

# Trainen om te trainen

*Technische leerlijn Atletiek Vlaanderen*

Leeftijd:

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

Categorie:

- Jongens: Miniemen + Cadetten 1<sup>ste</sup> jaar Scholier
- Meisjes: 2<sup>de</sup> jaar Pupil + Miniemen + Cadetten

## 1 INTERPRETATIE LEERLIJN

In het schematisch overzicht vind je verschillende kolommen terug. In principe heeft de atleet de voorgaande fase reeds afgewerkt (Award 1 en 2). De atleet gaat nu verder met de doelstellingen uit Award 3 en 4 behorende tot de fase 'Trainen om te trainen'.

Voor de uitleg over het gebruik van deze 'Awards' bekijk fase 3 'Leren om te trainen'.

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 3 = 1ste jaar Miniem (fase 'Trainen om te trainen')
- Award 4 = 2de jaar Miniem (fase 'Trainen om te trainen')
- Award 5 = 1ste jaar Cadet (fase 'Trainen om te trainen')
- Award 6 = 2de jaar Cadet (fase 'Trainen om te trainen')

## 2 TECHNISCHE LEERLIJNEN LOOPNUMMERS

### Sprint

Start- en reactiefase

Versnellingsfase

Maximale snelheidsfase

### AWARD 3

De atleet leert voorspanning te zetten op het lichaam tijdens de 'klaar'-houding bij gebruik van startblokken

De atleet houdt de blik naar onder gericht tijdens de eerste versnellingsfase

De armen ondersteunen actief de loopbeweging

De atleet kan de schouders stabiel houden tijdens de fase van maximale snelheid

### AWARD 4

De atleet kan tijdens het verlaten van de startblok de voeten laag over de grond naar voor bewegen

Tijdens de eerste passen is een snelle schaarbeweging zichtbaar in de beenactie

De atleet kan tijdens de versnellingsfase de paslengte vergroten met blijvende aandacht voor een optimale pasfrequentie

De atleet kan op maximale snelheid een hoge bekkenpositie blijven behouden

## Sprint



### AWARD 5

De atleet kan tegelijkertijd hard en lang uitduwen op het voorste startbeen en de achterste voet snel voorwaarts bewegen

Tijdens de versnellingsfase moet er een actieve voetactie naar de grond met opgetrokken voeten zijn

Tijdens de tweede versnellingsfase blijft het hoofd in lijn met de romp die geleidelijk aan rechtop komt

De atleet kan de flexie-extensie beweging in het enkelgewricht behouden bij het lopen aan maximale snelheid

De atleet vertoont een actieve schaarbeweging: knie-inzet zwaaibeen + knie steunbeen naar de grond bewegen

### AWARD 6

De atleet kan tijdens het verlaten van de startblok het achterste been snel naar voor én terug naar de grond brengen

Tijdens de eerste 3 passen landt de voet achter de loodrechte projectie van het lichaamszwaartepunt

Tijdens de tweede versnellingsfase kan de atleet een stabiele rompositie vertonen

De atleet kan de armbeweging correct uitvoeren (socket to pocket)

6E: De atleet vertoont tijdens een maximale sprint een stabiele rompositie en ontspanning in gezicht/schouders

## Aflossing



### AWARD 3

De atleet kan een bovenhandse Frankfurter aflossing uitvoeren

De doorgever kan lopen op maximale snelheid en houdt deze aan totdat de stok de hand verlaat

De ontvanger weet hoe merktekens aangebracht worden en kan starten o.b.v. deze merktekens

De ontvanger kijkt niet meer achterom na vertrek uit startpositie

### AWARD 4

De doorgever kan de stok recht naar voor brengen bij het doorgeven van de stok

De doorgever weet op het correcte moment het 'ja'-signaal te geven aan de ontvanger

De ontvanger vertoont geen verstoring/vertraging in loopsnelheid op het moment van stokaanname

## Aflossing



### AWARD 5

De doorgever kan de stok actief in de hand van de ontvanger slaan

De ontvanger kan na stokontvangst direct overgaan tot een actieve armactie i.f.v. het behalen van de maximale snelheid

### AWARD 6

De atleet kan een bovenhandse Frankfurter aflossing uitvoeren met maximale afstand bij stokdoorgave tussen doorgever en ontvanger

