschreven techniek nastreven. Door dit plan kunnen we als vereniging een kwaliteitsslag maken en de communicatie en overdracht van atleten van groep naar groep verder verbeteren. En daarnaast kiezen we gezamenlijk richting op technisch vlak.

# Inhoud

<b>1)</b>	<b>Inleiding</b>	<b>2</b>
<b>2)</b>	<b>De atleet:</b>	<b>4</b>
	2.1 Kenmerken per leeftijdsgroep	4
	2.2 Optimale ontwikkeling per leeftijdsgroep	5
	2.3 Plan van aanpak per leeftijdsgroep	6
	▪ FUNDament	7
	▪ Leren trainen	8
	▪ Trainen op omvang	9
	▪ Trainen op niveau	10
<b>3)</b>	<b>De onderdelen:</b>	<b>11</b>
	3.1 Maten en gewichten	11
	3.2 Hoogten en afstanden	11
	3.3 De onderdelen	13
	▪ Sprint	13
	▪ Hordenlopen	15
	▪ MILA	17
	▪ Estafette	18
	▪ Kogelstoten	20
	▪ Speerwerpen	22
	▪ Discuswerpen	24
	▪ Verspringen	26
	▪ Hoogspringen	28
	▪ Polsstokhoogspringen	30
	▪ Hinkstapspringen	32
	▪ Kogelslingeren	33
<b>4)</b>	<b>Bronvermelding</b>	<b>34</b>

## **2) De atleet**

### **2.1 Belangrijkste kenmerken per leeftijdsgroep:**

#### **6-7 jarigen. mini:**

- Kleuter af
- Coördinatie goed genoeg voor moeilijkere bewegingen, tijd voor deel oefeningen
- Leert leven met regels van de groep - voortdurend aanpassen aan de groep
- Sterk persoonsgericht, Ikke is toch belangrijk

#### **8-9 jarigen C/B-pupil:**

- Zeer vitaal
- Energiek, is er altijd klaar voor
- Leergierig mits goed verpakt
- Avontuurzucht uitlokken - spannend maken
- Altijd bereid zicht te meten met anderen (spelletjes/ estafette / kwartetten)
- Zeer gevoelig voor waardering en kritiek

#### **10-11 jarigen A-pupil:**

- Onafhankelijker en kunnen al veel zelf
- Optimale motorische ontwikkeling - trainen in snelheid en coördinatie
- Reactievermogen is goed train baar
- Fysiek sterk - lichaamsverhoudingen zijn optimaal
- Veel kunnen en durven is een status in de vriendenkring - niks is te dol
- Vallen elkaar nog gemakkelijk af - ikke is ook hier nog steeds belangrijk
- Gevoelig voor het bijbrengen van normen en regels

#### **12-13 jarigen D-jun:**

- Verschillen in groeitempo tussen jongens en meisjes: jongens langzamer in de groeispuurt
- Overmaat aan bewegen neemt af
- Bewegen gericht - het herhalen ligt nu meer in de sfeer van oefenen
- Leren makkelijk bewegingen aan - de deelbewegingen vallen in elkaar
- De groep is belangrijk (rol in de groep)
- Het zich waar willen maken treedt op
- Vergelijken met anderen wordt belangrijker
- Goed gesprekken mee te voeren
- Kunnen zelf reeds een taakverdeling maken

#### **14-15 jarigen C-jun:**

- Groeispuurt geeft veel verstoringen (hormonen, ontevredenheid uiterlijk enz.)
- Coördinatie probleem door lengte groei
- Meisjes ondervinden last van ontwikkeling andere verhouding spier/gewicht
- Aangepast belastbaar
- Omvangtrainingen kunnen
- Intensiteit trainingen beperken
- Zelfstandig
- Verantwoordelijkheid aanspreekbaar
- Eigen wil

#### **16-17 jarigen B-jun:**

- Lichaam groeit naar harmonisch geheel
- Toenemende breedtegroei en spiervolume
- Kracht-, interval- en duurtraining zijn weer beter mogelijk
- Meer realiteitszin
- Minder emotioneel
- Toenemende zelfkennis
- Streven naar verbetering van prestaties
- Gezag wordt weer beter geaccepteerd

## 2.2 Optimale ontwikkeling per leeftijdsgroep:

Het leven van een sporter kent verschillende perioden waarin het lichaam erg gevoelig voor het ontwikkelen van bepaalde fysieke en motorische vaardigheden is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan behendigheid, balans, coördinatie en snelheid. Het is van groot belang om op de juiste momenten aandacht te besteden aan de ontwikkeling van deze vaardigheden. Gebeurt dit niet, dan zal de sporter zijn mogelijkheden in de toekomst nooit optimaal kunnen benutten. Als trainers zullen we ons moeten focussen op de ontwikkeling van de sporter op de lange termijn door het leggen van een goede basis in de jeugd jaren. Hierbij gaan we uit van de mogelijkheden van de individuele sporter waarbij we kijken naar de biologische leeftijd en rekening houden met het verschil in ontwikkeling tussen jongens en meisjes. Vanuit dit uitgangspunt kan een sporter zich optimaal ontwikkelen, op zowel fysiek, emotioneel, cognitief als mentaal gebied.

### Actieve start (0 – 6 jaar)

In deze fase zijn kinderen nog geen lid van een sportvereniging. Dagelijkse beweging is van groot belang voor de ontwikkeling van het kind. Kinderen willen graag op een speelse manier de omgeving verkennen en zo hun eigen grenzen verleggen. Het is een taak van ouders om in te spelen op deze exploratiedrang en te zorgen voor een veilige omgeving waarin dit kan gebeuren. Deelname aan zwemlessen en gymnastieklessen op school komt de ontwikkeling van het kind ten goede.

### FUNdament (6 – 8/9 jaar: jonge pupillen)

Deze fase wordt gekenmerkt door veelzijdige trainingen, waarbij de nadruk ligt op de ontwikkeling van motorische vermogens (o.a. behendigheid en snelheid, ritmisch vermogen en ruimtelijke oriëntatie) en de basisvaardigheden lopen, springen en werpen. Wedstrijdjes kunnen, maar plezier staat voorop.

### Leren trainen (8/9 – 11/12 jaar: pupillen A en junioren D)

Kinderen zijn in deze fase zeer gevoelig voor het aanleren van moeilijkere vormen van bewegen, daarom zullen trainingen zich meer richten op atletiek specifieke vaardigheden. Al blijven de trainingen een veelzijdig karakter houden, maar de nadruk ligt op de verdere ontwikkeling van motorische vermogens. Tevens leren kinderen omgaan met de gang van zaken tijdens wedstrijden en trainingen (regels, afspraken, veiligheid) en leren zij inzicht te krijgen in de (bedoeling van de) beweging en de training (opbouw).

### Trainen voor omvang (11/12 – 15/16 jaar: junioren C/D)

Dit stadium loopt van het begin tot het einde van de groeispurt. Centraal staat het leggen van een fysieke basis gericht op omvang om zo de belastbaarheid te vergroten. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan een verdere ontwikkeling van atletiek specifieke vaardigheden. Door de grote variëteit van trainingsvormen en onderdelen zal de atleet algemeen gevormd worden en zal blessureleed tot een minimum beperkt blijven. De jeugdige leert in deze fase inzicht te krijgen in trainingsprincipes (wat en waarom) en de biomechanische principes achter het bewegingsdoel (verder, hoger, sneller). Ook wordt er aandacht besteed aan mentale aspecten tijdens wedstrijden (tactiek, omgaan winst/verlies, voorbereiding)

### Trainen voor hoog niveau (15/16 – 17/18 jaar: junioren A/B)

Dit is de fase na de groeispurt. Nu wordt het serieus...of niet! Je ziet vaak een tweedeling ontstaan. Aan de ene kant zijn er atleten die lekker recreatief willen trainen. Deze groep stroomt in het model door naar "levenslang actief". Aan de andere kant zijn er atleten die meer gericht voor wedstrijden gaan trainen. Deze groep kan meer en harder gaan trainen. Trainingen richten zich naast het verhogen van capaciteit nu ook meer op vermogen. Er wordt meer wedstrijdgericht getraind volgens een periodisering (op basis van een sterkte en zwakteanalyse en het MJOP). Tevens zullen atleten leren wat het betekent om op niveau te presteren (o.a. sociaal, planning en voeding) en wordt er aandacht besteed aan een verdere ontwikkeling van mentale vaardigheden.

### Trainen voor de winst (>18 jaar: senioren)

Op deze leeftijd komt de atleet in een fase waarin hij traint om te winnen. De atleten zijn nu zover ontwikkeld dat ze de meest intensieve trainingen aankunnen en zij gaan zich gericht voorbereiden op belangrijke wedstrijden

## 2.3 Plan van aanpak per leeftijdsgroep:

We geven zeer beknopt de ontwikkeling van kinderen weer en die heeft betrekking op aspecten die we relevant achten voor de inhoud van de training aan de betreffende doelgroep en de benadering van die doelgroep. Deze staan respectievelijk links en rechts van de ontwikkeling van het kind in de tabel. Wat betreft de ontwikkeling van kinderen is het goed om op te merken dat meisjes 'voor' lopen op jongens in hun ontwikkeling. Dat geldt voor alle aspecten die we onderscheiden in deze visie. Natuurlijk is het belangrijk om altijd goed te kijken naar de kinderen in jouw groep want de ontwikkelingsfasen zijn gebaseerd op gemiddelden. Dat betekent dat er atleten zijn die voorlopen in hun ontwikkeling, maar dat er ook kinderen zijn die zich wat later ontwikkelen.

Met deze tabellen heb je op één A4 de belangrijkste informatie over de groep waar jij training aan geeft! Onder de tabel geven we aan hoe belangrijk verschillende trainbare eigenschappen zijn in de betreffende fase.

We onderscheiden de volgende eigenschappen:

<i>Behendigheid en snelheid</i>	Met behendigheid bedoelen we een soepele en snelle besturing van het lichaam in tijd (timing) en ruimte. Het gaat om hoe behendig een lichaam zich aanpast aan de bewegingsomgeving. Met snelheid doelen we op 'vlugheid' en acceleratie.
<i>Evenwicht en stabiliteit</i>	Dynamische evenwicht (of balans) speelt een grote rol bij het gecoördineerd uitvoeren van bewegingen. Stabiliteit is van belang voor blessurepreventie, maar ook om het lichaam effectief te laten bewegen. De spieren vormen als het ware een korset om gewichten waardoor deze beschermd worden tegen schokbelastingen en bewegingen efficiënter kunnen worden uitgevoerd (vergelijk het 'stuitervermogen' van een stuiterval met dat van een slappe tennisbal).
<i>Ritmisch vermogen</i>	Hieronder verstaan we het vermogen om paslengte en frequentie (ritme) aan te passen op een nieuwe bewegingsomgeving. Dit is vooral van belang bij het hordelopen en bij het aanlopen bij de springnummers.
<i>Ruimtelijke oriëntatie</i>	Weten waar het lichaam zich bevindt in ruimte ten opzichte van de omgeving.
<i>Reactie en reflexen</i>	Het reactievermogen geeft de snelheid van reageren op prikkels (auditief, visueel, tactiel) uit de bewegingsomgeving aan. Een reflex is een reactie op een prikkel die buiten de wil omgaat, bijvoorbeeld de struikelreflex. Een aantal van deze reflexen kun je ten dienste van een efficiënte bewegingsuitvoering stellen.
<i>Flexibiliteit</i>	Dit is de ruimte van een gewicht om bewegingen uit te voeren (bewegingsuitslag).
<i>Technieken</i>	Technieken zijn 'motor skills', in het Nederlands 'motorische vaardigheden'. We bedoelen daarmee een functioneel samen gaan van bewegingen voor het bereiken van een bepaald doel.
<i>Reactiviteit en explosiviteit</i>	Bij het reactief uitvoeren van bewegingen worden je spieren/pezen uitgerekt voorafgaande aan de spiercontractie. Kinetische energie wordt voor korte tijd opgeslagen en hergebruikt voor de spiercontractie. Je spieren/pezen werken als het ware als sterke elastieken. Explosiviteit is het vermogen om maximale kracht te leveren in minimale tijd.
<i>Kracht (halters)</i>	Krachttraining met externe gewichten, denk aan kniebuiging, voorslaan enz.
<i>Capaciteit en vermogen</i>	Onder capaciteit verstaan we: de totale voorraad aan energie. Vermogen is het aanwenden van deze totale energievoorraad per tijdseenheid.
<i>Aerobe capaciteit</i>	Hieronder verstaan we de voorraad koolhydraten in het lichaam.
<i>Aerobe vermogen</i>	Het aerobe vermogen is afhankelijk van de brandstof die wordt verbruikt. Bij het trainen van het aerobe vermogen wordt de verbranding 'effectiever'.
<i>Anaerobe (alactische) capaciteit</i>	De anaerobe, alactische capaciteit, zegt iets over de grootte van de 'fosfaatpool'. Hoe groter deze ATP/CP-pool des te langer kun je maximale, intensieve en dus kwalitatieve arbeid volhouden.
<i>Anaeroob (alactische) vermogen</i>	Onder het anaerobe, alactische vermogen, verstaan we het zo snel mogelijk aanwenden van je ATP/CP-pool, de hoeveelheid ATP die we per minuut kunnen afbreken.

# Fundament

Meisjes: 6-9 jaar  
Jongens: 6-8 jaar

## Doel

Met plezier deelnemen aan veelzijdige trainingen waarbij de nadruk ligt op de ontwikkeling van motorische vermogens (o.a. behendigheid & snelheid, ritmisch vermogen en ruimtelijke oriëntatie) en de basisvaardigheden lopen, springen en werpen.

