



www.gach.nl

wedstrijdatletiek technisch beleid

GAC ATLETIEKTEAM
versie september 2012

INLEIDING

De doelgroep voor dit trainingstechnisch beleidsplan zijn alle wedstrijdathleten (E-pupillen t/m Masters), trainers en betrokken ouders/verzorgers.

De GAC wil prestatief permanent bij de top van Nederland behoren en tegelijkertijd een breed aanbod voor de atleten aanbieden. Hoewel dit wellicht een tegenstelling lijkt is breedte dé sleutel om ook prestatief op een hoger niveau te komen. Randvoorwaarde hiervoor is wel voor groepen op alle niveaus kwaliteit wordt aangeboden. Dit leidt tot de twee belangrijkste doelstellingen van de GAC wedstrijdathletiek:

- 1) *Het optimaliseren van de wedstrijdathletiek door (behoud van) voldoende trainers, verantwoorde groepsgrootten en een wisselwerking tussen trainers, (groepen) atleten en recreatiesporters.*
- 2) *Stimuleren van de wedstrijdathletiek naar een (blijvend) hoger prestatieniveau, een grotere wedstrijdgerichtheid en het verder versterken van de trainingsgroepen, gericht op het vergroten van het aantal wedstrijdgerichte atleten.*

Binnen de GAC organisatiestructuur is het Atletiek Team verantwoordelijk voor het opstellen en borgen van heldere technische kaders en eenduidige selectiecriteria per trainingsgroep. E.e.a. is verwerkt in een technisch beleidsplan voor de wedstrijdathletiek. Dit beleidsstuk wordt minimaal jaarlijks door het atletiekteam gereviewed en daar waar nodig aangepast.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	1
INHOUDSOPGAVE	2
BASISGROEP A ATLETIEK	3
JEUGD	
• algemeen	4
• E PUPILLEN en D PUPILLEN : kenmerken	5
• C PUPILLEN : kenmerken en onderdelen	5
• B PUPILLEN : kenmerken en onderdelen	6
• A PUPILLEN 1 ^e JAARS : kenmerken en onderdelen	7
• A PUPILLEN 2 ^e JAARS : kenmerken en onderdelen	8
D JUNIOREN	
• algemeen	9
• 1 ^e JAARS : kenmerken en onderdelen	10
• 2 ^e JAARS : kenmerken en onderdelen	11
C JUNIOREN	
• algemeen	12
• onderdelen	13
AB JUNIOREN	
• algemeen	14
• onderdelen	15
SENIOREN en MASTERS	
• algemeen	16
• onderdelen	17
INSTROOM PROCEDURE WEDSTRIJDATLETIEK ALGEMEEN	18
INSTROOMPROCEDURE AANVULLENDE TECHNIEKTRAININGEN VOOR CD JUNIOREN	18
INSTROOMPROCEDURE SPECIALISATIEGROEPEN	18

BASISGROEP A-ATLETIEK

Kenmerken

A-atletiek betekent atletiek voor atleten met een verstandelijke beperking. Ook deze atleten zijn volwaardig lid van de GAC en worden ook als zodanig behandeld. Er wordt gestreefd naar integratie binnen de vereniging en de jeugdafdeling. Dit betekent onder meer:

- een basisgroep voor kinderen met een verstandelijke beperking
- doorstroming van atleten naar de reguliere groepen waar mogelijk en gewenst
- deelname aan nevenactiviteiten en sociale evenementen

Trainingen

- 1 training per week, 1 uur per training
- winterseizoen: training in de zaal
- vakanties: tijdens officiële basisschoolvakanties (voorjaar, zomer, herfst en kerst) is er geen training

De trainingen staan onder leiding van deskundige trainers. Deze trainers hebben ervaring met of een opleiding in de zorg of onderwijs aan de kinderen met een beperking. Via een nauwe samenwerking met de ouders van de aangemelde kinderen wordt ook de deskundigheid van de ouders benut. Waar mogelijk en gewenst participeren ouders als extra begeleider bij de trainingen.

Er wordt de mogelijkheid geboden om, na overleg met hoofdtrainer en ouder, trainingen met de reguliere, leeftijdgebonden trainingsgroep te volgen. In het geval dat er extra begeleiding nodig is, dan zal deze begeleiding moeten worden geleverd door de ouders/begeleiders van de desbetreffende atleet.

Indeling trainingsgroepen

Er wordt gestreefd naar een homogene groep, zodat er een positieve sfeer in de groep kan ontstaan en het ook voor trainers beheersbaar is. De procedure voor aanname dan wel afwijzing van deze atleten is vastgelegd in een protocol.

Specialisatie

Alle jeugdgroepen trainen volgens meerkampprincipe: alle onderdelen komen aan bod. Er is geen mogelijkheid tot specialisatie.

Wedstrijden

- clubkampioenschap baan, deelname in overleg met hoofdtrainer
- clubkampioenschap cross, deelname in overleg met hoofdtrainer
- andere wedstrijden worden in principe niet begeleid vanuit de GAC en hangen dus af van eigen initiatief van atleten/ouders

PUPILLEN: algemeen

Kenmerken

- Zeer vitaal en energiek, zijn er altijd klaar voor
- Leergierig, mits goed verpakt. Je moet het spannend maken en het uitlokken
- Altijd bereid zich te meten met anderen d.m.v. spelletjes/estafettes
- Zeer gevoelig voor waardering en kritiek => veel belonen en complimenteren

Doelstelling bij de pupillen is veel bewegen en veel plezier. V.w.b. het presteren ligt de nadruk op de persoonlijke groei. Voor de kleinste pupillen is het van belang alle onderdelen op een speelse manier te brengen. In deze trainingen zullen dan ook veel spelletjes gedaan worden. Ook worden veel verschillende afwisselende vormen gebruikt en wordt naarmate de atleten ouder worden het onderdeel af en toe getraind op de "wedstrijdmanier".

Trainingen

- E pupillen en D pupillen : 1 training per week op de baan, 1,5 uur per training
 - overige jeugdgroepen : 2 trainingen per week op de baan, 1,5 uur per training
 - winterseizoen
 - E pupillen en D pupillen : zaterdagtraining in de zaal
 - C pupillen en B pupillen : woensdagtraining in de zaal, zaterdag vanaf de baan naar het bos
 - vanaf A pupillen 1e jaars : woensdagtraining op de baan, zaterdag vanaf de baan naar het bos
- Voor getalenteerde en gemotiveerde A pupillen (1e en 2e jaars) is het mogelijk om op zaterdag deel te nemen aan een "snelle" bosgroep
- vakanties: tijdens alle officiële basisschoolvakanties regio Noord Nederland (voorjaar, mei, zomer, herfst en kerst) is er geen training

Indeling trainingsgroepen

Alle pupillen worden in leeftijdsgroepen ingedeeld:

- E pupillen zijn jeugdathleten van minimaal 5 jaar oud
- D pupil ben je in het ATLETIEKjaar (start begin oktober) dat je 7 jaar oud wordt, C pupil in het jaar dat je 8 jaar oud wordt, etc.
- Om de maximale groepsgrootte niet te overschrijden worden jeugdathleten vanaf C pupillen gescheiden op leeftijd en geslacht.