De doorgever zorgt dat het moment tussen het beschikbaar zijn van de hand van de ontvanger en de stokdoorgave zo kort mogelijk is

De ontvanger zorgt dat het moment tussen het 'ja'-signaal en het beschikbaar zijn van de hand zo kort mogelijk is

## Horden

- Start naar de 1ste horde
- Ritme tussen de horden
- Overschrijding

### AWARD 3

- De atleet kan maximaal versnellen in een 8-passenritme met actieve ondersteuning armactie in de startfase
- De atleet kan een 8-passenritme uitvoeren naar de eerste horde waarbij het hoofd in het verlengde van de romp gehouden wordt bij de eerste 3 passen
- De atleet kan lopen volgens een vast/opgelegd ritme
- De atleet kan de horde aanvallen waarbij zowel de knie als de uitpendelactie van het onderbeen naar voor wordt ingezet
- Bijtrekbeen wordt zijwaarts naar voor gebracht met een kleine kniehoek

### AWARD 4

- De atleet kan blijven versnellen na de eerste horde
- De atleet kan verschillende passenritmes in eenzelfde opstelling uitvoeren
- De atleet kan het aanvalsbeen actief neerwaarts brengen na de horde
- Bijtrekknij is hoger ten opzichte van de voet tijdens de bijtrekbeweging
- De atleet zet de aanvalsarm actief voorwaarts in in functie van impuls en bijtrekarm blijft kort bij het lichaam

## Horden

- Start naar de 1ste horde
- Ritme tussen de horden
- Overschrijding

### AWARD 5

- De atleet kan startend vanuit een 4-puntstart maximaal versnellen naar de eerste horde waarbij op pas 5 à 6 het bekken zich 'hoog' bevindt
- De atleet kan een snelle overschrijding vertonen in functie van ritme en frequentielopen
- De voet van het aanvalsbeen maakt al een neerwaartse beweging bij de latoverschrijding (hoogste punt zweefcurve bevindt zich voor de horde)
- De voet van het bijtrekbeen is opgetrokken (kapstokvoet) tijdens de overschrijding
- De armen worden laag gehouden bij stijgende hoogte in overschrijding

### AWARD 6

- Tijdens de eerste 3 passen landt de voet achter de loodrechte projectie van het lichaamszwaartepunt
- De atleet kan de 3de pas korter maken t.o.v. de 2de pas in functie van een duidelijke voorwaartse impuls/afstoot
- Bij de landing is het aanvalsbeen gestrekt onder het lichaam zodat onmiddellijk een voorwaartse impuls gegeven wordt
- Bijtrekknij vertoont een duidelijke versnelling naar voor en onder voorbij de lat
- 6E: Explosieve armactie ter ondersteuning van beenactie met aanvalshand die kortbij de romp blijft bij achterwaartse terugvoering

## Steeple

- Steeple-specifieke vaardigheden
- Waterbakoverschrijding

### AWARD 4

- De atleet kan verschillende hindernissen veilig overschrijden met zowel het rechter- als het linkerbeen
- De atleet kan de waterbakoverschrijding uitvoeren aan een zandbak zowel met als zonder helper met beide benen
- De atleet kan de waterbakoverschrijding uitvoeren met korte aanloop zowel met als zonder helper met beide benen richting de waterbak

Bekijk ook de technische leerlijn 'horden' voor balkoverschrijding' en de technische leerlijnen 'fond' voor de verwachtingen rond het fysiologische systeem.

## Steeple

Steeple specifieke  
vaardigheden

Waterbakoverschrijding

### AWARD 5

De atleet kan in groep en in allerlei gedwongen omstandigheden de steeple overschrijden

De atleet kan de waterbakoverschrijding uitvoeren met lange aanloop zowel met als zonder helper met beide benen richting de waterbak

### AWARD 6

De atleet kan de loopfrequentie verhogen voor en na de balk

De atleet kan de waterbakoverschrijding in groep uitvoeren

Bekijk ook de technische leerlijn 'horden' voor balkoverschrijding' en de technische leerlijnen 'fond' voor de verwachtingen rond het fysiologische systeem.