## Planning

- 2 uur per week atletiek
- Algemene trainingen, niet wedstrijdgericht
- Geen periodisering
- Deelname meerkampwedstrijden stimuleren
- 5-6 uur andere fysieke activiteiten/sporten

## Inhoud training

- Weinig wachttijden: veel - en veelzijdig bewegen
- Korte inspanningen, gevolgd door korte rustperiodes.
- Veel variatie binnen de training
- Bewegingsdrang stimuleren door uitnodigende bewegingsvormen
- Cruciale periode voor snelheidstraining (6-8 jongens, 7-9 meisjes). Richtlijn: 5 seconden sprints.
- bezig zijn met beweeglijkheid, frequentie in verschillende richtingen en reactiesnelheid
- Correct lopen, werpen en springen door gebruik te maken van oefeningen voor behendigheid, balans, coördinatie en snelheid
- Introductie van eenvoudige uitvoeringen van atletiekonderdelen.
- Stimuleren van deelname uitstapjes naar andere sporten (gymnastisch/turnen en spelsport)
- Zoveel mogelijk werken met individuele opdrachten of opdrachten in tweetallen

## ◀ Ontwikkeling ▶

### Lichamelijke ontwikkeling

- Grote bewegingsdrang
- Snel moe, snel hersteld

### Motorische ontwikkeling

- Kinderen ontwikkelen een dominantie voor links of rechts (werparm, afzetbeen)
- Overgang van grondvormen naar bewegen (springen) naar eenvoudige motorische vaardigheden (springen in hoogte en verte met één benige afzet)
- Een stabiel bewegingsritme begint zich te ontwikkelen (betere coördinatie grove motoriek)
- Kinderen leren door na te doen

### Cognitieve ontwikkeling

- Kinderen leven in het hier en nu, maar beginnen 'alsdan'-redenaties te maken
- Het geheugen 'groeit' en kinderen kunnen steeds meer informatie verwerken
- Kinderen maken zinnen van 6-8 woorden
- Rijke fantasiewereld, maar onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid
- Korte concentratieboog

### Persoonlijkheds- en sociale ontwikkeling

- Kinderen gaan van naast elkaar spelen naar kinderen nu met elkaar spelen (in tweetallen)
- Kinderen hebben de neiging zich te overschatten

## Benadering

- Veel gebruik maken van voorbeelden
- Uitleg zo kort mogelijk houden, ook qua zinslengte
- Instructie aanpassen op fantasierijke belevingswereld van het kind
- Positieve benadering, maar wel reëel (i.v.m. zelfoverschatting)
- Beleving vindt hier en nu plaats, direct resultaten zichtbaar maken.
- Alleen richten op directe resultaten binnen betreffende training (gericht trainen voor evenement dat 2 weken later plaatsvindt heeft voor het kind geen betekenis)
- Kinderen kunnen veiligheids- en gedragsregels naleven en zijn hierop aan te spreken.

behendigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aeroob vermogen	anaerobe capaciteit	anaeroob vermogen
●●●●●	●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●	●●		●●	●●		●

# Leren trainen

Meisjes: 8 – 11 jaar  
 Jongens: 9 – 12 jaar

## Doel

- Met plezier deelnemen aan veelzijdige trainingen waarbij de nadruk ligt op de verdere ontwikkeling van motorische vermogens en introduceren van meer atletiek specifieke vaardigheden.
- Leren omgaan met de gang van zaken tijdens wedstrijden en trainingen (regels, afspraken, veiligheid) en inzicht krijgen in de (bedoeling van de) beweging en de training(sopbouw).

## Planning

- 2 of 3 trainingen (60/90 min) gericht op atletiek
- 70% algemene training, 30% specifieke training
- Planning om te waarborgen dat alle aspecten voldoende aan bod komen.
- Deelname meerkampwedstrijden stimuleren
- Totaal 11 uur per week fysieke activiteit,
- Deelname aan andere sporten stimuleren

## Inhoud training

- Ruim aandacht voor aanleren van een ruim scala aan eenvoudige atletiek specifieke vaardigheden (technieken)
- Veel variatie in de bewegingsvormen waarbij we tegemoet komen aan de bewegingsdrang, maar bij het springen niet te veel herhalingen
- Richten op de essentie van de techniek: wat moet je doen om zo hoog, ver of snel mogelijk te gaan? Niet focussen op details, maar focus op resultaat van de beweging (sneller, verder, hoger?).
- Maak gebruik van vormen van indirect leren.
- Veel gebruik maken van speels prestatieve vormen
- Werken in groepen mogelijk.
- Aandacht voor eenvoudige flexibiliteitsoefeningen (zwaaien en draaien)
- Aandacht voor snelheidstraining. Richtlijn: 7 seconden sprinten. Bezig zijn met beweeglijkheid, frequentie in verschillende richtingen en reactiesnelheid
- Einde fase: spierversterkende oefeningen door gebruik te maken van eigen lichaamsgewicht of verzwarende ondergrond (geen externe gewichten gebruiken)
- Introductie/aanleren van (bedoeling van) warming-up en cooling-down

## ◀ Ontwikkeling ▶

### Lichamelijke ontwikkeling

- Kinderen hebben een grote bewegingsdrang en willen eigen grenzen gaan verkennen

### Motorische ontwikkeling

- Kinderen zijn in staat eenvoudige atletiek specifieke vaardigheden uit te voeren (bijvoorbeeld hoogspringen met schaarsprong)

### Cognitieve ontwikkeling

- Kinderen kunnen nadenken over de tactiek van een spelsituatie.
- Het geheugen 'groeit' en kinderen kunnen steeds meer informatie verwerken. Er worden geheugenstrategieën ontwikkeld
- De zinnen waarin kinderen communiceren worden langer.

### Persoonlijke- en sociale ontwikkeling

- Kinderen kunnen nu spelen in kleine groepen
- Kinderen denken nu realistisch over het eigen kunnen
- Kinderen beginnen zich te vergelijken met anderen
- Kinderen kunnen zich verplaatsen in het motief van een ander

## Benadering

- Uitleggen waarom je wat doet en hiermee het nadenken stimuleren, bijvoorbeeld bewegingsprincipes en omgangsvormen
- Veel gebruik maken van voorbeelden
- Zorg er wel voor dat de kinderen niet ten koste van alles willen winnen.
- Positieve benadering
- Benader alle kinderen als gelijkwaardig
- Corrigerend optreden als kinderen op een negatieve manier de leiding willen nemen
- Accent op richten op directe resultaten, maar 2 tot 3 weken vooruit denken krijgt betekenis voor kinderen.

behendigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aeroob vermogen	anaerobe capaciteit	anaeroob vermogen
●●●●	●●●	●●●●●	●●	●●●●	●●	●●●●●	●●●●			●●●●		●



# Trainen omvang

Meisjes: 11-15 jaar  
Jongens: 12-16 jaar

## Doel

- Ontwikkelen van een fysieke basis gericht op omvang en verdere ontwikkeling van atletiek specifieke vaardigheden.
- Inzicht krijgen in trainingsprincipes (wat en waarom) en biomechanische principes achter het bewegingsdoel (verder, hoger, sneller)
- Competitief worden tijdens wedstrijden (tactiek, omgaan winst/verlies, voorbereiding)

## Planning

- 3-5 atletiektrainingen (60/90 minuten)
- 60% algemene training / 40% specifiek
- Plannen van trainingen en wedstrijden wordt geïntroduceerd aan het einde van deze periode. Taperweken en piekmomenten. Evalueren en aanpassen van programma's.
- In totaal 12 uur per week fysieke activiteit, afname van beoefening andere sporten

Inhoud training	◀ Ontwikkeling ▶	Benadering																										
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruim aandacht voor verbeteren van de atletiek specifieke vaardigheden (technieken), aan het einde van deze periode beperkte keuzeruimte bieden</li> <li>• Maak gebruik van vormen van indirect leren en focus op resultaat van de beweging (sneller, verder, hoger?)</li> <li>• Uitgaan met fysieke leeftijd is enorm belangrijk (niet van kalenderleeftijd), differentiatie steeds belangrijker</li> <li>• Aandacht voor flexibiliteit en stabiliteit/houding.</li> <li>• Aanleren van basistechnieken krachttraining zonder gewicht door gebruik te maken van verschillende oefeningen/materiaal (omvang). Eerst techniek, dan belasten! (meisjes kunnen na menstruatie evt. al beginnen met externe gewichten trainen)</li> <li>• Cruciale periode (meisjes 11-13, jongens 13-16) voor snelheidstraining gericht op verhoging van de maximale snelheid (richtlijn max. 9 sec).</li> <li>• Cruciale periode voor duurtraining: aan het begin van de groeisput focus op aeroob capaciteit (omvang), aan einde groeisput nadruk op aeroob vermogen.</li> <li>• Aantal trainingen geleidelijk opvoeren, aan het eind van de periode mogen atleten dagelijks trainen. Houd duur training beperkt (1 à 2 uur) en zorg voor gevarieerde, gespreide inhoud.</li> <li>• Zorg voor variatie in keuze wedstrijdonderdelen (wedstrijd is specifieke training)</li> <li>• Maximaal 1 wedstrijd per week in wedstrijdperiode</li> </ul>	<p><b>Lichamelijke ontwikkeling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dit is de fase van de groeisput</li> </ul> <p><b>Motorische ontwikkeling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdigen zijn aan het eind van deze periode in staat complexe atletiekvaardigheden uit te voeren (eindvormen atletiektechnieken; bijvoorbeeld floptechniek bij het hoogspringen)</li> </ul> <p><b>Cognitieve ontwikkeling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het denken wordt soms beheerst door egocentrisme, situaties worden alleen vanuit het eigen perspectief bekeken.</li> </ul> <p><b>Persoonlijke- en sociale ontwikkeling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Men wordt zich bewust van eigen lichaam (dat kan gepaard gaan met grote gevoelens van schaamte)</li> <li>• Jeugdigen kunnen zich verplaatsen in het perspectief van een ander</li> <li>• De eigen identiteit begin zich te ontwikkelen.</li> <li>• Leeftijdgenoten en 'idolen' zijn de belangrijkste rolmodellen op deze leeftijd. Ze hebben een sterke drang om ergens 'bij te horen'.</li> <li>• Jeugdigen kunnen volledig voor een doel gaan, maar er ook van de ene op de andere dag mee ophouden.</li> <li>• Jeugdigen vergelijken zich graag met elkaar in de dingen waar ze goed in zijn en willen de dingen waar ze niet goed in zijn ontlopen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tegemoet komen aan nieuwsgierigheid en leergierigheid door serieus antwoord te geven op vragen</li> <li>• Prestaties in perspectief van lichamelijke ontwikkeling plaatsen</li> <li>• Atleten opvangen wanneer prestaties tegenvallen</li> <li>• Benader alle jeugdigen positief als gelijkwaardig (positive coaching)</li> <li>• Tijdens wedstrijden strijden atleten voor de winst. Maar het is belangrijk in de training de focus te hebben op techniek en ontwikkeling van een goede basis.</li> <li>• Samen afspraken maken en waarborgen, maar waar nodig atleten hierop wijzen.</li> <li>• Ruimte voor verschillende motieven in de groep (presteren en sociale contacten)</li> <li>• Interesse tonen</li> </ul>																										
<table border="0"> <tr> <td>behandigheid &amp; snelheid</td> <td>evenwicht &amp; stabiliteit</td> <td>ritmisch vermogen</td> <td>ruimtelijke oriëntatie</td> <td>reactie &amp; reflexen</td> <td>flexibiliteit</td> <td>technieken</td> <td>reactiviteit, explosiviteit</td> <td>kracht (halters)</td> <td>aerobe capaciteit</td> <td>aeroob vermogen</td> <td>anaerobe capaciteit</td> <td>anaeroob vermogen</td> </tr> <tr> <td>●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●</td> <td>●●●●</td> <td>●●</td> <td>●●●</td> <td>●●●</td> <td>●●●</td> <td></td> <td></td> <td>●●●●</td> <td></td> <td>●●●●</td> </tr> </table>	behandigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aeroob vermogen	anaerobe capaciteit	anaeroob vermogen	●●	●●●●	●●	●●●●	●●	●●●	●●●	●●●			●●●●		●●●●		
behandigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aeroob vermogen	anaerobe capaciteit	anaeroob vermogen																
●●	●●●●	●●	●●●●	●●	●●●	●●●	●●●			●●●●		●●●●																

# Trainen niveau

Meisjes: 15-17 jaar  
Jongens: 16-18 jaar

## Doel

- Verdere ontwikkeling van de fysieke basis (naast capaciteit nu ook meer aandacht voor vermogen).
- Wedstrijdgericht trainen volgens periodisering (op basis van sterktezwakteanalyse en MJOP)
- Verfijning van de atletiek specifieke vaardigheden.
- Inzicht krijgen wat het betekent om op niveau te presteren (o.a. sociaal, (tijd)planning, voeding)
- Verdere competitieve ontwikkeling (mentaal)

## Planning

- 5 tot 9 atletiektrainingen per week.
- Verhouding algemene/specifieke training afhankelijk van trainingsperiode
- Start specialisatie
- Periodisering richting hoofdwedstrijden
- 10-15 wedstrijden bij enkele periodisering, 12-18 bij dubbele periodisering.