Selecties

Pupillen worden NIET naar prestatieniveau in trainingsgroepen ingedeeld. Hoofdrede hiervoor zijn:

- atleten blijven jarenlang in een vertrouwde trainingsgroep => belangrijk sociaal aspect
- voorkomen problematiek inzake selectienormen en selectieprocedures => MOETEN trainen omdat je anders uit de selectie wordt gezet, teruggezet worden naar een lagere groep omdat de prestaties tegenvallen, wel mogen invallen in het topteam bij een wedstrijd (wegens blessures o.i.d) maar niet met die groep mogen meetraineren....

Natuurlijk zijn er verschillen in individuele talenten en prestaties. Dit wordt op de volgende manier gefaciliteerd:

- van de GAC jeugdtrainers wordt verwacht dat ze oefenstof gedifferentieerd kunnen aanbieden
- in de winter is er op zaterdag voor getalenteerde en/of gemotiveerde de A pupillen een snelle loopgroep
- in estafette teams worden jeugdathleten op sprintsnelheid en wisselvaardigheid ingedeeld

Specialisatie

Alle trainingsgroepen trainen volgens meerkampprincipe: alle onderdelen komen aan bod. Voor pupillen is er geen mogelijkheid tot specialisatie.

Wedstrijden

Vanwege het veelzijdige karakter van atletiek wordt er t.o.v. andere sporten relatief veel getraind en is er slechts een beperkt aantal wedstrijden die door de trainers begeleid wordt. Trainers zullen atleten stimuleren zoveel mogelijk aan alle geselecteerde wedstrijden deel te nemen en daarnaast op eigen initiatief andere wedstrijden te bezoeken.

Een overzicht van de geselecteerde wedstrijden:

- 3 x baancompetitie in de lente/zomer, een meerkamp waar alle atleten aan 5 onderdelen meedoen
- bij plaatsing wordt de baancompetitie besloten met een finale voor de beste 5 atleten per geplaatste groep
- 3 x cross in de herfst/winter, een lange afstand voor alle atleten
- bij plaatsing wordt de crosscompetitie besloten met een finale voor de beste atleten

Let op: E pupillen mogen nog niet meedoen aan deze competities

- trainingsmeerkamp, een oefenwedstrijd voor alle jeugdathleten bij aanvang van het baanseizoen
- trainingwedstrijd estafette, een oefenwedstrijd tijdens trainingstijd voor alle jeugdathleten
- clubkampioenschap baan, een meerkamp voor alle atleten ná de finale van de baancompetitie
- clubkampioenschap cross, een lange afstand voor alle atleten
- GAC rode draad competitie: diverse onderdelen die tijdens trainingen en wedstrijden uitgevoerd worden. M.b.v. een handicapsysteem worden prestaties van alle jeugdathleten onderling vergelijkbaar gemaakt

Andere wedstrijden worden niet begeleid vanuit de GAC en hangen dus af van eigen initiatief van atleten/ouders

E PUPILLEN en D PUPILLEN: kenmerken

- Zijn nog zeer persoonsgericht en egocentrisch
- Zeer speels
- Coördinatie is beperkt

Bij de E pupillen en D pupillen maken atleten op een speelse manier kennis met gericht bewegen. Er is hier geen sprake van prestatief trainen, maar meer van lekker bezig zijn en kennis maken met de atletiekbaan en alle atletiekmaterialen en atletiekbewegingen d.m.v. spelletjes.

E pupillen doen nog niet in clubverband mee aan competitiewedstrijden, D pupillen wel. Hiernaast doen zowel E pupillen als D pupillen mee aan het clubkampioenschap, trainingswedstrijden, Rode Draadcompetitie, PR registratie en diverse activiteiten.

C PUPILLEN: kenmerken en onderdelen

Kenmerken

- Leren leven met regels in een groep/ het aanpassen aan de groep
- Coördinatie is goed genoeg voor eenvoudige bewegingen
- Sterk persoonsgericht: ikke is toch belangrijk

Voor de C pupillen is het van belang alle onderdelen op een speelse manier te brengen. In deze trainingen zullen dan ook veel spelletjes gedaan worden. Ook worden veel verschillende afwisselende vormen gebruikt en het onderdeel af en toe getraind op de "wedstrijdmanier".

Onderdelen

*** Kogelstoten – officieel onderdeel vanaf B pupillen**

Atleten komen met kogelstoten in aanraking d.m.v. veel verschillende oefenvormen en spelletjes waar delen van het kogelstoten in voorkomen. Als oefenmateriaal wordt grotendeels met medicinballen 1kg gewerkt en niet met kogels omdat dit gooien in de hand werkt
Wedstrijduitvoering: 1 kg kogels

*** Balwerpen**

Balwerpen legt de basis voor het onderdeel speerwerpen (officieel onderdeel vanaf D junioren). Atleten krijgen het werpen op allerlei verschillende manieren aangeboden

Accent: goed afwerpen van de bal vanuit stand

Wedstrijduitvoering: 80-100 gr bal

*** Discuswerpen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Nog lang geen officieel wedstrijdonderdeel, maar in de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: werpen met slingertechniek en gestrekte arm

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Uitsluitend met hoepels werpen, geen echte discussen!

*** Verspringen**

Het springen in het algemeen staat voorop. Het aantal sprongen in verschillende situaties is dus belangrijker dan de techniek. We willen bij de jeugd de schredevertesprong aanleren. Bij de C en B pupillen leggen we daarvoor de basis

Accent: aanloop van 8-12 passen, knie-inzet en armen meenemen. Niet naar het afzetvlak kijken. Hierdoor remmen veel pupillen vlak voor de afzet. Niet met de hark spelen, vooruit de bak verlaten

Wedstrijduitvoering: afzetvlak van 80 centimeter lang

*** Hoogspringen – officieel onderdeel vanaf B pupillen**

Hoogspringen is een moeilijk onderdeel voor deze groep atleten. Er komt veel bij kijken om goed te springen en vaak is mathoogte springen voor de kleintjes al lastig zat

Accent: het lopen van een bocht, gevolgd door Schotse sprong, géén floptechniek

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte is 55 centimeter

*** Hinkstapspringen – officieel onderdeel vanaf B junioren**

Nog lang geen officieel wedstrijdonderdeel, maar in de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: past goed bij loopscholing, hinkelen e.d.

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Starten vanuit stand!

Polsstokhoogspringen – officieel onderdeel vanaf C junioren

Voor atleten van deze leeftijd is dit onderdeel te moeilijk en fysiek te zwaar, wordt niet onderwezen

*** Loopscholing**

Met loopscholing wordt al vanaf de jongste jeugd kennis gemaakt. Dit is zeer belangrijk voor de ontwikkeling van de motorische vaardigheden van een atleet. Bij de jongste atleten wordt dit nog zeer speels toegepast, zich verder ontwikkelend naar een belangrijk onderdeel van de training vanaf A pupillen 2e jaars

*** Sprinten**

Sprinten is voor deze groep een onderdeel waar zij al hun energie in kwijt kunnen. Ze kunnen op heel veel verschillende manieren bezig zijn met het sprinten tijdens de training, waarbij ze ongemerkt meer snelheid krijgen.

