

Fundamentals 1

Fysieke leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd: 6 - 7 jaar
 Categorie: Kangoeroes

1 KERNPRINCIPES

Brede motorische ontwikkeling	Fun & Plezier
Spelen met een doel	Veel en snel bewegen

2 ALGEMENE INLEIDING

In deze fase van de Groeipiste leggen we de nadruk op de brede motorische ontwikkeling van de atleet. We bouwen aan een polyvalente atleet en versterken de algemene fysieke capaciteiten. In deze fase trainen we nog niet specifiek, maar bieden we een ruime variatie aan bewegingservaringen aan.

We helpen de atleet om veelzijdige bewegingsvaardigheden te ontwikkelen via Multimove, loop-, sprong- en werpvormen, balspelen en gymnastische oefeningen. Plezier staat centraal: de atleet leert vooral door te spelen mét doel. De volledige training bestaat uit speelse vormen waarin we nog geen specifieke technieken aanleren. Veel bewegen primeert op perfect bewegen.

3 WAT GEBEURT ER OP DEZE LEEFTIJD MET HET LICHAAM?

Het zenuwstelsel van de atleet is al voor 95% ontwikkeld. Daardoor kan hij of zij informatie uit de omgeving goed verwerken en gepast reageren met een bijhorende beweging. Het lichaam blijft volop groeien: zowel jongens als meisjes groeien gemiddeld 5 cm per jaar en komen 3 à 4 kg per jaar bij. Het lengteverschil tussen de kleinste en grootste atleet kan oplopen tot 10 cm.

Als trainer hou je rekening met de belasting, want de botten zijn nog niet volgroeid. De spiermassa neemt geleidelijk toe en hart en longen ontwikkelen zich verder.

4 TRAINING- EN WEDSTRIJDKENMERKEN

Oefenvorm vs. spelvorm	0% Oefenvorm vs. 100% Spelvorm
Aantal trainingen per week	1 à 2 trainingen
Duur training	1u
Aantal Wedstrijden	5 à 10 per jaar
Periodisering	NIET
Paramedisch opvolging	NIET
Detectie, -oriëntatie en specialisatie	NIET (Polyvalente ontwikkeling)

De trainingen bestaan volledig uit spelvormen waar een specifiek doel achter zit. Deze groep traint 1 à 2 keer per week gedurende 1 uur. Wedstrijdelementen verwerken we op een speelse manier in de training. Wedstrijden kunnen dienen als extra trainingsmoment en vinden best plaats binnen de regio (5 tot 10 keer per jaar).

We passen nog geen periodisering toe, maar kunnen werken met themablokken naargelang het seizoen (bijv. minder werpnummers in de winter).

Op deze leeftijd maken we geen onderscheid tussen competitieve en recreatieve atleten. Ze trainen allemaal allround, zonder discipline specifieke keuzes. We trainen zonder spikes, want kinderen kunnen die nog niet goed gebruiken.

Bij voorkeur begeleiden twee trainers een groep van 15 à 20 atleten: één hoofdtrainer en één assistent (bijv. om kinderen te begeleiden naar het toilet terwijl de rest blijft spelen).

Elke training bevat een speelse opwarming en één of meerdere kernelementen. Een cooling-down is niet nodig, omdat blessures zeldzaam zijn in deze leeftijdsgroep.

5 OVERZICHT TRAINBAARHEID VAN DE FYSIEKE KENMERKEN

Coördinatie	Techniek		•
	Algemene Coördinatie		••
Lenigheid	Lenigheid / Mobiliteit		•
Kracht	Basiskracht / Krachtuithoudingsvermogen		•
	Maximale kracht en explosieve kracht		-
	Snelkracht & reactieve kracht	Werpkracht	-
		Sprongkracht	-
		Sprintkracht	-
Snelheid	(Max.) Snelheid		•••
	Snelheiduithoudingsvermogen		-
Uithouding	Anaerobe Training (melkzuurvorming)		-
	Aerobe training / basisuithouding		•

6 FYSIEKE KENMERKEN UITGELICHT

- **Kracht:** Een atleet in deze fase ontwikkelt vanzelf meer kracht. We trainen kracht niet specifiek, maar laten het terugkomen in spelvormen waarbij het eigen lichaamsgewicht wordt gebruikt en grote spiergroepen actief zijn – bijvoorbeeld bij Multimove-oefeningen zoals heffen en dragen of trekken en duwen. Met deze spelvormen versterken we de algemene basiskracht van de atleet. Specifieke krachttraining is nog niet aan de orde.

- **Lenigheid:** Atleten van 6 tot 7 jaar zijn van nature erg lenig, omdat hun botten nog niet volgroeid zijn en de spieren nog in ontwikkeling zijn. We onderhouden hun lenigheid door natuurlijke bewegingen in te bouwen in spelvormen, bijvoorbeeld zwaaien bij Multimove. Zo voorkomen we dat hun lenigheid afneemt, zonder dat we specifieke lenigheidstraining aanbieden.

- **Snelheid:** Snelheid vormt in deze fase een cruciaal kenmerk – dit is een gouden periode voor de ontwikkeling ervan. Omdat het zenuwstelsel al grotendeels ontwikkeld is, kunnen atleten tot 8 jaar hun snelheidspotentieel sterk vergroten.

We trainen verschillende snelheidsvormen zoals:

- bewegingssnelheid (frequentie),
- reactiesnelheid,
- startsnelheid,
- wendbaarheid (vooruit, zijwaarts en in meerdere richtingen).

We beperken de inspanningen tot maximaal 5 seconden. We kunnen het snelheidsgevoel ook ontwikkelen met laag-intensieve plyometrische oefeningen, zoals tweebeinige sprongreeksen (bijv. met een speedladder). Snelheidsuithouding trainen we in deze fase nog niet.

- **Uithouding:** We plannen geen extra aerobe of anaerobe trainingen, omdat atleten in deze fase nog weinig trainingseffect behalen. Ze zoeken spontaan korte aerobe en anaerobe activiteiten op, bijvoorbeeld spelletjes met tussensprints zoals tikkertje.

We vermijden anaerobe training met melkzuurvorming, want het lichaam kan die belasting nog niet aan (nog onderontwikkeld). Laat activiteiten niet langer duren dan 8 minuten.

- **Coördinatie:** De motoriek van de atleet ontwikkelt zich sterk en het evenwichtsgevoel in het binnenoor wordt stabiel. We gebruiken spelvormen die verschillende coördinatieve vaardigheden stimuleren, zoals oog-handcoördinatie, oog-voetcoördinatie, evenwicht, ritme en lichaamsoriëntatie. Multimove, spring-, werp- en loopvormen, balspelen en gymnastische oefeningen vormen de kern van de training.

7 VERWACHTINGEN TRAINER

De trainer laat de atleten op een speelse manier kennismaken met basisbewegingsvaardigheden, zoals lopen, springen en werpen.

Profiel van de trainer:

- **Rol:** entertainer en motivator
- **Werkwijze:** geen gedetailleerde instructies, gebruik vooral non-verbale communicatie
- **Doel:** een zo hoog mogelijke actieve leertijd - veel bewegen
- **Houding:** enthousiast, veeleisend maar met oog voor veiligheid
- **Aanwezigheid:** steeds tijdig en betrouwbaar
- **Opleiding:** Start 2 Coach of Initiator Atletiek
- **Tijdsbesteding:** ongeveer 2 uur training geven + 1 uur voorbereiding/overleg
- **Wedstrijden:** bezoekt af en toe een wedstrijd