## Inhoud training

- Ruim aandacht voor verfijning van de atletiek specifieke vaardigheden (technieken), in deze periode beginnen met specialisatie
- Maak gebruik van vormen van indirect leren en focus op resultaat van de beweging (sneller? verder? hoger?)
- Krachttraining met externe gewichten. Bij meisjes na start menstruatie, jongens 12-18 maanden na groeisput (denk aan zorgvuldige opbouw)
- Algemene aerobe voldoende aandacht (blijven) geven
- Sprongvormen met externe belasting is uit den boze. Blijf werken aan het trainen van een sterke, stabiele en coördinatief goede romp.
- Anaerobe capaciteitstrainingen mogelijk
- Inhoud trainingen steeds meer afgestemd op individuele atleten
- Planmatig toewerken naar wedstrijden (jaarplan en meerjarenplan)

## Ontwikkeling

### Lichamelijke ontwikkeling

- Het lichaam is aan het eind van deze periode volgroeid en daarmee volledig belastbaar

### Motorische ontwikkeling

- De complexe atletiekvaardigheden (technieken) worden steeds meer verfijnd

### Cognitieve ontwikkeling

- Het egocentrisme verdwijnt langzaam uit het denken
- Jongeren zijn in staat op de langere termijn te denken (de gevolgen van acties/keuzes voor de lange termijn inschatten)

### Persoonlijke- en sociale ontwikkeling

- Jongeren ervaren een grote maatschappelijke druk en afhankelijkheid van vrienden en leeftijdgenoten bij het maken van hun keuzes

## Benadering

- Huidige keuzes t.a.v. trainingseenheden en wedstrijden plaatsen in perspectief van termijn doelstellingen
- Verwachtingen en ambities naar elkaar uitspreken
- Aandacht voor afstemming trainingen en andere activiteiten

behendigheid & snelheid	evenwicht & stabiliteit	ritmisch vermogen	ruimtelijke oriëntatie	reactie & reflexen	flexibiliteit	technieken	reactiviteit, explosiviteit	kracht (halters)	aerobe capaciteit	aeroob vermogen	anaerobe capaciteit	anaeroob vermogen
●●	●●●●	●●	●●	●	●●	●●	●●●●	●●●●	●●	●●●●	●●●	●●●

### 3) De onderdelen

#### 3.1 Maten en gewichten

<b>Mannen</b>					
<b>Onderdeel</b>	<b>Kogelstoten</b>	<b>Discuswerpen</b>	<b>Balwerpen</b>	<b>Speerwerpen</b>	<b>Kogelslingeren</b>
<b>Aanduiding</b>	<b>kilo</b>	<b>kilo</b>	<b>gram</b>	<b>gram</b>	<b>kilo</b>
<b>Pupil C</b>			80		
<b>Pupil B</b>	2		135		
<b>Pupil A</b>	2		180		
<b>Junior D</b>	3	1		400	
<b>Junior C</b>	4	1		600	
<b>Junior B</b>	5	1,5		700	5
<b>Junior A</b>	6	1,75		800	6
<b>Senioren</b>	7,26	2		800	7,26
<b>M35 M40, M45</b>	7,26	2		800	7,26
<b>M50, M55</b>	6	1,5		700	6
<b>M60, M65</b>	5	1		600	5

<b>Vrouwen</b>					
<b>Onderdeel</b>	<b>Kogelstoten</b>	<b>Discuswerpen</b>	<b>Balwerpen</b>	<b>Speerwerpen</b>	<b>Kogelslingeren</b>
<b>Aanduiding</b>	<b>kilo</b>	<b>kilo</b>	<b>gram</b>	<b>gram</b>	<b>kilo</b>
<b>Pupil C</b>			80		
<b>Pupil B</b>	2		135		
<b>Pupil A</b>	2		180		
<b>Junior D</b>	2	0,75		400	
<b>Junior C</b>	3	1		500	
<b>Junior B</b>	3	1		500	3
<b>Junior A</b>	4	1		600	4
<b>Senioren</b>	4	1		600	4
<b>V35, V40, V45</b>	4	1		600	4
<b>V50, V55</b>	3	1		500	3
<b>V60</b>	3	1		400	3

#### 3.2 Hoogten en afstanden

<b>Mannen</b>		
<b>Hordenafstand</b>	<b>categorie</b>	<b>hoogte</b>
<b>1000m hindernisloop</b>	Junioren D	76,2 cm
<b>1500m hindernisloop</b>	Junioren C	76,2 cm
<b>2000m hindernisloop</b>	Junioren B	91 cm
<b>3000m hindernisloop</b>	Junior A, Senioren	91 cm
<b>3000m hindernisloop</b>	M35, M40, M45, M50, M55	91 cm
<b>2000m hindernisloop</b>	M60 en ouder	76 cm

Vrouwen		
Hordenafstand	categorie	hoogte
1000m hindernisloop	Junioren D	76,2 cm
1500m hindernisloop	Junioren C	76,2 cm
3000m hindernisloop	Junior A, Senioren	76 cm
2000m hindernisloop	V35 en ouder	76 cm

#### Horden kort

Mannen				
Hordenafstand	categorie	hoogte	aantal	Tussenafstand
80 m	Junior D	76 cm	8	8 m
100 meter	Junior C	84 cm	10	8.50 m
110 meter	Junior B	91 cm	10	9.14 m
110 meter	Junior A	99,1 cm	10	9.14 m
110 meter	Senioren	107 cm	10	9.14 m
110 meter	M35, M40, M45	99.1 cm	10	9.14 m
100 meter	M50, M55	91 cm	10	8.50 m

Vrouwen				
Hordenafstand	categorie	hoogte	aantal	Tussenafstand
60 m	Junior D	76 cm	6	8 m
80 m	Junior C	76 cm	8	8 m
100 meter	Junior B	76 cm	10	8.50 m
100 meter	Junior A, Senioren	84 cm	10	8.50 m
100 meter	V35			
80 m	V40, V45	76 cm	8	8 m

#### Horden lang

Vrouwen				
Hordenafstand	categorie	hoogte	aantal	Tussenafstand
300 meter	Junior C	76 cm	7	35 m
400 meter	Junior B, Junior A	76 cm	10	35 m
400 meter	Senioren			
400 meter	V35, V40, V45			
300 meter	V50, V55	76 cm	7	35 m
300 meter	V60, V65	68 cm	7	35 m

Mannen				
Hordenafstand	categorie	hoogte	aantal	Tussenafstand
300 meter	Junior C	76 cm	7	35 m
400 meter	Junior B	84 cm	10	35 m
400 meter	Junior A, Senioren	91 cm	10	35 m
400 meter	M35, M40, M45			
400 meter	M50, M55	84 cm	10	35 m
300 meter	M60, M65	76 cm	7	35 m

Sprint		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet weet wat de commando's zijn bij het starten	●	●	●	●
2	De atleet weet wat hij moet doen bij een valse start	●	●	●	●
3	De atleet kan vanuit een knielstart wegsprinten	●	●	●	●
4	De atleet kan in verschillende situaties en spelletjes sprinten	●	●	●	●
5	De atleet weet hoe hij correct in de startblokken moet zitten		●	●	●
6	De atleet ondersteunt zijn loopbeweging met zijn armen		●	●	●
7	De atleet kent de regels omtrent sprinten			●	●
8	De atleet zet iedere pas onder zich neer			●	●
9	De atleet loopt rechtop tijdens de race			●	●
10	De atleet is in staat om de startblokken optimaal te benutten				●
11	De atleet kan een sprint in 3 fases indelen: start, accelereren, rechtop en door versnellen		●	●	●
12	De atleet is in staat om 2 fases te onderscheiden 1. de startfase (vanuit de startblokken tot het rechtop zijn) 2. de accelereefase (rechtop lopen en door versnellen tot topsnelheid)			●	●
13	De atleet is in staat om 3 fases te onderscheiden 1. de startfase (vanuit de startblokken tot het rechtop zijn) 2. de accelereefase (rechtop lopen en door versnellen tot topsnelheid) 3. de finishfase (top snelheid behouden)				●

- Commando's bij het starten
  - Gereed maken – Kleding uit en klaar gaan staan achter de blokken
  - Op uw plaatsen – In startpositie in de blokken gaan zitten
  - Klaar – In 1 vloeiende beweging (zonder twijfel) opkomen en stil blijven in die positie
  - Startsignaal – Vertrekken uit het blok
  - Herstel – Terug naar de positie voor het op uw plaatsen commando
  
- Het is een valse start (dubbel startschot) wanneer de atleet
  - Voor het startsignaal het startblok verlaat
  - Beweegt tussen het klaar zitten en het startsignaal (atleet kan een waarschuwing krijgen).
  - Bij valse startdetectie: als de atleet binnen 0,100 seconde na het schot vertrekt

### Regels omtrent het sprinten

- Iedere AB junior of ouder die een valse start veroorzaakt wordt gediskwalificeerd
  - Met uitzondering van de meerkamp. Er is 1 valse start per serie toegestaan.
- Iedere CD junior mag 1 valse start maken per serie. Bij de 2<sup>e</sup> is het diskwalificatie.
- Iedere pupil kan meerdere waarschuwingen ontvangen voor valse starts zonder diskwalificatie.
- Startblokken verplicht bij alle loopnummers tot 400 meter (met uitzondering van pupillen/ masters)
- Pupillen mogen worden geholpen door derden met kleding en het instellen van de startblokken
- Atleet mag vanuit de startpositie de startlijn niet aanraken of passeren met zijn handen en voeten
- Atleet moet vanuit de startpositie contact hebben met de grond met beide handen en 1 knie
- Atleet moet vanuit de startpositie met beide voeten contact hebben met het startblok
- Atleet moet vanaf start tot de finish binnen de toegewezen baan blijven
  - Uitzondering: overschrijding buitenkant (tribunezijde) mits er niemand wordt gehinderd.
- De tijd wordt gemeten op basis van het 1<sup>e</sup> deel van de romp dat de finish passeert

De standaard techniek: **Sprinten**

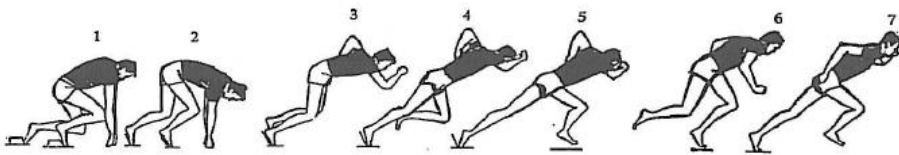
**Fasen: Klaarzitfase - Startactie – Acceleratie – Maximale snelheid - Decceleratie**

### Over de looptechniek

- Rechttop lopen met hoge knie en heupvoering
- Kort grondcontact en actieve passen (reactief lopen)
- Lopen op de voorvoet en zoveel mogelijk beperken van de achterste fase (geen hakkebil)
- Vermijden van versturende rotaties in het hele lijf (met name schouder).
- De arm inzet ondersteunt de loopbeweging – actief en tegenovergesteld aan de beenbeweging

### Aanleren uitgangspositie startblokken:

- 2 voeten tot het voorste blok, 3 voeten tot het achterste blok
- Voorste blok in de laagste positie, achterste blok 1 omhoog klikken
- Druk houden op beide benen, handen achter de startlijn
- Blik is naar beneden (hoofd in het verlengde van je rug)



*Vanuit de basispositie kan de trainer op basis van de lichaamskenmerken aanpassingen maken op de afstand en hoogte van de startblokken. Dit wordt bijvoorbeeld beïnvloed door lichaamslengte en de mate van kracht. Een langer persoon heeft meer afstand nodig tot de streep dan een kleinere persoon. Een sterkere persoon kan kleine hoeken (korte afstand, hogere blokpositie) aan.*

### 1 Klaarzitfase (hoe goed in de startblokken te zitten)

- Iets naar voren hellen (LZP\* verticaal voor het voorste startblok) met gestrekte armen
- Bekken boven schouderhoogte
- Druk houden op beide blokken (voorspanning)
- Atleet richt alle aandacht op het komende signaal (focus).

### 3 Startactiefase

- Afstoten met twee benen, achterste been strekt eerst,
- Loskomen van beide handen en volledige strekking voorste been
- Optimale starthouding door hoek van gewrichten (per atleet verschillend)
- Krachtige en in de looprichting werkende inzet van armen en zwaaibeen
- Snelle (en via de kortste weg) vlak voorzwaaien van het achterste been (voorbereiden 1<sup>e</sup> pas)

### 4 Acceleratie

- Gelijkmatische toename van paslengte
- Hoge pasfrequentie via versnellingsimpulsen
- Gelijkmatisch omhoog komen in meerdere passen (niet meteen omhoog)
- 1<sup>e</sup> pas actief opvangen en streven naar korte grondcontacttijd.
- Voetplaatsing achter LZP\* – korte steun tijd en beperken remwerking

### 5 Maximale snelheid

- Optimale verhouding tussen paslengte en pasfrequentie
- Romphouding is stabiel en rechttop (heup hoog)
- Landing van de voet is recht onder het LZP\* met een harde voetplaatsing

### 6 Decceleratie

- Beperken van snelheidsverlies door efficiënt te lopen (rollen)

\* LZP is lichaamszwaartepunt

Hindernis/Hordenlopen		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet kan, onder wisselende omstandigheden en ondergronden, zijn tempo aanpassen om zonder te stoppen de hindernissen vloeiend te passeren waarbij de hindernissen niet hoger zijn dan kniehoogte	●	●	●	●
2	De atleet kan zijn tempo dusdanig aanpassen dat hij vloeiend de hindernissen kan nemen	●	●	●	●
3	De atleet kan hindernissen die op regelmatige tussenafstand staan geplaatst, telkens met hetzelfde been als eerste passeren		●	●	●
4	De atleet kent de regels omtrent hordelopen			●	●
5	De atleet is in staat om een drie- of vier pas tussen de horden te lopen			●	●
6	De atleet kan vanuit de startblokken in 8 of 9 passen over de eerste horde, waarbij de atleet in pas 4 al rechtop is.			●	●
7	De atleet beheerst de hordentechniek, Het lichaamszwaartepunt gaat niet veel omhoog bij de hordepassage.				●
8	De atleet is in staat om versnellend tussen de horden te lopen				●