Accent: leren startblokken in te stellen, op een goede manier in het startblok zitten, in hun eigen baan blijven lopen en doorlopen tot over de finish

Wedstrijduitvoering: startblokken, afstand 40 meter

*** Hordelopen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Het belangrijkste is dat de atleten het gevoel van hordelopen een beetje te pakken krijgen. Dit kan in allerlei vormen.

Accent: ritme, ritme en nog eens ritme. Varieer in hordehoogte, aantal horden en afstand tussen de horden

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Uitsluitend oefenhorden gebruiken!

*** Lange afstand**

De lange afstand is een nummer dat gebaseerd is op conditie. Deze conditie wordt op een heleboel speelse manieren vergroot tijdens de training. In de winter wordt op zaterdag regelmatig het bos bezocht. De tocht naar, in en terug van het bos is een speelse duurtraining en een prima voorbereiding op de crosscompetitie.

Accent: geen, door toepassing van spelvormen blijven de atleten de lange afstand leuk vinden. De bedoeling is dat de atleten 600 meter zonder te stoppen of te wandelen achter elkaar kunnen afleggen

Wedstrijduitvoering: baanafstand bedraagt 600 meter, crossafstand varieert tussen 1000 en 1750 meter

*** Estafette**

Estafette is met name voor de teamspirit erg goed. De estafette kan op veel verschillende manieren beoefend worden tijdens de training.

Estafettes zijn in alle vormen en maten te bedenken en deze zijn ook nog eens goed voor de algehele ontwikkeling van de pupillen

Accent: als doel voor deze groep stellen we dat ze een stokje kunnen aanpakken met rechts én links, en deze met de hand waarin het stokje ontvangen is bovenhands doorgeven naar de tegenovergestelde hand. De ontvanger moet leren de juiste hand uit te steken:

Startloper start met stok rechts => 1^e wissel ontvangt links, 2^e wissel ontvangt rechts en 3^e wissel ontvangt weer links.

Wedstrijduitvoering: 4x40 meter

B PUPILLEN: kenmerken en onderdelen

Kenmerken

- Worden duidelijk meer een groep als bij de jongere pupillen, "ikke" wordt minder belangrijk
- Coördinatie is goed genoeg voor moeilijkere bewegingen, tijd voor deel oefeningen

Ook bij B pupillen is het van belang alle onderdelen op een speelse manier te brengen. In deze trainingen zullen dan ook veel spelletjes gedaan worden en deel oefeningen worden in spelvorm gebracht. De wedstrijdonderdelen worden regelmatig getraind op de "wedstrijdmanier".

Onderdelen

*** Kogelstoten**

Met echte kogels worden deel oefeningen gedaan, vaak afgesloten met stoten op de wedstrijdmanier.

Accent: stootbeweging en standstoot. B pupillen moeten dit volledig beheersen als ze naar de A pupillen gaan. Daarnaast wordt de "indraai" geïntroduceerd

Wedstrijdmateriaal: 2 kg kogels

*** Balwerpen**

Balwerpen legt de basis voor het onderdeel speerwerpen (zie junioren). Atleten krijgen het werpen op allerlei verschillende manieren aangeboden

Accent: goed afwerpen van de bal vanuit stand en introductie van een korte aanloop

Wedstrijdmateriaal: 140-160 gr bal

*** Discuswerpen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Nog lang geen officieel wedstrijdonderdeel, maar in de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: werpen met slingertechniek en gestrekte arm

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Uitsluitend met hoepels werpen, geen echte discussen!

*** Verspringen**

Het springen in het algemeen staat voorop. Het aantal sprongen in verschillende situaties is dus belangrijker dan de techniek. We willen bij de jeugd de schredevertesprong aanleren

Accent: aanloop van 8-12 passen, springen met knie-inzet en armen meenemen

Wedstrijduitvoering: afzetvlak van 80 centimeter lang

*** Hoogspringen**

Vaak wordt bij het hoogspringen te snel overgegaan op de floptechniek, atleten gaan hierdoor "naar de mat vallen", worden bang voor de -pijnlijke- lat en vergeten wat hoogspringen is: STIJGEN

Accent: het lopen van een bocht, krachtige afzet met knieinzet en arminzet, gevolgd met de Schotse sprong. Eerste kennismaking met de floptechniek

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte is 60 centimeter

*** Hinkstapspringen – officieel onderdeel vanaf B junioren**

Nog lang geen officieel wedstrijdonderdeel, maar in de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: past goed bij loopscholing, hinkelen e.d.

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Starten vanuit stand!

*** Polstokhoogspringen – officieel onderdeel vanaf C junioren**

Voor atleten van deze leeftijd is dit onderdeel te moeilijk en fysiek te zwaar, wordt niet onderwezen

*** Loopscholing**

Met loopscholing wordt al vanaf de jongste jeugd kennis gemaakt. Dit is zeer belangrijk voor de ontwikkeling van de motorische vaardigheden van een atleet. Bij de jongste atleten wordt dit nog zeer speels toegepast, zich verder ontwikkelend naar een belangrijk onderdeel van de training vanaf A pupillen 2e jaars

*** Sprinten**

Sprinten is voor deze groep een onderdeel waar zij al hun energie in kwijt kunnen. Ze kunnen op heel veel verschillende manieren bezig zijn met het sprinten tijdens de training, waarbij ze ongemerkt meer snelheid krijgen.

Accent: veel spelvormen om de reactietijd zo kort mogelijk te houden

Wedstrijduitvoering: startblokken, afstand 40 meter

*** Hordelopen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Het belangrijkste is dat de atleten het gevoel van hordelopen een beetje te pakken krijgen. Dit kan in allerlei vormen.

Accent: ritme, ritme en nog eens ritme. Varieer in hordehoogte, aantal horden en afstand tussen de horden

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Uitsluitend oefenhorden gebruiken!

*** Lange afstand**

De lange afstand is een nummer dat gebaseerd is op conditie. Deze conditie wordt op een heleboel speelse manieren vergroot tijdens de training. In de winter wordt op zaterdag regelmatig het bos bezocht. De tocht naar, in en terug van het bos is een speelse duurtraining en een prima voorbereiding op de crosscompetitie.

Accent: geen, door toepassing van spelvormen blijven de atleten de lange afstand leuk vinden. De bedoeling is dat de atleten 1000 meter zonder te stoppen of te wandelen achter elkaar kunnen afleggen

Wedstrijduitvoering: baanafstand bedraagt 1000 meter, crossafstand varieert tussen 1000 en 1750 meter

*** Estafette**

Estafette is met name voor de teamspirit erg goed. De estafette kan op veel verschillende manieren beoefend worden tijdens de training.

