

Leren om te trainen

Technische leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 10 - 12 jaar
- Meisjes: 9 - 11 jaar

Categorie:

- Jongens: Pupillen + 1^{ste} jaar Miniem
- Meisjes: Pupillen

1 INTERPRETATIE LEERLIJN

In het schematisch overzicht vind je verschillende kolommen terug. Bij elke beginnende atleet, ongeacht de leeftijd, start je steeds in de eerste kolom (= eerste leerfase / eerste award). Elk individueel veld binnen een kolom geeft een specifieke doelstelling weer. Als trainer reik je specifieke oefenstof aan om één of meerdere doelstellingen van die kolom te bereiken bij één atleet of binnen een groep van atleten. Wanneer alle doelstellingen binnen de eerste leerfase meermaals behaald worden en de doelstelling binnen een beweging consistent wordt uitgevoerd, behaalt de atleet een award. Nadien, kan je als trainer doorgaan naar de tweede kolom (= tweede leerfase). Nieuwe doelstellingen/uitdagingen krijgt de atleet voorgeschoteld. Opnieuw ga je als trainer met oefenstof aan de slag om de doelstellingen vanuit de tweede leerfase te realiseren. Belangrijk hierbij is dat de doelstellingen vanuit de eerste leerfase daarbij niet verloren mogen gaan. Aan de hand van herhalingsoefeningen of het leggen van verschillende accenten binnen nieuwe of oude oefenstof ga je aan de slag om naast de doelstellingen van de eerste leerfase ook de doelstellingen van de tweede leerfase te automatiseren. Kunnen deze doelstellingen opnieuw consistent uitgevoerd worden, dan verdient de atleet de tweede award. Vervolgens ga je als trainer door naar de volgende leerfase etc.

In een clubsetting is het helaas niet altijd mogelijk om individueel gericht te gaan werken. Als oplossing zou je ervoor kunnen opteren om de leerfasen te koppelen aan een leeftijdsniveau.

- Award 1 = 1ste jaar Pupil (fase 'Leren om te trainen')
- Award 2 = 2de jaar Pupil (fase 'Leren om te trainen')

Binnen de kolommen ga je ook verschillende kleuren aantreffen. Deze kleuren geven weer op welk deel van de discipline de doelstelling betrekking heeft.

Niet elke discipline zal reeds aangeboden worden vanaf de fase 'Leren om te Trainen' omdat 1) deze discipline in deze leeftijdscategorie nog niet in het wedstrijdprogramma vervat zit en 2) eerst de basistechniek en -principes van basisdisciplines aangeleerd moeten worden (bv. verspringen) vooraleer complexere, meer belastende vormen worden aangeleerd (bv. hinkstapspringen)

Sprint

Start- en reactiefase

Versnellingsfase

Maximale snelheidsfase

AWARD 1

De atleet kan een correcte 'klaar'-houding zonder startblokken aannemen

Armen en benen bewegen zich in voorwaartse richting

De atleet kan flexie-extensie in het enkelgewricht uitvoeren bij analytische oefeningen

De atleet kijkt naar voor tijdens de fase van (sub)maximale snelheid

AWARD 2

De atleet kan een correcte 'klaar'-houding met startblok aannemen

De atleet kan met hoge pasfrequentie de versnelling uitvoeren

De atleet kan een voorwaartse knie-inzet uitvoeren bij analytische oefeningen

De atleet kan ontspanning in het bovenlichaam bewaren tijdens het lopen aan (sub)maximale snelheid

Horden

Start naar de 1ste horde

Ritme tussen de horden

Overschrijding

AWARD 1

De atleet vertoont geen snelheidsverlies in de laatste passen voor de horde

De atleet vertoont een actieve armactie tussen de hindernissen

De atleet kan afzetten op 2/3de voor de horde en landen op 1/3de na de horde

Het bijtrekbeen wordt actief naar voor gebracht

Het bijtrekbeen landt duidelijk voorbij het aanvalsbeen na de horde

AWARD 2

De atleet blijft versnellen tot aan de eerste horde

De atleet kan lopen op hoge pasfrequentie tussen de horden

De atleet kan horden overschrijden met voorkeurskant en niet-voorkeurskant waarbij de knie van het aanvalsbeen leidt

Bijtrekbeen blijft kort bij het lichaam (korte hefboom)

De atleet vertoont een actieve voor- en achterwaartse armactie tijdens de hordoverschrijding

Aflossing

Techniek

Doorgever

Ontvanger

AWARD 1

De atleet kan een bovenhandse techniek uitvoeren met handwissel (binnen- en buitenwissel)