- Commando's bij het starten
  - Gereed maken – Kleding uit en klaar gaan staan achter de blokken
  - Op uw plaatsen – In startpositie in de blokken gaan zitten
  - Klaar – In 1 vloeiende beweging (zonder twijfel) opkomen en stil blijven in die positie
  - Startsignaal – Vertrekken uit het blok
  - Herstel – Terug naar de positie voor het op uw plaatsen commando
- Het is een valse start (dubbel startschot) wanneer de atleet
  - Voor het startsignaal het startblok verlaat
  - Beweegt tussen het klaar zitten en het startsignaal (atleet kan een waarschuwing krijgen).
  - Bij valse startdetectie: als de atleet binnen 0,100 seconde na het schot vertrekt

#### Regels omtrent het hordenlopen

- Iedere AB junior of ouder die een valse start veroorzaakt wordt gediskwalificeerd
  - Met uitzondering van de meerkamp. Er is 1 valse start per serie toegestaan.
- Iedere CD junior mag 1 valse start maken per serie. Bij de 2<sup>e</sup> is het diskwalificatie.
- Startblokken zijn verplicht bij alle hordenummers tot en met 400 meter
- Atleet mag vanuit de startpositie de startlijn niet aanraken of passeren met zijn handen en voeten
- Atleet moet vanuit de startpositie contact hebben met de grond met beide handen en 1 knie
- Atleet moet vanuit de startpositie met beide voeten contact hebben met het startblok
- De tijd wordt gemeten op basis van het 1<sup>e</sup> deel van de romp dat de finish passeert
- De atleet mag tijdens het lopen de horden raken
- De atleet mag tijdens het lopen de lopers in de lanen ernaast niet hinderen
  - Bijvoorbeeld door met de armen te blokkeren en daarmee uit balans te brengen.
- De atleet mag tijdens het lopen niet met zijn voet langs de horde slepen
  - Lager dan de bovenkant van de horde
- De atleet mag tijdens het lopen niet moedwillig de horde omverwerpen (met handen of voeten)
- Atleet moet vanaf start tot de finish binnen de toegewezen baan blijven
  - Uitzondering: lichte overschrijding buitenkant (tribunezijde) mits er niemand wordt gehinderd

## De standaard techniek: **Hordenlopen**

### Fasen: Start – Aanloop – Horde pas 1<sup>e</sup> steunfase/vluchtfase/2<sup>e</sup> steunfase – Tussenloop - Finishen

#### 1 Start

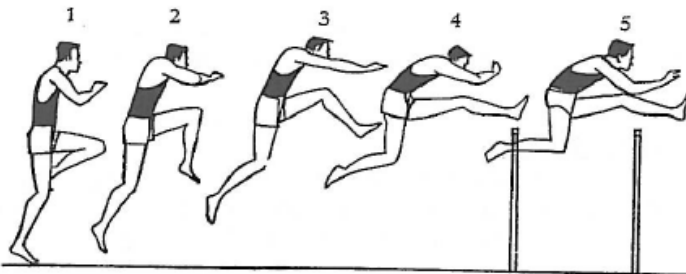
- Is hetzelfde als bij sprinten, wellicht andere been voor vanwege goed uitkomen bij de 1<sup>e</sup> horde.

#### 2 Aanloop tot de 1<sup>e</sup> horde

- Zoveel mogelijk snelheid ontwikkelen tot de 1<sup>e</sup> horde. Tussen de horden neemt het beperkt toe.
- Paslengte neemt geleidelijk toe, de laatste pas (voor de 1<sup>e</sup> horde) is iets korter (impulspas)
- Na de 4<sup>e</sup> pas duidelijk oprichten – normale loophouding aannemen
- Inleiden van het oprichten door al vanaf de 2<sup>e</sup> pas de horde te kunnen zien

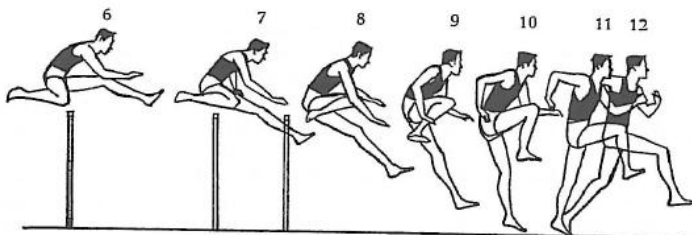
#### 3 horde pas – 1<sup>e</sup> steunfase Beeld 1 tot 5

- Ongeveer 1,90 tot 2,20 meter voor de horden afzetten. Afhankelijk van geslacht, lengte en leeftijd.
- Een te kort pas zal een sprong tot gevolg hebben, bij een te lange pas zal je de horde raken.
- Voetplaatsing op de bal van de voet dicht bij lichaamszwaartepunt (verticaal).
- Inzetten van een sterk gebogen zwaaibeen en het heffen van schouders en armen
- Afzet naar voor-boven (aanvallen van de horde)



#### 4 horde pas – Vluchtfase Beeld 6 tot 10

- Rechthoekig en snel uitslingeren van het onderbeen van het aanvalsbeen
- Naar voren brengen van de tegenovergestelde hand naar de voet
- Voorover brengen van de romp
- Heup en schouders parallel
- Na het uitslingeren vlot naar voren trekken van het doortrekbeen
- Actief dalen van het gestrekte aanvalsbeen achter de horde



#### 5 horde pas – 2<sup>e</sup> steunfase Beeld 10 tot 12

- Landing hoog op de bal van de voet, onder het lichaamszwaartepunt
- Actieve heupstrekking
- Doortrekbeen (knie) horizontaal naar voren

#### 6 Tussenloop

- 3 pas ritme, waarbij de eerste pas zo lang mogelijk is

#### 7 Finishen

- Maximaal doorsprinten



MILA	B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1 De atleet weet wat de commando's zijn bij het starten.	●	●	●	●
2 De atleet weet wat hij moet doen bij een valse start.	●	●	●	●
3 De atleet kan het tempo van een ander kopiëren.		●	●	●
4 De atleet kent de regels omtrent de middellange afstanden.			●	●
5 De atleet is in staat om zijn eigen tempo te bepalen.			●	●
6 De atleet kan inspelen op tempo veranderingen van andere atleten.				●
7 De atleet kan zijn tempo dusdanig aanpassen dat hij een 600m op zijn eigen tempo hardlopend kan volhouden.	●	●	●	●
8 De atleet kan zijn tempo dusdanig aanpassen dat hij een 1000m op zijn eigen tempo hardlopend kan volhouden.	●	●	●	●
9 De atleet kan zijn tempo dusdanig aanpassen dat hij een 400m, 600m, 800m of 1000m op zijn eigen tempo hardlopend kan volhouden.			●	●

- Commando's bij het starten
  - Gereed maken – Kleding uit en klaar gaan staan achter de 2<sup>e</sup> lijn
  - Op uw plaatsen – Achter de startlijn in startpositie gaan staan.
  - Startsignaal – Vertrekken uit de startpositie
  - Herstel – Terug naar de positie voor het op uw plaatsen commando
- Het is een valse start (dubbel startschot) wanneer de atleet
  - Voor het startsignaal vertrekt

#### Basisregels omtrent de MILA

- Na het vrijwillig verlaten van de baan mag de atleet de wedstrijd niet meer voortzetten
- Een atleet mag niet lopen op of binnen de rand van binnenbaan
  - Met uitzondering van een duwen door andere atleet
  - Of wanneer er geen wezenlijk voordeel is
- Bij de 800 meter mag je na de markering (na gehele 1<sup>e</sup> bocht) naar de binnenbaan
- Diskwalificatie kan volgen na duwen of weg versperren van een andere atleet
- De tijd wordt gemeten op basis van het 1<sup>e</sup> deel van de romp dat de finish passeert

Toegestane loopafstanden in het wedstrijdprogramma\*: (volgens richtlijn Atletiekunie)

Categorie	Leeftijd	Veldloopafstand	Wegafstand
Jongens pupillen C	8 jaar	1,0 kilometer	Maximaal 1,0 kilometer
Jongens pupillen B	9 jaar	1,0 tot 1,5 kilometer	Maximaal 1,5 kilometer
Jongens pupillen A	10 en 11 jaar	1,0 tot 1,5 kilometer	Maximaal 1,5 kilometer
Jongens junioren D	12 en 13 jaar	1,5 tot 2,0 kilometer	Maximaal 2,0 kilometer
Jongens junioren C	14 en 15 jaar	2,5 tot 3,5 kilometer	Maximaal 5,0 kilometer
Jongens junioren B	16 en 17 jaar	4,0 tot 6,0 kilometer	Maximaal 16,0 kilometer
Jongens junioren A	18 en 19 jaar	6,0 tot 8,0 kilometer	Maximaal 21,0 kilometer
Meisjes pupillen C	8 jaar	1,0 kilometer	Maximaal 1,0 kilometer
Meisjes pupillen B	9 jaar	1,0 tot 1,5 kilometer	Maximaal 1,5 kilometer
Meisjes pupillen A	10 en 11 jaar	1,0 tot 1,5 kilometer	Maximaal 1,5 kilometer
Meisjes junioren D	12 en 13 jaar	1,0 tot 1,5 kilometer	Maximaal 1,5 kilometer
Meisjes junioren C	14 en 15 jaar	1,5 tot 2,0 kilometer	Maximaal 3,0 kilometer
Meisjes junioren B	16 en 17 jaar	2,0 tot 3,0 kilometer	Maximaal 10,0 kilometer
Meisjes junioren A	18 en 19 jaar	3,0 tot 4,0 kilometer	Maximaal 15,0 kilometer

\* Dit is tevens een goede richtlijn voor de maximale loopafstand binnen een training per categorie

ESTAFETTE		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet weet wat de commando's zijn bij het starten	●	●	●	●
2	De atleet weet wat hij moet doen bij een valse start	●	●	●	●
3	De atleet kan een estafetterace met correcte wissels uitvoeren	●	●	●	●
4	De atleet kan een estafettestokje ontvangen en overgeven, waarbij een van de twee betrokken atleten op snelheid is en van achter aankomt	●	●	●	●
5	De atleet kent de regels omtrent estafette		●	●	●
6	De atleet weet wat de functie van een merkteken is en kan dit ook toepassen tijdens de race		●	●	●
7	De atleet beheerst de bovenhandse wisseltechniek		●	●	●
8	De atleet is in staat om een wissel op topsnelheid in het wissel vak uit te voeren, waarbij gebruik wordt gemaakt van het aanloop vak			●	●

### Commando's bij het starten

- Gereed maken – Kleding uit en klaar gaan staan achter de blokken
- Op uw plaatsen – In startpositie in de blokken gaan zitten
- Klaar – In 1 vloeiende beweging (zonder twijfel) opkomen en stil blijven in die positie
- Startsignaal – Vertrekken uit het blok
- Herstel – Terug naar de positie voor het op uw plaatsen commando

### Het is een valse start (dubbel startschot) wanneer de atleet

- Voor het startsignaal het startblok verlaat
- Beweegt tussen het klaar zitten en het startsignaal (atleet kan een waarschuwing krijgen).
- Bij valse startdetectie: als de atleet binnen 0,100 seconde na het schot vertrekt

### Regels omtrent de estafette

- Dezelfde startregels van de sprint gelden ook voor de estafette;
- De atleet moet in zijn baan blijven;
- De ontvangende loper moet binnen de 10m vanaf de start van het wissel vak staan;
- De markering mag vanaf 10m vanaf het wissel vak uitgezet worden;
- De atleet mag een andere atleet niet hinderen;
- Het stokje moet binnen het wissel vak (20m) overgegeven worden;
- Indien het stokje binnen het wissel vak valt en binnen de baan van het team blijft; dan treedt er geen diskwalificatie op;
- De tijd wordt gemeten op basis van het 1<sup>e</sup> deel van de romp van de vierde loper dat de finish passeert

### Over de estafette

Er zijn 3 manieren van wisselen bij de estafette: de buiten-, de binnen- en de gemengde wissel en er wordt gebruik gemaakt van een onderhandse- of bovenhandse techniek. Bij AV Edam kiezen we ervoor om van jongs af aan 1 techniek aan te leren, zodat er geen discussie ontstaat wanneer een kind naar een andere leeftijdscategorie gaat, en dus ook geen nieuwe dingen meer hoeft aan te leren. De gekozen wisseltechniek is de bovenhandse gemengde wissel. Hierbij gaat het stokje altijd in het midden van de baan rond en zal deze het snelst de finish bereiken.

De standaard techniek: **Estafette**

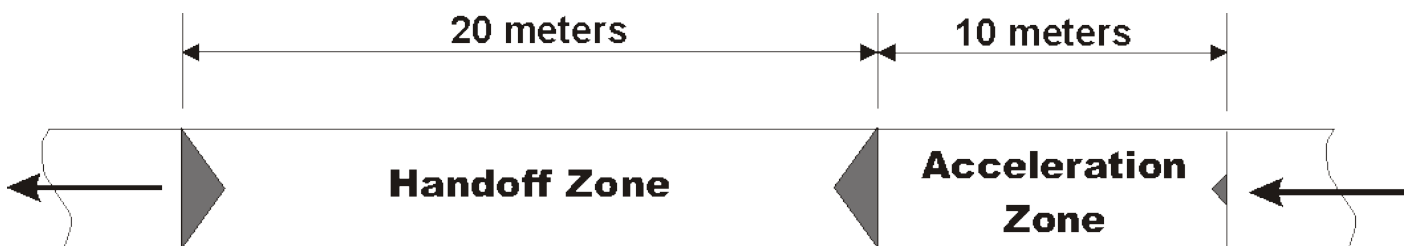
### Uitgangspunten:

- Doel om zo snel mogelijk het stokje naar de finish te brengen;
- Stokje op topsnelheid houden;
- Bovenhands wisselen;
- Stokje in de hand: rechts – links – rechts – links;
- Positie in de baan: binnen – buiten – binnen – buiten;
- Ontvangende loper altijd maximaal weg op juiste ogenblik;
- Volledig gebruik van de acceleratie zone;
- Juiste verdeling van atleten: starter, uithouder, kleine passen loper en als laatste de killer;
- Aangevende loper is in control tenzij de ontvangende loper voorbij 2/3 van het wissel vak loopt en geen commando van de aangevende loper heeft gekregen.