## 300h/ 400h

Start naar de  
1ste horde

Ritme tussen  
de horden

Overschrijding

### AWARD 5

De atleet kan in de eerste 10 à 12 passen een normale acceleratie zoals bij een 400m nastreven

De atleet kan de horden ontspannen nemen met zowel het voorkeursbeen als het niet-voorkeursbeen

De atleet zet ver af voor de horde

De atleet kan de horden random nemen zonder teveel snelheidsonderbreking

### AWARD 6

De atleet kan een volwaardige eerste stap na de horde maken

De atleet vertoont een stabiele rompositie bij landing

De atleet kan 1/3<sup>de</sup> van het wedstrijdplan flexibel lopen zonder snelheidsonderbreking

De atleet kan soepel en efficiënt lopen tussen de horden

## (Halve) Fond

Looptechnisch

Tempo & Cadans

Fysiologisch bewustzijn

Tactiek

### AWARD 3

De atleet voert minstens 1x per week een snelheidstraining uit.

De atleet werkt op regelmatige basis aan proprioceptie en ruimtebesef

De atleet heeft zelf controle over het gepaste tempo en intensiteit en kan zo 'op gevoel' lopen

De atleet herkent hoe het lichaam reageert op verschillende inspanningen én herkent het verschil tussen vermoeidheid, herstel en overbelasting

De atleet kan comfortabel en efficiënt in groep lopen en heeft basisinzicht in positionering tijdens wedstrijden

### AWARD 4

De atleet voert minstens 1x per week een training uit gericht naar lichaamscontrole (stabiliteit & coördinatie)

De atleet ontwikkelt ritmegevoel en bewustzijn rond pasfrequentie als onderdeel van een efficiënte looptechniek

De atleet voert korte niet-lactische snelheidstrainingen (sprints) uit met hoge intensiteit voor de ontwikkeling van snelheid en neuromusculaire coördinatie

De atleet controleert de wedstrijdspanning en kan de energieverdeling vanaf de start bewust sturen

## (Halve) Fond



### AWARD 5

|                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De atleet voert minstens 1x per week een krachttraining uit                                                                                        |
| De atleet kan objectieve data koppelen aan het subjectieve gevoel en hier kritisch mee omgaan                                                      |
| De atleet kent het nut van voeding in functie van energiebeschikbaarheid en herstel als onderdeel van trainingshygiëne en past dit ook correct toe |
| De atleet kan nadenken over intensiteitskeuzes en strategie tijdens verschillende wedstrijdmomenten                                                |

### AWARD 6

|                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De atleet kent het nut en de functie van verschillend schoeisel voor verschillende trainingsopdrachten en past dit ook correct toe |
| De atleet kan afstand inschatten via duurloop door het ontwikkelen van ruimtelijk inzicht en tijdsinzicht                          |
| De atleet begrijpt hoe training fysiologische aanpassingen veroorzaakt en heeft inzicht in de trainingsopbouw                      |
| De atleet heeft tactisch inzicht en kan analytisch denken met betrekking tot wedstrijd situaties                                   |

## 3 TECHNISCHE LEERLIJNEN SPRINGNUMMERS

## Ver-springen



### AWARD 3

|                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De atleet kan volgens de juiste looptechniek (zie leerlijn sprint) de aanloop uitvoeren met een duidelijke acceleratiefase en snelheidsfase |
| De atleet kan de romp rechtop houden tijdens de afzet                                                                                       |
| De atleet kan de afzettechniek lang bewaren tijdens de vluchtfase                                                                           |

### AWARD 4

|                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De atleet kan volgens de juiste looptechniek de aanloop uitvoeren met maximaal controleerbare snelheid |
| De atleet kan een correcte afzet tonen in verschillende richtingen (meer opwaarts en meer voorwaarts)  |
| De atleet kan het evenwicht bewaren tijdens de vluchtfase en zichzelf hierbij groot maken              |

## Ver-springen



### AWARD 5

|                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De atleet kan een regelmatige versnellende aanloop tonen vanuit 12 à 13 passen                       |
| De atleet kan een lang-kort ritme uitvoeren tijdens de laatste 2 passen                              |
| De atleet kan de laatste twee contacten met een vlakke voet plaatsen                                 |
| Afzetvoet kan in de goede positie voor het lichaamszwaartepunt geplaatst worden met een vlak contact |
| De atleet kan veilig landen op 2 benen (zowel met voeten gesloten als open)                          |