De doorgever kan de stok gecontroleerd doorgeven op submaximale snelheid

De ontvanger kan inschatten wanneer te vertrekken o.b.v. de snelheid van de doorgever

De ontvanger kan de stok na ontvangst snel van hand wisselen tijdens de loopactie

AWARD 2

De doorgever kan de juiste kant van de baan behouden

De doorgever brengt de stok pas voorwaarts na duidelijk zichtbare hand van de ontvanger

De ontvanger kan een correcte starthouding aannemen en vanuit deze positie wegsprinten

De ontvanger kan de juiste kant van de baan behouden

Ver- springen



AWARD 1

De atleet kan de afzetvoet vlak en in het verlengde van de aanloop zetten
De atleet kan een correcte afzet tonen
De atleet kan bij de afzet schuin voorwaarts springen
De atleet kan veilig landen op 1 en 2 benen in balans op een oneffen oppervlak

AWARD 2

De atleet kan de aanloop aanpassen zodat die uitkomt op de plank vanuit verschillende vertrekpunten
De atleet kan de laatste 2 contacten versnellend en actief uitvoeren
De atleet kan afzetten zonder naar de grond te kijken
De atleet kan correct en veilig landen in ridderstand

Hoog- springen



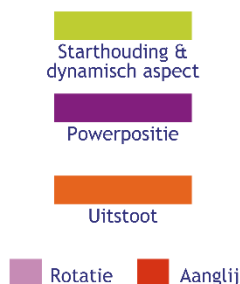
AWARD 1

De atleet kan een bocht rechtop lopen zonder naar beneden te kijken op redelijke snelheid
De atleet kan een vlak en afrollend afzetcontact plaatsen in het verlengde van het afzetvlak
De atleet kan een correcte afzet tonen
De atleet kan bij de afzet schuinopwaarts springen en reiken naar iets in de hoogte
De atleet kan makkelijke turnoefeningen uitvoeren

AWARD 2

De atleet kan bochten versnellend lopen waarbij er een inwaartse leunactie is van het lichaam
De atleet kan de laatste 2 contacten versnellend en actief uitvoeren
De atleet kan tijdens de schaarsprong het hoofd en de romp rechtop houden, alsook de benen voldoende gebogen houden
De atleet kan verschillende makkelijke turnoefeningen i.f.v. boogvorming uitvoeren

Kogel- stoten



AWARD 1

De atleet kan een correcte 2-handige borstpass en 1-handige stoot maken

De atleet kan mikken naar verschillende doelen

De atleet kan een correcte stoot tonen met 1 of beide handen vanuit verschillende vertrekposities

De atleet kent de correcte handpositie

De atleet kan draaien rond de eigen lengteas zonder balans te verliezen

AWARD 2

De atleet kan stoten met correcte volgorde van laag naar hoog

De atleet kan een ritmische voorwaartse stoot laten zien

De atleet kan een kogel wegstoten met verwringing

De atleet kan een kogel in de juiste richting stoten vanuit een correcte powerfase

De atleet kan 90° en 180° draaien op eender welk been in beide richtingen

Speer- werpen



AWARD 1

De atleet kan de vortex op een correcte manier vastnemen (juiste greep)

De atleet kan het correcte ritme van de laatste 2 contacten uitvoeren tijdens spelvormen (TA-DAM)

De atleet kan een bovenschouderse slagworp uitvoeren met bal met een duidelijke follow through van de werparm vanuit frontale positie

AWARD 2

De atleet kan gericht werpen met langer werpmateriaal zoals turbojavs en 'veilige speren' met de juiste greep

De atleet kan het correcte ritme van de laatste 3 contacten uitvoeren tijdens spelvormen en ritme-oefeningen (TAAAM-TA-DAM)

De atleet kan een worp uitvoeren met start vanuit het onderlichaam

De atleet kan met het bovenlichaam of romp de afworp volgen vanuit frontale positie met 1 been voor

Discus- werpen



AWARD 1

De atleet kan verwringing genereren tussen de heup en schouders tussen verschillende niet-gerelateerde werpoefeningen

De atleet kan een discus correct laten spinnen over de wijsvinger bij simpele werpvormen

De atleet kan een hoepel of fietsband stabiel door de lucht laten glijden

AWARD 2

De atleet kan verwringing genereren tussen de heup en schouders bij werp gerelateerde oefeningen

De atleet kan een worp laten zien met gestrekte arm

De atleet kan 90° draaien op eender welk been in beide richtingen