### Techniekb beschrijving:

De startloper heeft het stokje in de rechterhand. Hij loopt aan de binnenkant van de overnemende loper en geeft de stok over in diens linker (binnenste) hand. De stok wordt na overname NIET in de andere hand overgenomen. De tweede loper loopt aan de buitenkant van de derde loper en geeft de stok over in diens rechter (buitenste) hand. Wederom wordt de stok na overname niet in de andere hand overgenomen. De derde loper loopt aan de binnenkant van de slotloper en geeft de stok over in diens linker (binnenste) hand. De stok wordt nog steeds niet in de andere hand overgenomen. Alle wissels gebeuren bovenhands.

Om de aanloop goed te kunnen inschatten, wordt gebruik gemaakt van een stuk tape als startmarkering. De afstand moet zo groot zijn dat de stok zonder zichtbare vertraging in de laatste 10 meter overgegeven kan worden. De startmarkering wordt uitgemeten aan de hand van "voetjes". Er wordt 10m voor het wissel vak begonnen met meten. Vanuit de tweede loper wordt de tape op de binnenste witte lijn van haar of zijn baan geplakt. De derde loper andersom en zo verder.



De loper met de stok in zijn handen is verantwoordelijk voor de wissel. Hij geeft een signaal als de vertrekkende loper te vroeg of te laat (in de ogen van de aangevende loper te snel of te langzaam) gaat en geeft het signaal wanneer de overnemende loper zijn arm omhoog en naar achteren moet brengen om de stok te kunnen aanpakken. Hierbij houdt de ontvangende loper zijn hand volledig open naar de buitenkant gericht.

Het signaal wordt gegeven op het moment dat de hand met de stok voor is. De aangevende loper maakt dan nog 1 armbeweging alvorens de stok wordt overgegeven. Dit geeft de ontvangende loper precies voldoende tijd om zijn arm naar achteren te bewegen om de stok te ontvangen.

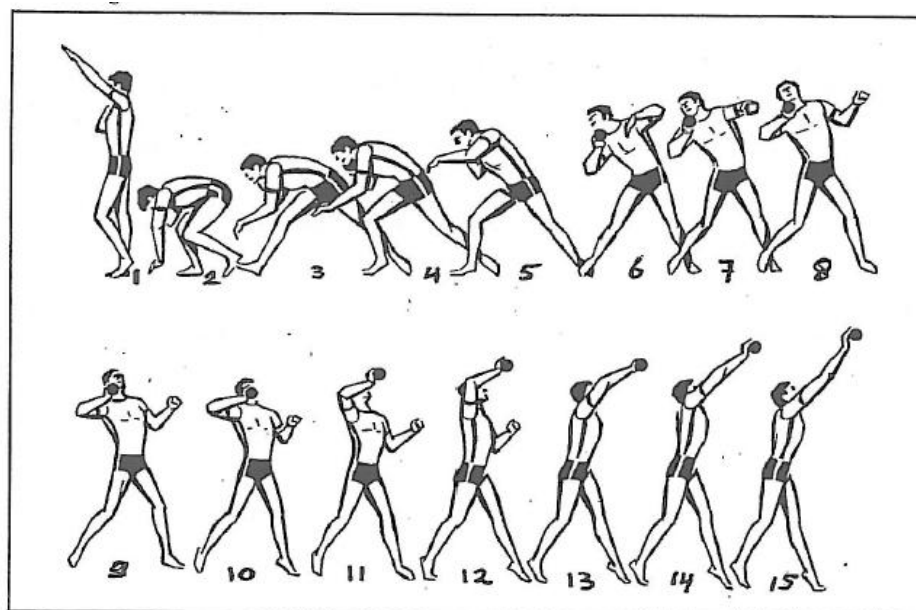
Kogelstoten		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet weet hoe hij een kogel op de juiste manier moet vasthouden	●	●	●	●
2	De atleet kan de kogel door middel van een duwbeweging weg krijgen	●	●	●	●
3	De atleet kent de basisregels omtrent het kogelstoten	●	●	●	●
4	De atleet kent de uitgebreide regels omtrent het kogelstoten			●	●
5	De atleet is in staat om de opgebouwde energie door te geven aan de kogel			●	●
6	De atleet kan een blok zetten met zijn bovenlichaam tijdens de afstoot			●	●
7	De atleet is in staat om globaal een standstoot uit te voeren	●	●	●	●
8	De atleet kan een glijtechniek toe te passen tijdens een wedstrijdstoot		●	●	●
9	De atleet beheerst in redelijke mate de glijtechniek			●	●
10	De atleet beheerst de glijtechniek				●
11	De atleet heeft kennis genomen van de draaitechniek				●

#### Basisregels omtrent het kogelstoten:

- De atleet moet de kogel 1 handig stoten (stootbeweging, geen gooibeweging) vanaf de schouder.
- Vanuit de beginhouding moet de kogel contact hebben met de hals of kin (of heel dichtbij zijn).
- Er wordt gemeten vanaf de binnenkant van de stootband tot de dichtstbijzijnde afdruk.
- De poging is ongeldig wanneer:
  - De atleet de bovenkant of de binnenrand van de bovenkant van de stootband of de bovenkant van de ijzeren ring raakt of eroverheen stapt
  - De atleet voor de witte lijn uit de ring stapt
  - De atleet niet het juiste gewicht heeft gebruikt
  - De kogel op de rand van het stootgebied of ernaast land
  - De atleet de ring verlaat voordat de kogel de grond heeft geraakt

#### Uitgebreidere regels omtrent het kogelstoten:

- Bij wedstrijden moet eigen materiaal worden gewogen door het bevoegde jurylid
- Er mag bij het stoten geen handschoenen worden gebruikt
- Er mogen geen hulpmiddelen worden gebruikt zoals tape over 2 vingers of gewicht op het lichaam
- Het is wel toegestaan om substantie te gebruiken op je handen, je nek en/ of het werpmateriaal.



De standaard techniek: **Kogelstoten**

## Fasen: Uitgangspositie – Aanglij – Overgang – Uitstoot

Resultaat van de stoot wordt beïnvloed door:

- Een optimale uitvoering van de inleidende beweging waardoor je in de gunstige uitgangspositie komt.
- Een zo kort mogelijke overgangsfase tussen het aanglijden en de uitstoot
- Een explosieve uitstootbeweging waarin de hoofdversnelling plaatsvindt.

### 1 Uitgangspositie

- Rechtervoet tegen de rand van de cirkel en evenwijdig aan de stootrichting.
- Linkervoet naast de rechter en meer gericht richting de stootrichting
- De kogel ligt op de 3 middelste vingers, de duim en pink de ondersteunen de kogel aan de zijkant.
- De kogel wordt tegen zijkant van de hals/ kin gedrukt. Kom gevormd door hand, sleutelbeen en kin
- Rechterelleboog wijst naar rechts opzij, romp is rechtop. Schouder as loodrecht op werprichting.

### 2 Aanglijfase

- Vanuit de uitgangspositie wordt het bovenlichaam naar voren gebracht
- Linkervoet wordt iets achter de rechtervoet geplaatst (1 voet), lichaamsgewicht is op rechterbeen
- Zwaaibeen inzet strekt actief (d.m.v. kniegewricht). Been vlak en krachtig richting de balk
- De linkervoet mag niet boven kniehoogte komen i.v.m. te sterk stijgen van LZP\*.
- Strekbeweging van het rechterbeen is vlak en in de stootrichting over de hiel van de voet
- Romphouding blijft onveranderd. De romp wordt iets geheven door de acties van de benen.
- LZP zo laag mogelijk houden tijdens de vluchtfase en deze fase zo snel mogelijk uitvoeren

### 3 Overgang

- Plaatsen van eerst het rechterbeen (bal van de voet) en meteen daarna het linkerbeen
- Behouden van de verwringen door actief ingedraaide rechterheup en behoud van de romphouding
- Gewicht op rechts houden en de romphouding niet wijzigen (achterhouden van de kogel)

### 4 Uitstoot

- Actieve strekking naar voren/omhoog vanuit het rechterbeen beginnend
- Indraaien van de rechtervoet in de stootrichting
- Vervolgens naar voren draaien van de rechterknie en rechterheup
- Fixeren van de linkerzijkant en verlaten van de kogel pas als de heup as loodrecht op de balk is
- Uitstoten met volledige strekking van lichaam en arm
- Trekbeweging van de linkerarm ondersteunt de stoot via de schouders bij loodrecht afbreken

Aanleren uitgangspositie standstoot:

- Breed baan staan met je linkervoet tegen de stootrand (werprichting zie je links)
- Beide voeten naar buiten draaien, linkervoet iets naar achteren en rechtervoet iets naar voren
- Voeten plat aan de grond houden, linkerbeen strekken en gewicht op rechts (buigen rechterbeen).
- Indraaien tot je kijkt in het tegenovergestelde van de werprichting en op je horloge kijken.
- Maak 1 lijn van de linkerhelft van je lichaam (geen bolle rug)
- Strek eerst je been, draai dan pas je heup in en strek daarna pas je arm (stoten van de kogel).

\* LZP is lichaamszwaartepunt

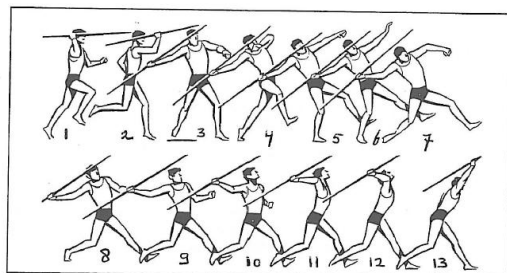
<b>Balwerpen/Speerwerpen</b>		<b>B-</b> pupil	<b>A-</b> pupil	<b>D-</b> junior	<b>C-</b> junior
<b>1</b>	De atleet weet hoe hij een bal op de juiste manier moet vasthouden	●	●	●	●
<b>2</b>	De atleet kan een bovenhandse strekworp vanuit stilstand uitvoeren	●	●	●	●
<b>3</b>	De atleet kan globaal een worp vanuit een korte aanloop uitvoeren	●	●	●	●
<b>4</b>	De atleet kent de basisregels omtrent het balwerpen	●	●	●	●
<b>6</b>	De atleet kan vanuit een vijf pas aanloop de bal bovenhands werpen.		●	●	●
<b>7</b>	De atleet weet hoe hij een speer op de juiste manier moet vasthouden		●	●	●
<b>8</b>	De atleet kan vanuit stand een prikbeweging maken, waarbij de punt van de speer in de grond staat en de achterkant terug wijst in de richting het gezicht van de atleet		●	●	●
<b>9</b>	De atleet kent de regels omtrent het speerwerpen			●	●
<b>10</b>	De atleet beheerst de basis van de standaard werptechniek			●	●
<b>11</b>	De atleet is in staat om een vijf pas te maken tijdens de aanloop iedere keer voorlangs wordt gekruist			●	●
<b>12</b>	De atleet beheerst de standaard werptechniek				●
<b>13</b>	De atleet kan een 9-pas maken en daarin 3 fases te onderscheiden: 1. de cyclusfase (de eerste 4 passen) 2. de transferfase (in pas 5 en 6 de speer naar achter brengen) 3. de afwerpfase (tijdens pas 7 tot en met 9 een ritme en paslengte verandering)				●

#### Basisregels omtrent het balwerpen

- De atleet moet de bal/speer 1 handig werpen
- De bal/speer moet over het bovenste deel van de werp arm worden geworpen.
- Er mag nooit met een slinger of draaibeweging worden geworpen.
- Er wordt gemeten vanaf de binnenkant van de ring tot de dichtstbijzijnde afdruk.
- De poging is ongeldig wanneer:
  - De atleet de witte lijn raakt of eroverheen stapt
  - De atleet na het werpen niet terug loopt, maar voorwaarts uit stapt
  - De atleet niet het juiste gewicht heeft gebruikt
  - De bal/speer op de rand van het werp gebied of ernaast land
  - De atleet de aanloop verlaat voordat de speer de grond raakt
  - De poging wordt als voltooid beschouwd als de atleet de aanloop zijwaarts, of achterwaarts voorbij de (denkbeeldige) lijn op 4 meter van de afwerpboog heeft verlaten. Afwerpen voor de lijn op 4 meter van de afwerpboog maakt de poging niet ongeldig.

#### Regels omtrent het speerwerpen:

- De speer moet worden vastgehouden bij de omwikkeling
- De speer moet over het bovenste deel van de werp arm worden geworpen.
- Er mag nooit met een slinger of draaibeweging worden geworpen.
- De speer moet eerst met de punt de grond raken
- Tot het moment dat de speer in de lucht is mag je niet met de rug naar werprichting keren



## De standaard techniek: **Balwerpen/Speerwerpen**

### Fasen: **Aanloop cyclisch – Aanloop acyclisch – Afwerp - Rem**

#### 1 Aanloop cyclisch 8 tot 12 passen

- Versnellen van de werper en de speer
- Speer wordt boven de schouder gedragen, de werp arm gaat beperkt naar voor en achter
- Zo snel mogelijk aanlopen (met de realisatie dat er geworpen met worden).
- Overgang van cyclisch naar acyclisch markeren naast de aanloop

#### 2 Aanloop acyclisch Voorlaatste 4 passen

- Moet zorgen voor een verdere versnelling en scheppen van voorwaarden voor de afworp
- 1<sup>e</sup> pas: inleidende hup (sprongachting) als inleiding voor het naar achteren brengen van de speer. De werp arm wordt iets nadrukkelijker naar voren gebracht (beeld 2). Dit is de langste pas van de acyclische aanloop.
- 2<sup>e</sup> pas: naar achteren brengen van de speer – innemen van de afwerppositie. De speer wordt in een rechte lijn met gebogen arm naar achteren gebracht. De speer is hierbij tussen schouder en hoofdhoogte. De speer wordt zover naar achteren gebracht tot de werp arm en de speer nagenoeg in het verlengde van de schouder as staan. Aan het einde van de pas is de houding:
  - De werpschouder 90 graden naar achteren, heup as iets minder
  - Naar achter gestrekte werp arm, iets boven schouderhoogte
  - Bovenlichaam helt licht naar achteren, om de speer klaar te zetten in de afwerphoek
- 3<sup>e</sup> pas: Verdere actieve versnelling, handhaving lichaamshouding. Actieve voetplaatsing en kort bodemcontact. Achterste been snel en actief voor de voorste plaatsen (beeld 4).
- 4<sup>e</sup> pas: impulsfas. Innemen van een optimale afwerppositie. Evenwijdigheid van de assen schouder - speer – heup. Pas vlak uitvoeren en niet langer maken dan de andere passen.

