

# Leren van competitie

*Technische leerlijn Atletiek Vlaanderen*

## Leeftijd:

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

## Categorie:

- Jongens: Scholieren + 1<sup>ste</sup> jaar Junior
- Meisjes: 2<sup>de</sup> jaar Cadet + Scholieren

## 1 INTERPRETATIE LEERLIJN

In het schematisch overzicht vind je verschillende kolommen terug. In principe heeft de atleet de voorgaande fase reeds afgewerkt (Award 1 t.e.m. 6). De atleet gaat nu verder met de doelstellingen uit Award 7 en 8 behorende tot de fase 'Leren voor competitie'.

Voor de uitleg over het gebruik van deze 'Awards' bekij 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 7 = 1ste jaar Scholier (fase 'Leren van competitie')
- Award 8 = 2de jaar Scholier (fase 'Leren van competitie')

Vanaf deze fase zijn veel disciplines op technisch vlak al tot in een vergevorderd stadium. De disciplines die geen verdere technische leerlijn bevatten worden nu individueel verfijnd.

## 2 TECHNISCHE LEERLIJNEN LOOPNUMMERS



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

300h/  
400h



#### AWARD 7

De atleet kan vanaf de landing zo snel mogelijk in een normale paslengte lopen

De atleet kan een vast passenritme met bijbehorende paslengte vasthouden gedurende een 6-tal horde

#### AWARD 8

De atleet kan 2/3<sup>de</sup> van het wedstrijdplan zoals voorgeschreven lopen zonder snelheidsonderbreking

### 3 TECHNISCHE LEERLIJNEN SPRINGNUMMERS

Hinkstap-  
springen



#### AWARD 7

De atleet vertoont een vlotte overgang tussen de sprongfasen

De atleet maakt een actieve grijpactie naar de grond bij de wissels van de sprongfasen

De atleet kan net voor de landing de benen naar de borst brengen (romp blijft rechtop), waarna een veilige landing op de voeten volgt