### AWARD 6

|                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| De atleet maakt een duwfase bij de 3de laatste steun (= voorlaatste steun van het afzetbeen)                                          |
| De atleet maakt een grijpende afzetactie vanuit de knie tijdens de afzet                                                              |
| De atleet kan net voor de landing de benen naar de borst brengen (romp blijft rechtop), waarna een veilige landing op de voeten volgt |

## Hoog-springen



### AWARD 3

De atleet kan een 5-pas in correcte lijn uitvoeren met het uitwaarts plaatsen van het binnenste been (kruisen)

De atleet kan bij de afzet de knie hoog (parallel met de grond) én ook inwaarts inzwaaien

De atleet kan de hoge knie-inzwaai behouden tijdens de vluchtfase

De atleet kan een standflop uitvoeren rugwaarts over een rekker zonder angst met veilige landing op de schouders / rug (L-positie)

De atleet kan verschillende moeilijke turnoefeningen i.f.v. boogvorming uitvoeren

### AWARD 4

De atleet kan 2 à 3 passen rechtlijnig en 4 à 5 passen in bocht correct, consistent en versnellend uitvoeren met voldoende druk op de voeten startend vanuit een stilstaande positie

De atleet vertoont geen verdraaiing in de schouders of onderbreking in het bekken tijdens de inwaartse leunactie

De atleet kan een correcte schaarsprong met duidelijke sprong uitvoeren vanuit een verlengde aanloop

De atleet maakt een volledige lichaamsstrekking en stijgfase bij het uitvoeren van een standflop

De atleet kan de juiste timing aanvoelen bij de uitvoering van een standflop en reeds een boogvorm creëren boven de lat of rekker

## Hoog-springen



### AWARD 5

De atleet kan de laatste 2 passen duwen

Paslengte kan behouden blijven tijdens de bochtaanloop (niet verkleinen)

De atleet kan afzetten op 1 armlengte van de mat t.h.v. de eerste paal

### AWARD 6

De atleet maakt een grijpende blockactie vanuit de knie ver voor het lichaam tijdens de afzet

Na een lange stijgfase kan het hoofd, schouders en arm naar achter geduwd worden over de lat of rekker

Als het bekken over de lat is, wordt de kin naar de borst gebracht zodat de onderbenen de lat makkelijk kunnen overschrijden

## Polsstok-springen



### AWARD 3

De atleet kan een correcte greep tonen

De atleet kan versnellend aanlopen vanuit een staande startpositie

De atleet kan een correct insteekritme uitvoeren zonder sprong - wandelend en lopend

### AWARD 4

De atleet kan ontspannen en groot lopen in de aanloop

De atleet kan een correct insteekritme uitvoeren met sprong in de zandbak

De atleet kan een correcte afzet maken met landing in de zandbak

## Polsstok- springen



### AWARD 5

De atleet kan een correct insteekritme en correcte afzet uitvoeren met sprong tot op de mat waarbij de atleet eindigt op het zitvlak op de mat

De atleet heeft vormspanning bij de afzet

De atleet kan veilig landen met controle op het zitvlak op de mat

### AWARD 6

De atleet kan versnellen met extra aandacht voor front side mechanics

De atleet kan de coördinatie van het insteekritme met hogere snelheid uitvoeren

De atleet kan tijdens de afzet ingaan naar een omgekeerde C-positie (geen hoeken zichtbaar)

De atleet moet krachtig inrollen met het slingerbeen waarbij het middenrif dient als rotatie-as (landing op rug)

## Hinkstap- springen



### AWARD 5

De atleet kan een regelmatige versnellende aanloop tonen vanuit 12 à 13 passen.

De atleet kan het afzetcontact bij de hink zo kort mogelijk plaatsen onder het lichaamszwaartepunt

De afzetcontacten tussen elke sprongfase zijn afrollend over de voet

De atleet kan regelmatige ritmes springen

De atleet kan veilig landen op 2 benen (zowel met voeten gesloten als open)

### AWARD 6

De atleet heeft een actieve knie inzet bij elke sprongfase (met extra nadruk op de stapfase)

De atleet kan een correct evenwicht vinden (met goede uitlijning) met verschillende armacties

