

Fundamentals 2

Fysieke leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd: 8 - 9 jaar
Categorie: Benjamins

1 KERNPRINCIPES

Brede motorische ontwikkeling	Fun & Plezier
Basistechniek via spel	Bewegingssnelheid

2 ALGEMENE INLEIDING

In deze fase bouwen we verder op Fundamentals 1. We blijven inzetten op de brede motorische ontwikkeling en versterken de atletiekgerichte vaardigheden: lopen, springen en werpen. We maken nu de overgang van Multimove naar de Beweegfamilies.

Plezier blijft centraal staan ("Fun"), maar de trainingen worden iets langer en bevatten ongeveer 15% oefenvormen.

3 WAT GEBEURT ER OP DEZE LEEFTIJD MET HET LICHAAM?

Het lichaam blijft gestaag groeien: gemiddeld 5 cm lengte en 4 à 5 kg gewicht per jaar. Het verschil tussen jongens en meisjes blijft klein, maar binnen een groep kan het lengteverschil oplopen tot wel 20 cm.

Het lichaam blijft gestaag groeien: gemiddeld 5 cm lengte en 4 à 5 kg gewicht per jaar. Het verschil tussen jongens en meisjes blijft klein, maar binnen een groep kan het lengteverschil oplopen tot wel 20 cm.

Als trainer blijf je waakzaam voor de belasting, want de botten zijn nog niet volledig volgroeid. De spiermassa neemt geleidelijk toe, en ook hart en longen ontwikkelen verder.

4 TRAINING- EN WEDSTRIJDKENMERKEN

Oefenvorm vs. spelvorm	15% Oefenvorm vs. 85% Spelvorm
Aantal trainingen per week	2 trainingen
Duur trainingen	1u à 1u15
Aantal Wedstrijden	5 à 10 per jaar
Periodisering	NIET
Paramedische opvolging	NIET
Detectie, -oriëntatie en specialisatie	NIET (Polyvalente ontwikkeling)

We gebruiken in deze fase iets meer oefenvormen (ongeveer 15%) om de basis van de wedstrijdvormen Spel motiveert, verhoogt de activiteit en vergroot de leerkansen. De organisatie en omgeving van de training moeten een goede basis leggen.

Atleten trainen nog steeds 2 keer per week.

We gebruiken geen periodisering, maar kunnen werken met themablokken.

We maken nog geen onderscheid tussen competitieve en recreatieve atleten en kiezen nog geen specifieke discipline(groep). Alle atleten trainen allround.

Een groep van 15 à 20 atleten wordt idealiter begeleid door minstens één trainer.

Elke training bevat een speelse opwarming.

Een cooling-down is niet nodig, want blessures komen zelden voor in deze leeftijdsgroep.

5 OVERZICHT TRAINBAARHEID VAN DE FYSIEKE KENMERKEN

Coördinatie	Techniek		1
	Algemene Coördinatie		3
Lenigheid	Lenigheid / Mobiliteit		2
Kracht	Basiskracht / Krachthoudingsvermogen		2
	Maximale kracht en explosieve kracht		-
	Snelkracht & reactieve kracht	Werpkracht	-
		Sprongkracht	-
		Sprintkracht	-
Snelheid	(Max.) Snelheid		3
	Snelheidhoudingsvermogen		-
Uithouding	Anaerobe Training (melkzuurvorming)		-
	Aerobe training / basisuithouding		1

6 FYSIEKE KENMERKEN UITGELICHT

- **Kracht:** Spieren en botten kunnen nog steeds geen zware belasting aan. Atleten in deze fase ontwikkelen vanzelf meer kracht dankzij een beter functionerend zenuwstelsel en een lichte toename van spiermassa. Naast de speelse vormen met het eigen lichaamsgewicht voegen we nu vormspanningsoefeningen toe, zodat atleten leren wat “spanning” en “ontspanning” betekenen. De focus ligt op basiskracht, niet op specifieke krachtvormen.
- **Lenigheid:** Vanaf ongeveer 9 jaar vermindert de natuurlijke lenigheid. Daarom onderhouden we die actief. We gebruiken vooral actieve lenigheidsvormen, geïntegreerd in de opwarming. Zo behouden atleten hun soepelheid zonder aparte lenigheidstraining.
- **Snelheid:**
We blijven inzetten op:
 - bewegingssnelheid (frequentie),

- reactiesnelheid,
- startsnelheid,
- wendbaarheid.

Naast laag-intensieve tweebeinige sprongen voegen we nu ook éénbeinige sprongen ter plaatse toe. We kunnen vormen van maximale snelheid aanbieden, maar houden de inspanningen beperkt tot maximaal 5 seconden (ongeveer 30 à 40 meter).

- **Uithouding:** We plannen nog geen specifieke aerobe of anaerobe trainingen, omdat atleten in deze fase weinig extra trainingseffect behalen.
Hun zuurstoftoevoer naar de spieren verloopt minder efficiënt dan bij volwassenen – ze hebben ruim 10% meer zuurstof nodig om dezelfde energie te leveren.
Kinderen bewegen echter van nature aerobe en anaeroob alactisch.
We vermijden anaerobe training met melkzuurvorming, want het systeem is nog onvoldoende ontwikkeld. De intensiteit van activiteiten mag niet hoger liggen dan 80% van de maximale hartslag. Intermitterende activiteiten (afwisselend rust en inspanning) kunnen tot 10 à 15 minuten duren.
- **Coördinatie:** We blijven spelvormen gebruiken om verschillende coördinatievaardigheden te verbeteren: oog-handcoördinatie, evenwicht, oog-voetcoördinatie, ritme, enzovoort.
De beweegfamilies, loop-, spring- en werpvormen, balspelen en gymnastische oefeningen blijven de basis van de training.
We trainen bewust tweezijdig, zodat atleten hun linker- en rechterkant evenwichtig ontwikkelen. Af en toe besteden we aandacht aan techniek, vooral om de wedstrijdvormen voor te bereiden. Die technische oefenvormen nemen maximaal 15% van de trainingstijd in beslag.

7 VERWACHTINGEN TRAINER

De trainer laat de atleten op een **speelse manier** kennismaken met de verschillende **bewegingsfamilies**, met extra aandacht voor **loop-, werp- en sprongvaardigheden**.

Profiel van de trainer:

- **Rol:** entertainer en motivator
- **Werkwijze:** geeft weinig gedetailleerde instructies; laat vooral veel bewegen
- **Houding:** enthousiast, duidelijk, veilig en positief
- **Aanwezigheid:** altijd op tijd en betrouwbaar
- **Opleiding:**
- **Tijdsbesteding:** ongeveer 3 uur training geven + 1 uur voorbereiding/overleg
- **Wedstrijden:** bezoekt af en toe een wedstrijd