#### 3 Afwerpen Laatste pas

- Kortste pas van de laatste 5 passen. In deze fase vindt de hoofdversnelling van de speer plaats (beeld 6). Een grote boogspanning is de voorwaarde voor de eindversnelling van de speer.
  - Actieve vlakke strekbeweging van de rechtervoet in de werprichting
  - Indraaien van de rechtervoet in de werprichting (hiel naar buiten)
  - Actief drukken van de rechterknie in de werprichting
  - Actief naar voren brengen van de heup (Beeld 7,8 en 9).
  - Gestrekt achterhouden van de werp arm
  - Gelijktijdige actieve vlakke plaatsing (remwerking) van de (bijna) gestrekte en gefixeerde linkerbeen over de hiel van de linkervoet. Vanwege afremmen snelheid onderlichaam en dit doorgeven aan het bovenlichaam (romp en arm).
- Oprichten van bovenlichaam en rompdraaiing. Actief naar voren brengen van de werpschouder
- Begin van het indraaien van de werp arm.
- Naar voren brengen van de elle boog. Strecking van het linkerbeen
- Naar voren brengen van de onderarm (slagbeweging) Afworp met minimale zijdelingse afwijking

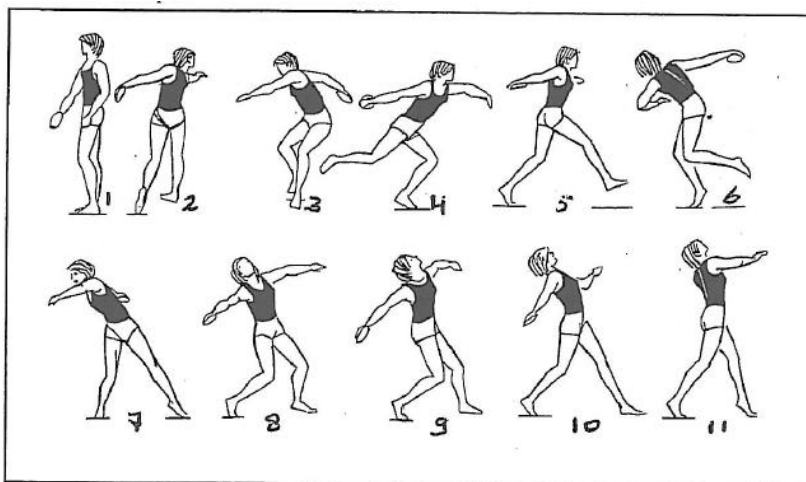
#### 4 Remmen

- Omsprong. Opvangen van het lichaamsgewicht door een sterk buigen van het standbeen.

Discuswerpen		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet is in staat om voorwerpen slingerend weg te kunnen werpen	●	●	●	●
2	De atleet weet hoe hij een discus op de juiste manier moet vasthouden		●	●	●
3	De atleet kent de regels omtrent het discuswerpen			●	●
4	De atleet kan de opgebouwde energie meegeven aan de discus			●	●
5	De atleet kan een hele draaiachtige techniek uitvoeren			●	●
6	De atleet beheerst de hele draaitechniek				●
7	De atleet kan een anderhalf draaiachtige techniek uitvoeren				●
8	De atleet kan een goed blok zetten met zijn bovenlichaam tijdens de afworp				●

#### Basisregels omtrent het discuswerpen:

- De atleet moet de discus 1 handig werpen
- Er wordt gemeten vanaf de binnenkant van de ring tot de dichtstbijzijnde landingsplaats.
- De poging is ongeldig wanneer:
  - De atleet de bovenkant van de ring raakt of eroverheen stapt
  - De atleet voor de witte lijn uit de ring stapt (niet achter uit stappen)
  - De atleet niet het juiste gewicht heeft gebruikt
  - De discus op de rand van het werp gebied of ernaast land
  - De atleet de ring verlaat voordat de discus de grond heeft geraakt
- Bij wedstrijden moet eigen materiaal worden gewogen door het bevoegde jurylid
- Er mag bij het werpen mogen geen handschoenen worden gebruikt
- Er mogen geen hulpmiddelen worden gebruikt zoals tape over 2 vingers of gewicht op het lichaam
- Het is wel toegestaan om substantie te gebruiken op je handen, je nek en/ of het werpmateriaal.



#### Aanleren uitgangspositie stand worp:

- Breed gaan staan met je linkervoet tegen de stootrand (werprichting zie je links)
- Beide voeten naar buiten draaien, linkervoet iets naar achteren en rechervoet iets naar voren
- Voeten plat aan de grond houden, linkerbeen strekken en gewicht op rechts (buigen rechterbeen).
- Indraaien tot je kijkt in het tegenovergestelde van de werprichting en op je horloge kijken.
- Maak 1 lijn van de linkerhelft van je lichaam (geen bolle rug)
- Zwaai vervolgens een aantal keer voor en zorg dat de discus zover mogelijk achter is
- Streck eerst je been, zet daarna je heup in en vervolgens zal je arm volgen door de verwringing.



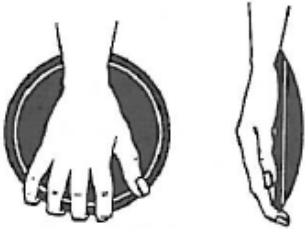
De standaard techniek: **Discuswerpen**

**Fasen: Uitgangshouding – Voorzwaai – Draai 1<sup>e</sup> deel – Draai 2<sup>e</sup> deel– Afwerpen**

1 Uitgangshouding      Beeld 1

- De werper staat rechtop of licht voorover gebogen met de rug naar werprichting
- Plaatsing tegen de achterste cirkelrand met een voetplaatsing ruimer dan schouderbreedte
- De voeten zijn iets naar buiten gedraaid

Vasthouden van de discus:



Eindkootjes van gespreide vingers grijpen om de discus heen. De duim rust op de discus. De bovenste rand van de discus rust licht op tegen de onderarm, rug van de hand wijst naar buiten. Geen buiging in het polsgewricht en ontspannen handhouding behouden.

2 Voorzwaai

- Voor 1 of meerder voorzwaaien wordt de discus in de uitgangspositie voor de draai gebracht.
- Doel: een zo lang mogelijke versnellingsweg te creëren, lichaamsgewicht blijft tussen beide benen.
- Rechtervoet blijft aan de grond, linkervoet plaatsen op de teen (kan daardoor meedraaien).
- Bij het naar achteren brengen van de discus ontstaat hierdoor een verwringing in schouder en heup
- De linkerarm draait in het verlengde van de rechterarm mee, schouder as blijft parallel met de grond

3 Draai 1<sup>e</sup> deel      (grote cirkel)

- Beginnen door het buigen van beide benen. Gelijktijdig draaien van beide voeten naar links.
- Actief indraaien van de linkervoet over de bal en sterk indraaien linkerknie in de werprichting
- De discus blijft ver achter en blijft zo veel mogelijk horizontaal
- Rechterbeen wordt met een grote vlakke draaibeweging om het linkerbeen heen gebogen
- Na inhalen van linkerbeen rechter onderbeen met ingedraaide voet plaatsen (midden van de cirkel).

4 Draai 2<sup>e</sup> deel      (kleine cirkel)

- Na het landen van de rechtervoet draait het rechterbeen meteen door naar de werprichting
- De werp arm wordt bewust achtergehouden (verwringing behouden) en arm is lang
- Het linkerbeen wordt ter hoogte van de ring rand op de voorvoet geplaatst (open stand)
- De linkerarm blijft tegengesteld aan de werprichting (behoud verwringing)
- Het hoofd is opgericht. Schoudergordel is boven het rechterbeen.

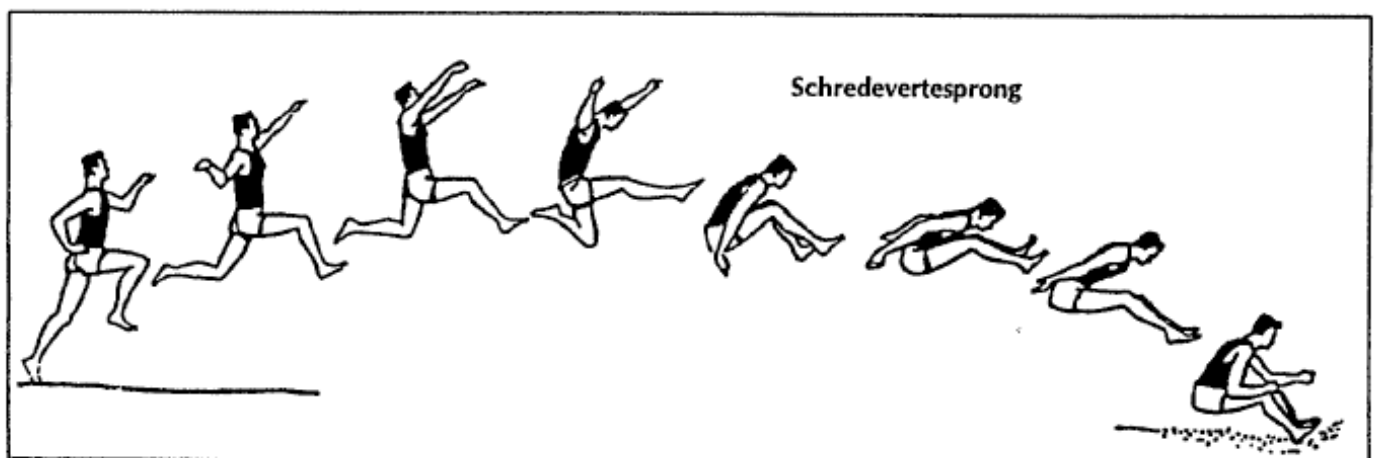
5 Afwerpen

- De afworp begint een fractie voor de linkervoet de grond raakt
- Tegelijk met een draai/strekbeweging van het rechterbeen wordt de linkerarm krachtig en gestrekt in de werprichting gebracht. Deze beweging zet zich voor in de rechterheup (draaien in de werprichting en naar voren omhoog) en loopt hiermee vooruit op de rechterschouder
- Vastzetten van de gehele linkerzijde van je lichaam (blokwerking).
- Buigen van je linkerarm en vastzetten aan de linker lichaamszijde
- Wanneer de heup en schouder as de frontale positie naderen start de arm actie
- Arm blijft volledig gestrekt en afwerpen op schouderhoogte (werp arm in verlengde schouders)
- De schouder as is op dat moment evenwijdig aan de grond
- Afwerpen met volledige beenstrekking (contact houden met de bodem)
- De discus verlaat via de wijsvinger de hand, krijgt daardoor draaiing naar rechts (stabiel in de lucht)

Verspringen		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet weet met welk been hij afzet	●	●	●	●
2	De atleet is in staat om met 1 been af te zetten en met 2 benen te landen	●	●	●	●
3	De atleet kent de basisregels omtrent het verspringen	●	●	●	●
4	De atleet kan vanuit een middellange aanloop een vertesprong uit te voeren		●	●	●
5	De atleet is in staat om een 2 fasen verdeling (versnellen en de laatste passen als voorbereiding op de afzet) te maken in de aanloop			●	●
7	De atleet beheerst in redelijke mate de schredeverte-techniek			●	●
6	De atleet zet onder zijn zwaartepunt af, waarbij knie-inzet en armimpuls dondersteunen de afzet			●	●
7	De atleet is in staat om de landing min of meer uit te stellen			●	●
8	De atleet kan een 11 pas maken en daarin 2 fasen te onderscheiden: 1. de startfase (de eerste 8 passen) 2. de afzetfase (topsnelheid behouden en afzet voorbereiden, pas 8 tot en met 11)			●	●
9	De atleet kan een 15-pas maken en daarin 3 fasen te onderscheiden; 1. de startfase (de eerste 6 passen) 2. de accelereerfase (rechtlop lopen en door versnellen tot topsnelheid) 3. de afzetfase (topsnelheid behouden en de afzet voorbereiden)				●
10	De atleet beheerst de schredeverte-techniek				●
11	De atleet is in staat om de landing uit te stellen				●

#### Basisregels omtrent het verspringen:

- De atleet moet voor de afzetlijn afzetten
- Het punt het dichtste bij de afzetlijn of afzetplek wordt gebruikt voor het meten
- Voor pupillen wordt er gemeten vanaf het punt van afzetten binnen een afzetvlak
- Voor junioren en ouder wordt er gemeten vanaf de afzetlijn (niet vanaf het afzetpunt)
- De verspringbak voorbij het dichtstbijzijnde punt verlaten en naast de bak terug lopen.
- De atleet mag tijdens de sprong geen salto of duikeling maken
- Als de atleet afbreekt voordat de afzetlijn is gepasseerd mag er opnieuw worden aangelopen.
- Het is toegestaan om 1 of meerdere markeringen naast de aanloop uit te zetten.