Estafettes zijn in alle vormen en maten te bedenken en deze zijn ook nog eens goed voor de algehele ontwikkeling van de pupillen

Accent: als doel voor deze groep stellen we dat ze een stokje kunnen aanpakken met rechts én links, en deze met de hand waarin het stokje ontvangen is bovenhands doorgeven naar de tegenovergestelde hand. De ontvanger moet leren de juiste hand uit te steken:

Startloper start met stok rechts => 1^e wissel ontvangt links, 2^e wissel ontvangt rechts en 3^e wissel ontvangt weer links.

Begin maken met snelheid opbouwen in de wisselsector als het stokje eraan komt.

Wedstrijduitvoering: 4x40 meter

A PUPILLEN 1^e JAARS: kenmerken en onderdelen

Kenmerken

- Kunnen steeds meer zelf
- Motorische ontwikkeling komt in een stroomversnelling
- Status in de vriendenkring wordt belangrijk, gevoelig voor elkaar
- Vallen elkaar nog gemakkelijk af, ikke is ook hier nog belangrijk
- Gevoelig voor bijbrengen van normen en regels
- Competitie element wordt belangrijker

Het accent binnen trainingen verschuift langzaam van spelenderwijs naar gericht oefenen van onderdelen. Nog steeds zullen veel onderdelen spelenderwijs aangeleerd worden. Bij alle onderdelen kan begonnen worden met het aanleren van de technieken. Dit dient in kleine duidelijke stappen te gebeuren. Bovendien kunnen de onderdelen op regelmatige basis getraind worden in "wedstrijd vorm".

Onderdelen

*** Kogelstoten**

Ook bij de A pupillen is het van belang voor het kogelstoten veel verschillende oefenvormen en spelletjes te gebruiken. Er kan in deze groep al wat meer ingegaan worden op techniek, maar ook dit kan door oefenvormen. Ook het 'echte' kogelstoten mag wel eens worden aangeboden, maar er moet voor gewaakt worden dat het niet een al te technisch plaatje wordt voor deze groep

Accent: standstoot met indraai

Wedstrijdmateriaal: 2 kg kogels

*** Balwerpen**

A pupillen kunnen de balwerp beweging vanuit stand in z'n geheel vloeiend uitvoeren. Ook bij de A pupillen moet er op gelet worden dat de bal goed afgeworpen wordt

Accent: goed afwerpen van de bal met gestrekte achterarm vanuit stand en introductie van de 3-pas

Wedstrijdmateriaal: 170-200 gr bal

*** Discuswerpen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Nog lang geen officieel wedstrijdonderdeel, maar in de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: werpen met slingertechniek en gestrekte arm

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Uitsluitend met hoepels werpen, geen echte discussen!

*** Verspringen**

De nadruk blijft liggen op algemene springtrainingen. Nu de knie-inzet en het meebrengen van armen goed is ingeprent gaan we wel weer een stap verder

Accent: in de aanloop het omzetten van de snelheid in de sprong, vervolgens het naar voren brengen van de voeten

Wedstrijduitvoering: afzetvlak van 80 centimeter lang

*** Hoogspringen**

Bij deze groep blijven we veel oefenen op stijgen m.b.v. de Schotse sprong, de springtechniek in wedstrijden gaan we verleggen naar de floptechniek

Accent: niet naar de mat toe duiken maar stijgen, rug holtrekken tijdens de sprong

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte is 70 centimeter

*** Hinkstapspringen – officieel onderdeel vanaf B junioren**

Nog lang geen officieel wedstrijdonderdeel, maar in de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: past goed bij loopscholing, hinkelen e.d.

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Starten vanuit stand!

*** Polstokhoogspringen – officieel onderdeel vanaf C junioren**

Voor atleten van deze leeftijd is dit onderdeel te moeilijk en fysiek te zwaar, wordt niet onderwezen

*** Loopscholing**

Met loopscholing wordt al vanaf de jongste jeugd kennis gemaakt. Dit is zeer belangrijk voor de ontwikkeling van de motorische vaardigheden van een atleet. Bij de jongste atleten wordt dit nog zeer speels toegepast, zich verder ontwikkelend naar een belangrijk onderdeel van de training vanaf A pupillen 2e jaars

*** Sprinten**

Bij deze groep atleten is reactiesnelheid nog goed te trainen en het is dan ook belangrijk om in deze groep veel tijd te besteden aan het aanleren van een goede start

Accent: starthouding en het wegvaren uit het blok

Wedstrijduitvoering: startblokken, afstand 60 meter

*** Hordelopen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Het belangrijkste is dat de atleten het gevoel van hordelopen een beetje te pakken krijgen. Dit kan in allerlei vormen.

Accent: ritme, ritme en nog eens ritme. Varieer in hordehoogte, aantal horden en afstand tussen de horden

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Uitsluitend oefenhorden gebruiken!

*** Lange afstand**

De lange afstand is een nummer dat gebaseerd is op conditie. Deze conditie wordt op een heleboel speelse manieren vergroot tijdens de training.

In de wintermaanden worden de atleten gestimuleerd om zich voor te bereiden op en mee te doen aan de cross competitie.

Crosstraining in het bos is een ideaal middel om kracht, duur en coördinatie te ontwikkelen. Als A pupillen dit zeer leuk vinden en/of talent hebben, kunnen zij in de winter op zaterdag mee met een snelle A pupillen bosgroep

Accent: af en toe wat specifieke aandacht voor de opbouw van een lange afstand en het inhalen

Wedstrijduitvoering: baanafstand bedraagt 1000 meter, crossafstand varieert tussen 1000 en 2000 meter

*** Estafette**

Estafettes zijn in alle vormen en maten te bedenken en deze zijn ook nog eens goed voor de algehele ontwikkeling van de pupillen

Accent: bovenhandse wissel, "blind" links en rechts een estafettestok kunnen aangeven en/of ontvangen.

Introductie van hard weglopen in de sector als vorige loper een bepaald punt is gepasseerd

Wedstrijduitvoering: 4x60 meter

A PUPILLEN 2^e JAARS: kenmerken en onderdelen

Kenmerken

- Onafhankelijker, kunnen al veel zelf
- Optimale motorische ontwikkeling
- Fysiek sterk, lichaamsverhoudingen zijn optimaal
- Veel kunnen en durven is een status in de vriendenkring, niks is te dol
- Gevoelig voor bijbrengen van normen en regels
- Worden gevoeliger voor wat anderen van ze vinden
- Competitie element wordt belangrijker

Het accent binnen trainingen is verschoven van voornamelijk spelenderwijs naar voornamelijk gericht oefenen van onderdelen. De techniek van alle onderdelen wordt natuurlijk wel op een leuke manier aangeboden. Naast een accent op techniek van reeds bekende onderdelen zal deze groep kennis maken met 3 nieuwe onderdelen: speerwerpen, hordelopen en discuswerpen.

