

Traineren voor competitie

Technische leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 18 - 20 jaar
- Meisjes: 17 - 20 jaar

Categorie:

- Jongens: Junioren + 1^{ste} jaar Senior
- Meisjes: 2de jaar Scholier + Junioren + 1^{ste} jaar Senior

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' 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 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