- Simpel nummer: Vanuit een aanloop in een hoop zand springen
- Lastig nummer: Vanuit hoge snelheid acties uitvoeren

De standaard techniek: **Verspringen**

**Fasen: Aanloop – Laatste 3 passen – Afzet – Vluchtfase - Landing**

### 1 Aanloop

- Zo kort mogelijk om tot topsnelheid te komen
- Paslengte en pasfrequentie standaardiseren (altijd hetzelfde aanlopen)
- Rechtop lopen met hoge knie en heupvoering
- Versnellend tot aan de afzet
- Kort grondcontact en actieve passen

### 2 Laatste 3 passen

- Frequentieverhoging
- Voorlaatste pas iets langer en de laatste pas iets korter (vanwege stijgen LZP). Lang/kort ritme
- Verticale lichaamspositie met een actieve armvoering en een drive naar voren

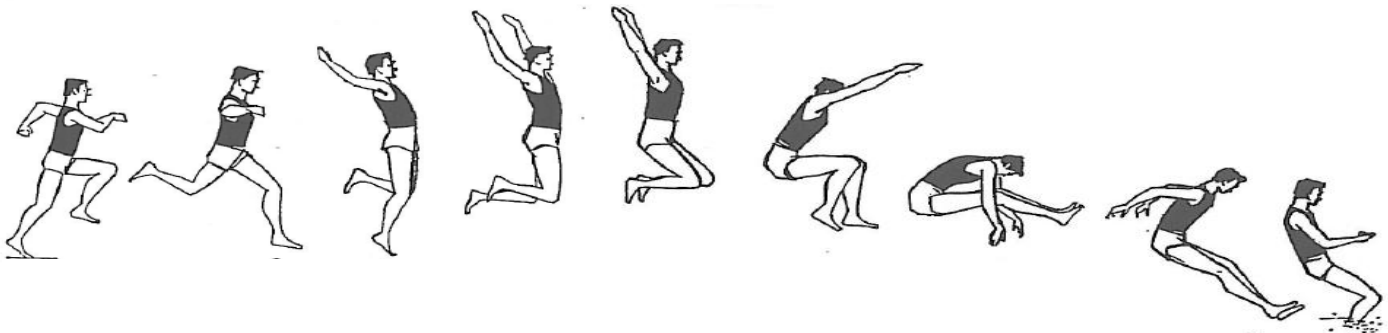
### 3 Afzet

- Afzet is actief en grijpend (geen hiellanding of platte voet)
- Snelle inzet van zwaarbeenknie
- Afzetbeen gestrekt op de balk
- Vlak springen – Met behoud van snelheid (vooral niet te hoog).
- Afzethoek van 20 tot 24 graden
- Afzetbeen blijft lang achter – Na duwen (afzet afmaken)

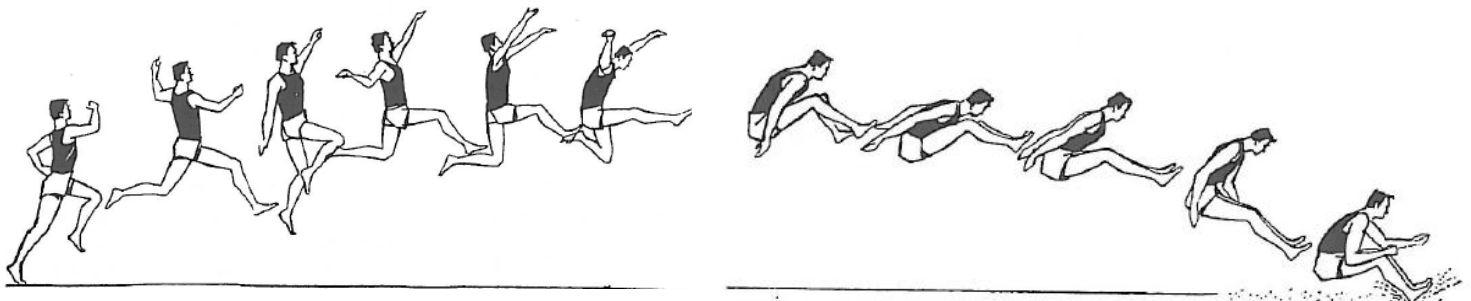
### 4 Vluchtfase

- Verder kom je er niet mee ... dus verlies van afstand beperken
- Afhankelijk van de atleet: (Schredeverte is de basis voor jeugd)
  - Schredeverte – Na afzet benen naar voren (afzet afmaken)
  - Hangsprong – Armen en ben achter, vlak voor de landing naar voren
  - Loopsprong – Verlengen door de lopen in de lucht

### Hangsprong



### Loopsprong:



### 5 Landing

- Rechtdoor of slip-to-one side (naar voren opzij vallen)
- Benen zoveel mogelijk naar voren strekken
- Vlak voor de landing zoveel mogelijk inzakken in je benen

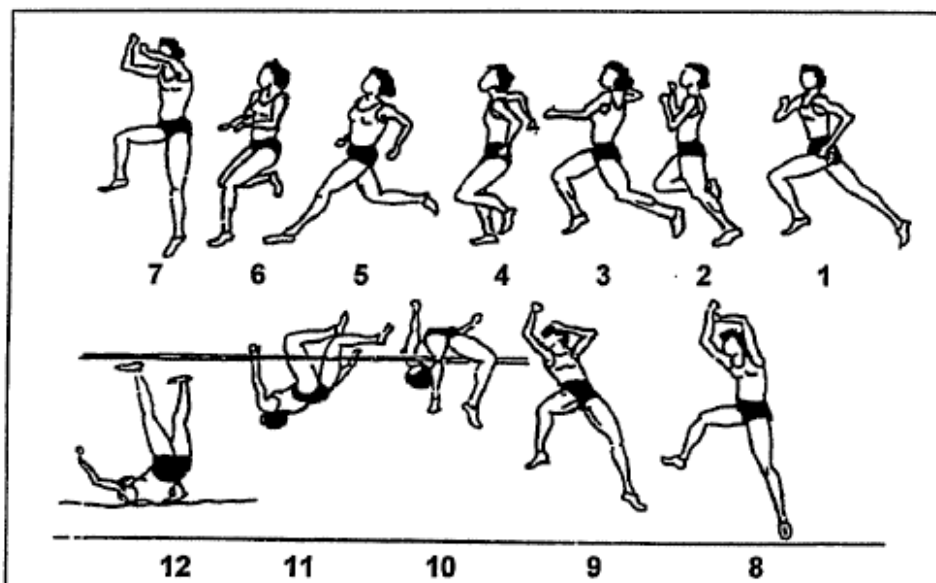
Hoogspringen		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet weet met welk been hij afzet en kan hiermee afzetten	●	●	●	●
2	De atleet kan via schotse sprong de hoog springlat te passeren.	●	●	●	●
3	De atleet kent de basisregels omtrent het hoogspringen	●	●	●	●
4	De atleet kan vanuit een vijf pas aanloop de schotse sprong gebruiken		●	●	●
5	De atleet kent de beginselen van de flop techniek		●	●	●
6	De atleet kent de regels omtrent het hoogspringen			●	●
7	De atleet zet iets voor zijn zwaartepunt af, waarbij knie-inzet en armimpuls ondersteunen de afzet.			●	●
8	De atleet kan vanuit een vijf pas aanloop de flop techniek gebruiken			●	●
9	De atleet beheerst de flop-techniek				●
10	De atleet kan een 7 pas maken en daarin 2 fases te onderscheiden: 1. de startfase (de eerste 4 passen in een rechte lijn) 2. de afzetfase (bocht, versnellen en afzet voorbereiding, pas 5 t/m 7 )			●	●
11	De atleet kan een 9 pas-pas maken en daarin 2 fases te onderscheiden: 1. de startfase (de eerste 5 passen in een rechte lijn) 2. de afzetfase (bocht, versnellen en afzet voorbereiding, pas 6 t/m 9 )				●

#### Basisregels omtrent het hoogspringen:

- Iedere atleet heeft 3 pogingen per hoogte, bij halen van die hoogte door naar de volgende hoogte.
- De lat mag worden aangeraakt en bewegen, maar niet vallen.
- Een atleet moet met 1 voet afzetten

#### Uitgebreide regels omtrent het hoogspringen:

- Een atleet mag de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> poging proberen op een grotere hoogte, maar niet lager
- Startnummer mag op de borst of op de rug worden gedragen. Naar keuze van de atleet.
- Als het duidelijk is dat de lat buiten toedoen van de atleet is gevallen (bijvoorbeeld door een windvlaag) direct na de spring, dan is die poging wel geldig.
- Een poging wordt ongeldig verklaard als de atleet voor de latpassage de mat of de grond onder of voorbij de lat aanraakt.



De standaard techniek: **Hoogspringen**

## Fasen: Aanloop – Laatste 4 passen – Afzet – Vluchtfase - Landing

- In training: keep it simple
- Jeugd: schotse sprong is basis, flop: vanaf 1 meter 40 en hoger

### 1 Aanloop

- 9 of 11 passen – 5 of 7 rechtuit en 4 in de bocht.
- Versnellen tot en met de afzet
- Afhankelijk van de atleet staande start of voor pas
- Heupen hoog, stuwende passen
- Actieve armvoering, hoge knievoering
- Actief naar voren lopen, sprintpas (snelheid maken)

### 2 Laatste 4 passen

- Lichaam rechtop houden
- Hogere bewegingsfrequentie
- Grijpende en stuwende beweging
- Buitenste been komt naar binnen en begint de bocht
- Benen blijven kruisen tijdens de bocht, voorlangs
- Bij laatste pas is het afzetbeen (bijna) volledig gestrekt
- Lopen van een mooie bocht vanwege centrifugale kracht

### 3 Afzet

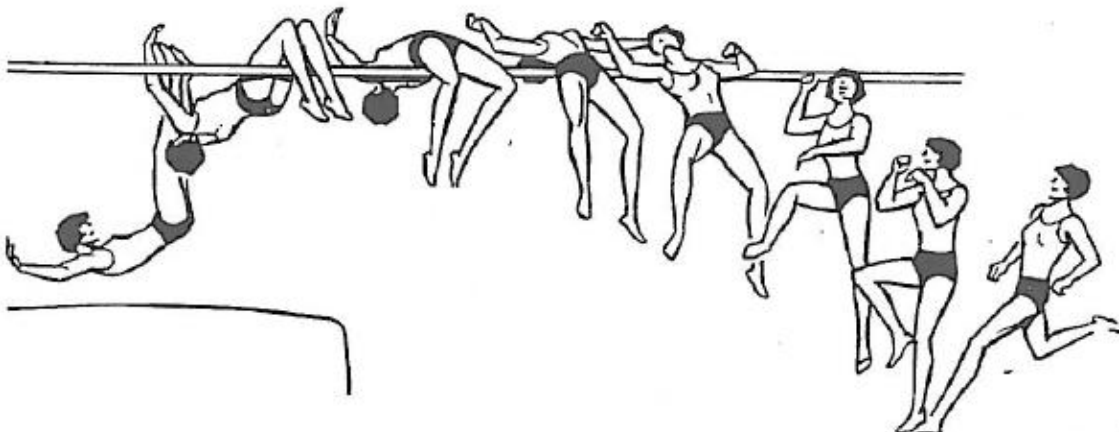
- Grijpend/scharend plaatsen van de afzetvoet
- De voet wijst naar de verre hoek van de mat (niet parallel plaatsen aan de mat)
- Lichaam is in 1 lijn – van voet tot schouder
- Diagonale inzet van het gebogen zwaaibeen via kortste weg
- Strecking afzetvoet ondersteund zwaaibeen en armen
- Afzet is verticaal gericht en de afzetvoet wijst naar de mat
- Afzethoek van 60 tot 65 graden
- Houd voldoende (veel) afstand van de mat

### 4 Vluchtfase

- Behoud de afzetpositie zo lang mogelijk
- Rotatie via de verticale as
- Druk hoofd en schouders naar beneden achter de lat
- Heup en kniebuiging tot aan de L-positie

### 5 Landing

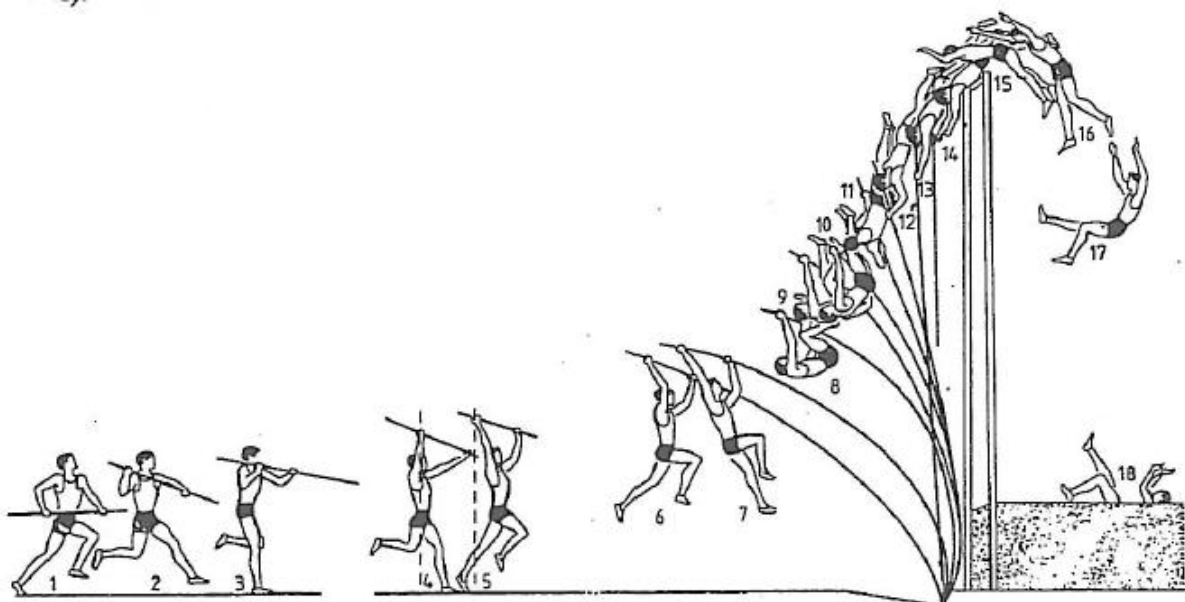
- L positie, rol verder of rol door



Polstokhoogspringen		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet is in staat om het "slootjespringen" uit te voeren in de zandbak.		●	●	●
2	De atleet is in staat om de polsstok op de juiste manier bovenhands te dragen tijdens de aanloop			●	●
3	De atleet kent regels omtrent polsstokhoogspringen			●	●
4	De atleet is in staat om de polsstok op de juiste manier onderhands en bovenhands te dragen tijdens de aanloop				●
5	De atleet kan aan de stok deels inrollen (knieën tot bovenste hand optillen)				●
6	De atleet kan een 6-pas maken en daarin 2 fases onderscheiden; 1. Versnellen – Pas 1 tot en met 3 2. Insteek – Pas 4 tot en met 6 Pre – Sen – Teer			●	●
7	De atleet kan een 10-pas te maken en daarin 3 fases te onderscheiden; 1. Versnellen – Pas 1 tot en met 4 2. 1 <sup>e</sup> deel insteek – Pas 5 tot en met 7 Zakken, zakken, zakken 3. 2 <sup>e</sup> deel insteek – Pas 8 tot en met 10 Pre – Sen – Teer				●