Onderdelen

*** Kogelstoten**

Er wordt in deze groep al wat meer ingegaan op techniek, maar ook hier met behulp van speelse oefenvormen. Er kan een begin worden gemaakt met de aanglijbeweging, maar wel uitsluitend bij atleten die de standstoot volledig beheersen

Accent: standstoot met indraai

Wedstrijdmateriaal: 2 kg kogels

*** Balwerpen**

A pupillen kunnen de balwerp beweging in z'n geheel vloeiend uitvoeren. Ook bij de A pupillen moet er op gelet worden dat de bal goed afgeworpen wordt

Accent: aanleren van de 3-pas. Ook kan er meer accent gelegd worden op de afstand tussen de streep en de voetplaatsing. Dit moet beheerst worden bij overgang naar de D junioren

Wedstrijdmateriaal: 170-200 gr bal

*** Speerwerpen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Het balwerpen is al een aanloop naar het speerwerpen en het is dan ook belangrijk hier veel mee te oefenen.

Accent: leren hoe een speer vast te houden en hoe een standwerp te gooien

*** Discuswerpen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

In de loop van het seizoen maken atleten kennis met echte discussen

Accent: leren hoe een discus vast te houden en op welke wijze deze vanuit stand vlak te werpen

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Hier uitsluitend met hoepels werpen, geen echte discussen!

*** Verspringen**

De nadruk blijft liggen op algemene springtrainingen. Nu de knie-inzet en het meebrengen van armen goed is ingeprent gaan we wel weer een stap verder

Accent: in de aanloop het omzetten van de snelheid in de sprong, vervolgens het naar voren brengen van de voeten. Atleten worden verder bewust gemaakt van de afzetbalk omdat dit het meetpunt wordt vanaf D junioren

Wedstrijduitvoering: afzetvlak van 80 centimeter lang

*** Hoogspringen**

Bij deze groep wordt de floptechniek verder uitgewerkt

Accent: versnellen van de laatste drie passen en de knie-inzet. Niet naar de mat toe duiken maar stijgen, rug holtrekken tijdens de sprong

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte is 70 centimeter

*** Hinkstapspringen – officieel onderdeel vanaf B junioren**

Nog lang geen officieel wedstrijdonderdeel, maar in de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: past goed bij loopscholing, hinkelen e.d.

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Starten vanuit stand!

*** Polsstokhoogspringen – officieel onderdeel vanaf C junioren**

Bij de D junioren wordt een begin gemaakt met het polsstokspringen. De atleten kunnen vast het idee krijgen hoe het polsstokspringen is, zodat ze dit later ook willen gaan proberen. Allereerst wordt er begonnen met het polsstokVERspringen. Eerst met kast/ steeplebalk en later zonder. Dit is niet zo eng en hoog en bied een goede basis

*** Loopscholing**

Met loopscholing wordt al vanaf de jongste jeugd kennis gemaakt. Dit is zeer belangrijk voor de ontwikkeling van de motorische vaardigheden van een atleet. Bij de jongste atleten wordt dit nog zeer speels toegepast, zich verder ontwikkelend naar een belangrijk onderdeel van de training vanaf A pupillen 2e jaars.

*** Sprinten**

Bij deze groep atleten is reactiesnelheid nog goed te trainen en het is dan ook belangrijk om in deze groep veel tijd te besteden aan het aanleren van een goede start

Accent: starthouding en het weggemen uit het blok

Wedstrijduitvoering: startblokken, afstand 60 meter

*** Hordelopen – officieel onderdeel vanaf D junioren**

Het belangrijkste is dat de atleten het gevoel van hordelopen een beetje te pakken krijgen. Dit kan in allerlei vormen. A

Accent: ritme, ritme en nog eens ritme. In de loop van het seizoen kan je de atleten laten kennismaken met echte horden en de hoogte voor D junioren. Varieer in hordehoogte, aantal horden en afstand tussen de horden

Wedstrijduitvoering: rode draad onderdeel, zie reglement. Uitsluitend oefenhorden gebruiken!

*** Lange afstand**

Atleten gaan meer inzicht krijgen in doseren. Tijdens de trainingen kan de lange afstand als specifiek onderdeel meer belicht gaan worden.

In de wintermaanden worden de atleten gestimuleerd om zich voor te bereiden op en mee te doen aan de cross competitie.

Crosstraining in het bos is een ideaal middel om kracht, duur en coördinatie te ontwikkelen. Als A pupillen dit zeer leuk vinden en/of talent hebben, kunnen zij in de winter op zaterdag mee met een snelle A pupillen bosgroep

Accent: wedstrijdopbouw en wedstrijdinzicht, introductie extensieve snelheidstraining. Doel is dat de atleten 10 minuten aaneengesloten kunnen hardlopen

Wedstrijduitvoering: baanafstand bedraagt 1000 meter, crossafstand varieert tussen 1000 en 2000 meter

*** Estafette**

Estafettes zijn in alle vormen en maten te bedenken en deze zijn ook nog eens goed voor de algehele ontwikkeling van de pupillen.

Vanaf deze leeftijd zijn coördinatie en inzicht dermate ontwikkeld dat een meer complexe maar snellere wisselmethode geïntroduceerd kan worden

Estafettes zijn in alle vormen en maten te bedenken en deze zijn ook nog eens goed voor de algehele ontwikkeling van de pupillen

Accent: bovenhandse wissel, "blind" links en rechts een estafettestok kunnen aangeven en/of ontvangen, hard wegllopen in de sector als vorige looper een bepaald punt is gepasseerd. Introductie van signaal van gever naar ontvanger om hand uit te steken: "JA"

Wedstrijduitvoering: 4x60 meter

D JUNIOREN: algemeen

Kenmerken

- Overmaat aan bewegen neemt af
- Bewegen gericht, het herhalen ligt nu meer in de sfeer van oefenen
- Leren makkelijk bewegingen aan, de deelbewegingen vallen in elkaar
- De rol in de groep is belangrijk
- Puberteit

Er moet binnen de trainingen rekening gehouden worden met het feit dat de atleten aan het begin staan van de puberteit. Vanaf D junioren ontstaan er duidelijke verschillen in groeitempo tussen jongens en meiden.

Bij de D junioren komt het accent te liggen op het verbeteren en aanleren van de techniek. Er wordt in de trainingen veel meer onderdeel-specifiek getraind al zal er regelmatig nog wel eens een speelse noot te vinden zijn. Bij deze groep wordt het ook belangrijker om te gaan werken aan de eindvorm van de onderdelen. In deze groep is het vrij makkelijk om van de deelbewegingen van de A pupillen complete, vloeiende bewegingen te maken. Deze groep kan zich ook langer op een onderdeel van de techniek focussen en kan dus beter oefenen op bepaalde aspecten.

Trainingen

- 2 allround trainingen per week, 1,5 uur per training
- 1 aanvullende techniektraining voor gemotiveerde en getalenteerde atleten
- vakanties: er wordt bij de D junioren het hele jaar door getraind, m.u.v. 4 weken van de zomervakantie (naar eigen inzicht/planning hoofdtrainer) en de kerstvakantie

Indeling trainingsgroepen

D junioren worden op geslacht en leeftijd ingedeeld.