De atleet kan het ritme aanpassen tussen de aanloop- en sprongfase

De armen en de benen van de atleet bewegen synchroon

## 4 TECHNISCHE LEERLIJNEN WERPNUMMERS

## Discus- werpen



### AWARD 3

De atleet kan een worp uitvoeren waarbij de afwerp op schouderhoogte is

De atleet kan de rechterheup tot naast de linkerheup brengen tijdens de powerfase

De atleet kan 180° draaien op eender welk been in beide richtingen met verwringing

### AWARD 4

De atleet kan bij het begin van de draai het lichaamszwaartepunt boven de linkervoet brengen

De atleet kan een halve draai uitvoeren met actief linkerbeen

De atleet kan een discus stabiel door de lucht laten vliegen met correcte spin over de wijsvinger

De atleet kan 360° draaien op eender welk been in beide richtingen met verwringing

## Discus- werpen

Starthouding & dynamisch aspect

Powerpositie

Afwerp

### AWARD 5

De atleet kan een lange rechterbeen zwaai vertonen bij de start van een hele draai

De atleet kan een correcte sprintactie uitvoeren naar het midden

### AWARD 6

De atleet kan een discusworp uitvoeren vanuit een hele draai met afwerp in de juiste richting

## Kogel- stoten

Starthouding & dynamisch aspect

Powerpositie

Uitstoot

Rotatie Aanglij

### AWARD 3

De atleet staat stabiel en strekt volledig uit tijdens de afwerp

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

De atleet kan een correcte en stabiele startpositie van aanglij handhaven

De atleet kan 360° draaien op eender welk been in beide richtingen met de correcte lichaamshouding

### AWARD 4

De atleet kan correct stoten met stabiele standpositie vanuit dynamische variatievormen

De atleet kan stand correct, geldig en maximaal stoten waarbij de rechterschoet tegen de balk eindigt (initiatie omsprong)

De atleet kan een stabiele startprocedure van de aanglij tonen tot aan de powerfase

De atleet kan vanuit draaibeweging (tot maximaal halve draaistoot) de kogel in de juiste richting stoten

## Kogel- stoten

Starthouding & dynamisch aspect

Powerpositie

Uitstoot

Rotatie Aanglij

### AWARD 5

De atleet kan stoten vanuit dynamische variatievormen met accent op actieve rechterschoet en gestrekt linkerbeen

De atleet kan geldig correct aanglijden

De atleet kan geldig stoten vanuit draaibeweging

De atleet kan een uitstoot met omsprong uitvoeren

### AWARD 6

De atleet kan tijdens de aanglij de romp laag houden en kracht zetten bij de start vanuit het rechterbeen

De atleet kan bij de start van de draai het gewicht volledig op het linkerbeen plaatsen

De atleet kan een volledige draai maken gericht op ritme (pa-dam)

## Speer- werpen



### AWARD 3

De atleet kan een speer op een correcte manier vastnemen (correcte greep)

De atleet voert zijwaartse bewegingen uit al stappend waarbij de speer geschouderd is en de werparm boven de schoudergordel blijft

De atleet kan frontaal de standaard loopoefeningen uitvoeren met een speer waarbij de controle over het werptuig behouden blijft

De atleet kan een correcte powerpositie uitvoeren in standpositie met hielplaatsing van het linkerbeen

De atleet kan frontaal de standaard loopoefeningen uitvoeren met een speer waarbij de controle over het werptuig behouden blijft

### AWARD 4

De atleet kan zijwaartse stap- en beperkte loopoefeningen uitvoeren met een speer in de geschouderde positie waarbij de juiste arm- en handpositie behouden blijft

De atleet kan de werparm in de juiste positie houden en stuwen vanuit de heup

De atleet kan na kort aanwandelen in de correcte powerpositie staan met Tony Chin én Soft Step mét en zonder afworp met stopmoment

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

## Speer- werpen



### AWARD 5

De atleet kan de correcte posities houden voor en na het schouderen

De atleet kan alle zijwaartse loopoefeningen uitvoeren met een speer in geschouderde positie waarbij de controle over het werptuig behouden blijft

De atleet kan een actieve impuls vertonen (knie-inzet en C-positie)

### AWARD 6

De atleet kan een 5-pas met correcte impuls uitvoeren en de speer in de juiste positie houden met afworp

De atleet kan een 5-pas met impuls uitvoeren waarbij een duidelijke versnellingsbaan te zien is

De atleet kan na korte aanloop de powerpositie integreren in een correcte afworp