### Regels omtrent het polsstokhoogspringen:

- Iedere atleet heeft 3 pogingen, bij halen van die hoogte door naar de volgende hoogte.
  - Atleet mag de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> poging proberen op een grotere hoogte, maar niet lager
- Als de atleet of de stok voorbij het 0 punt de grond of de mat raakt en dan afbreekt, dan is die poging ongeldig.
- Startnummer mag op de borst of op de rug worden gedragen. Naar keuze van de atleet.
- De polsstok mag tape bevatten (maximaal 2 lagen). Je mag geen handgreep tapen.
- Na de grond te hebben verlaten is het niet toegestaan om je onderste hand boven je bovenste te plaatsen of je bovenste hand hoger op de polsstok te plaatsen.
- Voor een verbeterde grip is het toegestaan een substantie op je handen of polsstok aan te brengen.
- De polsstok mag pas worden afgevangen als deze van de lat of de standers wegvalt.
- Diepte van de lat is door de atleet te bepalen, maar moet tussen de 0 en 80 centimeter liggen.
- De lat mag worden aangeraakt, maar niet vallen.
  - Als het duidelijk is dat de lat buiten toedoen van de atleet is verplaatst (bijvoorbeeld door een windvlaag) direct na de sprong, dan is de poging wel geldig.
- De atleet mag de lat niet met zijn handen stabiliseren of recht leggen tijdens de sprong.
- Als tijdens de poging de stok breekt, moet de atleeten een nieuwe poging krijgen



## De standaard techniek: **Polsstokhoogspringen**

### Fasen: **Aanloop – Insteek – Afzet – Inrol – Vluchtfase – Landing**

Onderstaande beschrijving gaat uit van springen over rechts. Dit doet 95% van de atleten.

-> afzetten met linkerbeen, rechterknie is hoog bij afzet, rechterarm boven, linkerarm wijst schuin omhoog

De basis van het onderdeel komt tot stand door op vroege leeftijd te springen met stok in de verspringbak

#### 1 Aanloop

- Beginnen met 6 pas. Als snelheid onder controle is door naar 10 pas, naar 12 pas etc.
- Rechterarm op kop van bekken
- Linker onderarm en pols wijzen omhoog
- Polsstok beweegt niet tijdens de aanloop
- Armen niet gebruiken om snelheid te maken -> vanuit de benen lopen
- Rechtop lopen met hoge knievoering
- Zo snel als mogelijk lopen (binnen de goede techniek) en waarbij je afzet onder controle houdt
- Versnellend tot aan de afzet.
- Kort grondcontact en ontspannen schouders

#### 2 Insteek

- Begint bij de laatste 6 passen
- Pas 6 tot en met 4: zakken, zakken, zakken -> Stok tot horizontaal
- Pas 3 tot en met 1: Pre, Sen, Teer -> Stok snel en actief omhoog
- Weinig kniebuiging in de laatste passen
- Rechterhand voor de schouder doorhalen
- Lichaam incl. rechterarm volledig gestrekt, voet is bij afzet loodrecht onder bovenste arm
- Voorlaatste pas is iets langer, laatste pas is iets korter.
- Frequentieverhoging in de laatste passen

#### 3 Afzet

- Met platte voet, met neiging naar de voorvoet (geen hiellanding!)
- Goed nadrukken met het afzetbeen
- Bekken blijft lang achter de schouders
- Borst niet direct tegen de stok aan
- Linkerarm wordt goed omhoog gedrukt
- Het is een verspringafzet -> niet omhoog springen

#### 4 Inrol

- Schouder wordt naar achteren gedrukt
- Linker zwaaibeen wordt niet ingetrokken (pendelbeweging)
- Rechterknie zakt niet naar beneden
- Rechterhand komt in de buurt van de linker scheen
- Bolle onderrug



#### 5 Latpassage en landing

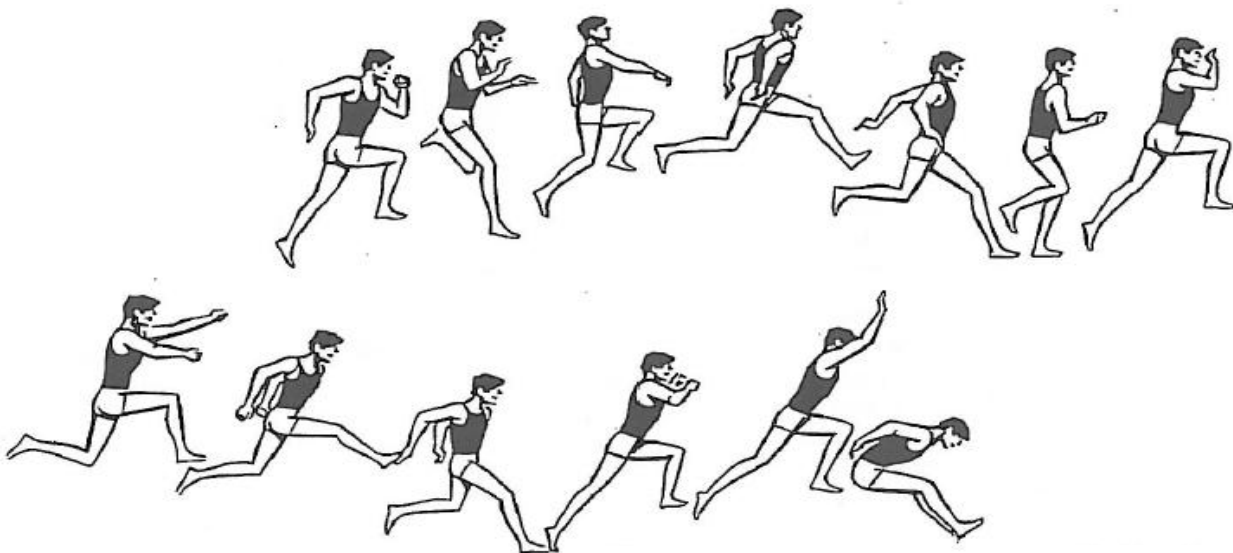
- Door voldoende omhoogsteken van de voeten ga je over de lat
- Draai pas inzetten als de stok verticaal is
- Zwaartepunt blijft laag bij het passeren van de lat
- Land netjes in het midden van de mat en op je rug

## Overige onderdelen:

Hinkstapspringen		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior
1	De atleet is in staat om stap-stap-sprong uit te voeren		●	●	●
1	De atleet is in staat om hink- loopsprongen met elkaar af te wisselen			●	●
2	De atleet kent de regels omtrent hink-stap-sprong				●
	De atleet kan een 9-pas maken en daarin 3 fases te onderscheiden; 1. de startfase (de eerste 3 passen) 2. de accelereerfase (rechttop lopen en door versnellen tot topsnelheid) 3. de afzefase (topsnelheid behouden en de afzet voorbereiden)				●
3	De atleet zet iedere keer recht onder zijn zwaartepunt af knie-inzet en armimpuls tondersteunen telkens de afzet				●
4	De atleet is in staat om de landing uit te stellen				●

## Regels omtrent het hinkstapspringen:

- Hinstapspringen bestaat uit een hink, een stap en een sprong. In deze volgorde uitgevoerd.
- De hink moet zo worden uitgevoerd dat de atleet land op de voet waarmee hij heeft afgezet
- De stap moet zo worden uitgevoerd dat de atleet land op de andere voet waarmee hij heeft afgezet.
- De atleet moet voor de afzetlijn afzetten
- Het punt het dichtste bij de afzetlijn of afzetplek wordt gebruikt voor het meten
- De verspringbak voorbij het dichtstbijzijnde punt verlaten en naast de bak terug lopen.
- De atleet mag tijdens de sprong geen salto of duikeling maken
- Er kan gesprongen worden vanaf een 7,9 of 11 meter balk. Per wedstrijd te bepalen.
- Als de atleet de aanloop afbreekt, mag er opnieuw worden aangelopen.

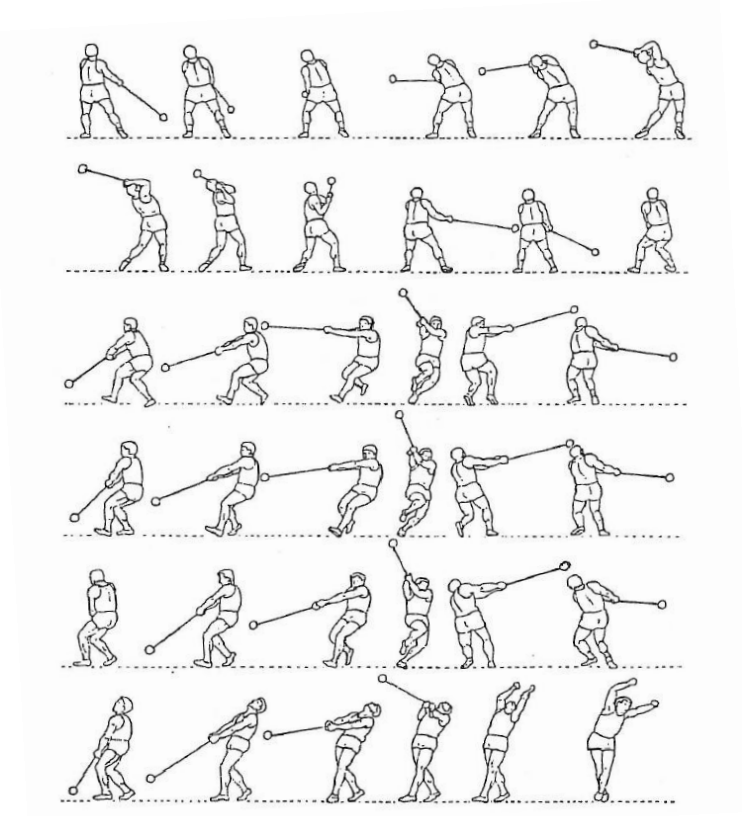




Kogelslingeren		B-pupil	A-pupil	D-junior	C-junior	B-junior
1	Atleet kunnen slingeren met oefenobjecten (medicine bal met touw)		●	●	●	●
2	De atleet kent de regels omtrent kogelslingeren					●
3	De atleet weet hoe hij de slingerkogel moet vasthouden					●
4	De atleet weet hoe hij in de ring moet staan					●
5	De atleet beheerst de stand worp					●

### Regels omtrent het kogelslingeren:

- Er wordt gemeten vanaf de binnenkant van de ring tot de dichtstbijzijnde afdruk.
- De poging is ongeldig wanneer:
  - De atleet de bovenkant van de ring raakt of eroverheen stapt
  - De atleet voor de witte lijn uit de ring stapt
  - De atleet niet het juiste gewicht heeft gebruikt
  - De slingerkogel op de rand van het werpgebied of ernaast land
  - De atleet de ring verlaat voordat de slingerkogel de grond raakt
- Bij wedstrijden moet eigen materiaal worden gewogen door het bevoegde jurylid
- Er mogen bij het werpen wel handschoenen met open vingertoppen worden gebruikt
- Indien de slingerdraad breekt tijdens het draaien of in de lucht, zal de worp, indien deze reglementair werd uitgevoerd, niet als een poging worden aangemerkt.
- Als de kop van de slingerkogel de grond binnen of buiten de cirkel of de bovenkant van de metalen rand raakt, zal dit niet als een ongeldige poging worden beschouwd. De atleet mag hierna zijn poging onderbreken en zijn worp opnieuw beginnen.
- In de uitgangshouding voordat het slingeren of ronddraaien begint, mag de atleet de kop van de slingerkogel zowel binnen als buiten de ring op de grond laten rusten.



**5) Bronvermelding:**

- TC AAV'36 2001 – De rode draad
- Visie op Jeugdathletiek, versie 2012 – Atletiekunie
- Pedagogisch didactisch handelen – Atletiekunie
- Benadering van jeugd - Atletiekunie
- Raamwerkplan voor springen door Georges Friant, Atletiekunie
- Jeugdwerkplan atletiek – Roy Sip, Yprosi
- Leerteksten Atletiektrainer 3 – Atletiekunie
- Wedstrijdreglement 2012-2013 – Atletiekunie