Selecties

D junioren worden NIET naar prestatieniveau in trainingsgroepen ingedeeld. Hoofdredeenen hiervoor zijn:

- atleten blijven jarenlang in een vertrouwde trainingsgroep => belangrijk sociaal aspect
- voorkomen problematiek inzake selectienormen en selectieprocedures => MOETEN trainen omdat je anders uit de selectie wordt gezet, teruggezet worden naar een lagere groep omdat de prestaties tegenvallen, wel mogen invallen in het topteam bij een wedstrijd (wegens blessures o.i.d) maar niet met die groep mogen meetrainen

Natuurlijk zijn er verschillen in individuele talenten en prestaties. Dit wordt op de volgende manier gefaciliteerd:

- van de GAC jeugdtrainers wordt verwacht dat ze oefenstof gedifferentieerd kunnen aanbieden
- er is de mogelijkheid om naast de 2 allroundtrainingen aanvullende techniektraining te volgen: meerkamp of lopen
- in estafette teams worden atleten op sprintsnelheid en wisselvaardigheid ingedeeld

Specialisatie

Er is voor D junioren geen mogelijkheid tot specialisatie, er zijn wel aanvullende techniektrainingen beschikbaar voor gemotiveerde en getalenteerde atleten.

Wedstrijden

Vanwege het veelzijdige karakter van atletiek wordt er t.o.v. andere sporten relatief veel getraind en is er slechts een beperkte selectie wedstrijden die door de trainers begeleid wordt. Trainers zullen atleten stimuleren zoveel mogelijk aan alle geselecteerde wedstrijden deel te nemen en daarnaast op eigen initiatief andere wedstrijden te bezoeken.

- 3 x baancompetitie in de lente/zomer, een meerkamp waarbij alle atleten aan maximaal 2 individuele onderdelen en eventueel de estafette –één team van 4 atleten- mogen meedoen.
- bij plaatsing wordt de baancompetitie besloten met een landelijke finale (september)
- 3 x cross in de herfst/winter, een lange afstand voor alle atleten
- bij plaatsing wordt de crosscompetitie besloten met een finale voor de beste atleten
- clubkampioenschap baan, een meerkamp voor alle atleten
- clubkampioenschap cross, een lange afstand voor alle atleten
- atleten worden vanaf D junioren gestimuleerd naast het bovenstaande programma individueel aan wedstrijden deel te nemen. Deze wedstrijden worden niet begeleid vanuit de GAC en hangen dus af van eigen initiatief van atleten/ouders

D JUNIOREN 1^e JAARS: kenmerken en onderdelen

Kenmerken

- Het zich waar willen maken treedt op
- Vergelijken met anderen wordt belangrijker
- Zijn al redelijk groot, maar hebben toch veel begeleiding nodig

*** Kogelstoten**

Bij de D junioren blijft het van belang om met verschillende oefenvormen de techniek aan te leren. Ook het echte kogelstoten komt nu vaker aan bod en er kan dieper op de techniek worden ingegaan

Accent: standstoot met indraai, introductie van de beginselen van de aanglijbeweging bij atleten die de standstoot volledig beheersen.

Pas als de atleten de aanglij beweging helemaal beheersen, mag deze techniek op wedstrijden worden uitgevoerd

Wedstrijdmateriaal: jongens stoten met een 3 kg kogel, meiden stoten met een 2 kg kogel

*** Speerwerpen**

Speerwerpen is een nieuw wedstrijdonderdeel vanaf D junioren

Accent: armhouding, standworp en introductie 3-pas. Het doel is dat de D junioren de 3-pas beheersen en hun armhouding correct is als ze naar de C junioren gaan

Wedstrijdmateriaal: meiden en jongens werpen met een 400 gram speer.

*** Discuswerpen**

Discuswerpen is een nieuw wedstrijdonderdeel vanaf D junioren. De basis van het vasthouden en het vlak weggooien van een discus zijn al wel aan bod geweest bij de A pupillen, maar zal nog wel aandacht behoeven

Accent: goede voetenstand en het goed uitvoeren van een standworp, met heup indraai, lang achterhouden van de discus etc.

Wedstrijdmateriaal: meiden werpen met een 750 gram discus, jongens werpen met een 1 kg discus

*** Verspringen**

Accent: vervolmaken van de schredevertesprong. Het blijft belangrijk te letten op de knie-inzet en de armen. Ook wordt er verder gewerkt aan het werken met de afzetbalk en het niet kijken naar deze balk. Het plaatsen van de voeten in de bak zo ver mogelijk naar voren en de laatste drie passen van de aanloop

Wedstrijduitvoering: i.t.t. pupillen moeten D junioren springen vanaf de afzetbalk

*** Hoogspringen**

Bij de D junioren wordt meer tijd besteed aan het uitvoeren en vervolmaken van de gehele sprong. Het blijft van belang om de atleten een veilig en vertrouwd gevoel te geven bij het springen met een lat. Hier moet dus in de trainingen ook de nodige aandacht aan besteed worden

Accent: versnellen van de laatste drie passen en de knie-inzet. Niet naar de mat toe duiken maar stijgen, rug holtrekken tijdens de sprong

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte meiden 0,90 meter, aanvangshoogte jongens 1,00 meter

*** Hinkstapspringen – officieel onderdeel vanaf B junioren**

In de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: past goed bij loopscholing, hinkelen e.d.

Wedstrijduitvoering: n.v.t.

*** Polsstokhoogspringen – officieel onderdeel vanaf C junioren**

Bij de D junioren wordt een begin gemaakt met het polsstokspringen, hoewel dit nog geen officieel onderdeel is. De atleten kunnen vast het idee krijgen hoe het polsstokspringen is, zodat ze dit later ook willen gaan proberen. Allereerst wordt er begonnen met het polsstokVERspringen. Eerst met kast/ steeplebalk en later zonder. Dit is niet zo eng en hoog en bied een goede basis

*** Loopscholing**

Als de atleten in de groeispurt komen moeten spierverskortingen voorkomen worden en daar zijn loopscholing en rekoefeningen zeer nuttig voor. Bovendien zijn deze oefeningen voor algemene coördinatie van groot belang. Deze oefeningen vinden bij voorkeur aan het begin van de training na een algemene warming-up (inlopen) plaats en aan het einde van de training als dit nodig mocht zijn

*** Sprinten**

Ook zal bij de D junioren aandacht worden geschonken aan het reactievermogen en het doortrekken van de sprint tot na de finish. De sprint zal voornamelijk in het zomerseizoen worden getraind

Accent: een goede start en het volhouden van de maximale snelheid tot het eind

Wedstrijduitvoering: afstand meiden 60 meter, afstand jongens 80 meter

*** Hordelopen**

Hordelopen is een nieuw wedstrijdonderdeel vanaf D junioren.

Accent: ritme, goed uitvoeren van het aanvalsbeen en het bijtrekbeen. Verder zal er gelet worden op het bewegen van de armen

Wedstrijduitvoering: afstand meiden 60 meter en afstand jongens 80 meter, voor beiden horden op 76 cm hoogte

*** Midden en lange afstand**

De bedoeling is dat de D junioren de langere afstand steeds beter gaan beheersen. In de wintermaanden worden de atleten gestimuleerd om zich voor te bereiden op en mee te doen aan de cross competitie. Crosstraining in het bos is een ideaal middel om kracht, duur en coördinatie te ontwikkelen. Als atleten dit zeer leuk vinden en talent hebben, kunnen zij dit vanaf D junioren bij de specialisatiegroep midden- en lange afstand verder uitbouwen

Accent: loophouding, wedstrijdopbouw en wedstrijdinzicht, snelheid vs. duurvermogen.

Wedstrijduitvoering: afstanden variëren van 600 tot 1000 meter, in de cross wordt vaak nog wat verder gelopen

*** Estafette**

De atleten krijgen te maken met een aanloopvak en bij de D junioren leren ze hiermee te werken

Accent: wissel met aanloopvak, bovenhandse wissel, "blind" een stokje aanpakken

Wedstrijduitvoering: meiden 4x60 meter en jongens 4 x 80 meter

Het doel is dat de D junioren 1e jaars een wissel op snelheid kunnen maken

D JUNIOREN 2^e JAARS: kenmerken en onderdelen

Kenmerken

- De rol in de groep is belangrijk
- Goed gesprekken mee te voeren
- Kunnen zelf taakverdeling maken

*** Krachttraining**

De atleten zijn fysiek nog onvoldoende ontwikkeld om krachttraining met gewichten te beoefenen. Wel kan een begin gemaakt worden met basisoefeningen zonder de toevoeging van gewichten

*** Kogelstoten**

Bij de D junioren blijft het van belang om met verschillende oefenvormen de techniek aan te leren. Ook het echte kogelstoten komt nu vaker aan bod en er kan dieper op de techniek worden ingegaan

Accent: standstoot met indraai, introduceren/verder uitwerken van de aanglijbeweging bij atleten die de standstoot volledig beheersen. Pas als de atleten de aanglij beweging helemaal beheersen, mag deze techniek op wedstrijden worden uitgevoerd

Wedstrijdmateriaal: jongens stoten met een 3 kg kogel, meiden stoten met een 2 kg kogel

*** Speerwerpen**

Speerwerpen is een nieuw wedstrijdonderdeel vanaf D junioren

Accent: armhouding, standworp en introductie 3-pas. Het doel is dat de D junioren de 3-pas beheersen en hun armhouding correct is als ze naar de C junioren gaan

Wedstrijdmateriaal: meiden en jongens werpen met een 400 gram speer.

*** Discuswerpen**

Discuswerpen is een nieuw wedstrijdonderdeel vanaf D junioren. De basis van het vasthouden en het vlak weggooien van een discus zijn al wel aan bod geweest bij de A pupillen, maar zal nog wel aandacht behoeven.

Accent: goede voetenstand en het goed uitvoeren van een standworp, met heup indraai, lang achterhouden van de discus etc. Er kan een begin gemaakt worden met de halve draai. Het doel is dat de D junioren de standworp beheersen als ze naar de C junioren gaan

Wedstrijdmateriaal: meiden werpen met een 750 gram discus, jongens werpen met een 1 kg discus

*** Verspringen**

Accent: vervolmaken van de schredevertesprong. Het blijft belangrijk te letten op de knie-inzet en de armen. Het plaatsen van de voeten in de bak zo ver mogelijk naar voren en de laatste drie passen van de aanloop

Wedstrijduitvoering: i.t.t. pupillen moeten D junioren springen vanaf de afzetbalk

*** Hoogspringen**

Bij de D junioren wordt meer tijd besteed aan het uitvoeren en vervolmaken van de gehele sprong. Het blijft van belang om de atleten een veilig en vertrouwd gevoel te geven bij het springen met een lat. Hier moet dus in de trainingen ook de nodige aandacht aan besteed worden

Accent: versnellen van de laatste drie passen en de knie-inzet. Niet naar de mat toe duiken maar stijgen, rug holtrekken tijdens de sprong. Het doel is dat de D junioren een technisch goede sprong kunnen maken als ze naar de C junioren groep gaan

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte meiden 0,90 meter, aanvangshoogte jongens 1,00 meter

*** Hinkstapspringen – officieel onderdeel vanaf B junioren**

In de basis uitstekend geschikt voor het ontwikkelen van de coördinatie.

Accent: past goed bij loopscholing, hinkelen e.d.

Wedstrijduitvoering: n.v.t.

*** Polsstokhoogspringen – officieel onderdeel vanaf C junioren**

Na een basis in polsstokVERSpringen wordt bij de 2e jaars polsstokHOOGSpringen geïntroduceerd. Het lopen met de stok gaat geoefend worden. Vervolgens kan er met behulp van bijvoorbeeld een kast of steeplebalk ook op de mat gesprongen worden. Het doel is dat de D junioren enig besef van het polsstokspringen hebben en niet angstig meer zijn als ze naar de C junioren gaan. Bovendien dienen ze het gevoel te hebben wat het is om aan een stok te hangen en de vering van de stok te kunnen voelen

*** Loopscholing**

Als de atleten in de groeispurt komen moeten spierverskortingen voorkomen worden en daar zijn loopscholing en rekoefeningen zeer nuttig voor. Bovendien zijn deze oefeningen voor algemene coördinatie van groot belang. Deze oefeningen vinden bij voorkeur aan het begin van de training na een algemene warming-up (inlopen) plaats en aan het einde van de training als dit nodig mocht zijn

*** Sprinten**

Accent: een goede start en het volhouden van de maximale snelheid tot het eind

Wedstrijduitvoering: afstand meiden 60 meter, afstand jongens 80 meter

Het doel is dat de D junioren goed kunnen starten en de sprint goed door kunnen lopen als ze naar de C junioren gaan.

*** Hordelopen**

Het doel is dat de D junioren het aanvals- en bijtrekbeen beheersen met beide benen als ze naar de C junioren gaan.

Accent: ritme, goed uitvoeren van het aanvalsbeen en het bijtrekbeen. Verder zal er gelet worden op het bewegen van de armen. Als de D junioren er aan toe zijn, kan geoefend worden met een driepas. Dit alleen als dit het ritme van het lopen niet verstoort

Wedstrijduitvoering: afstand meiden 60 meter en afstand jongens 80 meter, voor beiden horden op 76 cm hoogte

*** Midden en lange afstand**

De bedoeling is dat de D junioren de langere afstand steeds beter gaan beheersen. In de wintermaanden worden de atleten gestimuleerd om zich voor te bereiden op en mee te doen aan de cross competitie. Crosstraining in het bos is een ideaal middel om kracht, duur en coördinatie te ontwikkelen. Als atleten dit zeer leuk vinden en talent hebben, kunnen zij dit vanaf D junioren bij de specialisatiegroep midden- en lange afstand verder uitbouwen

Accent: loophouding, wedstrijdopbouw en wedstrijdinzicht, snelheid vs. duurvermogen.

Wedstrijduitvoering: afstanden variëren van 600 tot 1000 meter, in de cross wordt vaak nog wat verder gelopen * **Estafette**

De atleten krijgen te maken met een aanloopvak en bij de D junioren leren ze hiermee te werken

Accent: wissel met aanloopvak, bovenhandse wissel, "blind" een stokje aanpakken. Het doel is dat de atleten een blinde wissel op snelheid kunnen maken als ze naar de C junioren gaan

Wedstrijduitvoering: meiden 4x60 meter en jongens 4 x 80 meter

C JUNIOREN: algemeen

Kenmerken

- Puberteit, er vinden veranderingen plaats op lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk vlak
- Zijn vaak onzeker tegenover leeftijdgenoten
- Zijn veel met zichzelf bezig en met het zoeken naar een plekje binnen de groep
- Ze zetten zich af tegen ouder en wellicht de trainer
- Dit is de leeftijd waarop veel atleten een bewuste keuze maken tussen atletiek en andere activiteiten
- Gaan zich meer interesseren voor een onderdeel en specialisatie komt om de hoek kijken

Vanaf C junioren wordt veel meer een beroep gedaan op zelfstandigheid en verantwoordelijkheidsgevoel van de atleten.

Nieuwe C junioren worden automatisch geplaatst in een allroundgroep. Deze trainingsgroep geeft net als bij de jeugd aandacht aan alle onderdelen van de wedstrijdathletiek. Deelname aan wedstrijden is geen verplichting, al blijft het natuurlijk wel leuk om je te meten met andere atleten en verenigingen.

Net als D junioren worden C junioren in staat gesteld te "proeven" aan specialisatie middels aanvullende techniektrainingen. Daarnaast kunnen C-junioren bij gebleken geschiktheid volledig deel gaan uitmaken van de midden-/lange afstand specialisatiegroep. Meerkamp-, werpen-, sprint/horden-specialisatie is bij C junioren voorbehouden aan uitzonderingsgevallen en behoort in principe niet tot de mogelijkheden.

Trainingen van alle allroundgroepen geschieden volgens meerkampprincipe, het accent ligt op het aanleren en verbeteren van de techniek. De speelse noot verdwijnt geleidelijk aan uit de trainingen. Verder wordt er veel gewerkt aan de basisvereisten voor de atletiek, namelijk kracht, conditie, snelheid, lenigheid en coördinatie. Ook bij deze groep blijft het zaak de trainingen af te stemmen op de groep van dat moment. Vanaf C junioren is het mogelijk twee of drie onderdelen tegelijk aan de gang te hebben met een trainer die steeds rondloopt.

Trainingen

- 2 trainingen per week, 1,75 uur per training
- 1 aanvullende techniektraining voor gemotiveerde en getalenteerde atleten
- vakanties: er wordt bij het hele jaar doorgetraind, m.u.v. 4 weken van de zomervakantie (naar eigen inzicht en planning trainer) en de kerstvakantie

Indeling trainingsgroepen

De atleten worden op leeftijd ingedeeld.

Specialisatie

C junioren kunnen kiezen voor volledige specialisatie op midden- en lange afstand.

Voor de technische onderdelen en meerkamp is er geen mogelijkheid tot specialisatie, maar voor uitzonderlijke talenten kan een uitzondering gemaakt worden.

Voor gemotiveerde en getalenteerde atleten zijn er aanvullende techniektrainingen beschikbaar.

Wedstrijden

Vanwege het veelzijdige karakter van atletiek wordt er t.o.v. andere sporten relatief veel getraind en is er slechts een beperkte selectie wedstrijden die door de trainers begeleid wordt. Trainers zullen atleten stimuleren zoveel mogelijk aan alle geselecteerde wedstrijden deel te nemen en daarnaast op eigen initiatief andere wedstrijden te bezoeken.

- 3 x baancompetitie in de lente/zomer, een meerkamp waarbij alle atleten aan maximaal 2 individuele onderdelen en eventueel de estafette –één team van 4 atleten- mogen meedoen.
- bij plaatsing wordt de baancompetitie besloten met een landelijke finale (september)
- 3 x cross in de herfst/winter, een lange afstand voor alle atleten
- bij plaatsing wordt de crosscompetitie besloten met een finale voor de beste atleten
- clubkampioenschap baan, een meerkamp voor alle atleten
- clubkampioenschap cross, een lange afstand voor alle atleten
- atleten worden gestimuleerd naast het bovenstaande programma individueel aan twee volledige meerkampwedstrijden deel te nemen

Andere wedstrijden worden niet begeleid vanuit de GAC en hangen dus af van eigen initiatief van atleten

Wedstrijdselecties

De competitieploegen bevatten atleten uit zowel allround- als specialisatiegroepen. De teamcaptain heeft als taak ploegen samen te stellen die met elkaar zo veel mogelijk punten behalen.

C JUNIOREN: onderdelen

*** Krachttraining**

De 1e jaars zijn fysiek nog onvoldoende ontwikkeld om krachttraining met gewichten te beoefenen. Wel worden de basisoefeningen zonder toevoeging van gewichten vervolgd. C junioren 2e jaars maken kennis met lichte gewichten

*** Kogelstoten**

Accent: verder uitwerken van de aanglij beweging. Daarnaast wordt gewerkt aan de componenten kracht, lenigheid en coördinatie, die ook voor het kogelstoten van belang zijn. Het doel is dat de atleten de aanglij beweging beheersen als ze naar de AB junioren gaan
Wedstrijdmateriaal: jongens stoten met een 4 kg kogel, meiden stoten met een 3 kg kogel

*** Speerwerpen**

Accent: vanuit de aangeleerde 3-pas gaat gewerkt worden naar een 5-pas. Ook hier blijft het van belang dat er goed gelet wordt op de voetenstand en de armhouding. Als dit alles beheerst wordt, kan er gewerkt gaan worden aan een volledige aanloop. Het doel is dat de atleten de 5-pas beheersen als ze naar de AB junioren gaan

Wedstrijdmateriaal: meiden werpen met een 500 gram speer, jongens werpen met een 600 gram speer

*** Discuswerpen**

Accent: vanuit de standworp wordt verder gegaan met de halve draai en voor 2e jaars de introductie van de hele draai. Goede voetenstand, heupinzet etc zullen als accentpunten aanwezig blijven. Het doel is dat de C junioren vanuit stand en vanuit halve draai een technisch correcte discusworp uit kunnen voeren

Wedstrijdmateriaal: meiden en jongens werpen met een 1 kg discus

*** Kogelslingeren – officieel onderdeel vanaf B junioren**

Kogelslingeren is een onderdeel dat vanaf B junioren mag worden uitgevoerd. Het is daarom leuk voor deze groep om hier eens training in te krijgen

Accent: als atleten dit zeer leuk vinden, kunnen zij bij de werptrainer hier verder mee oefenen

*** Verspringen**

Accent: perfectioneren van de schredevertesprong. Knie- en arminzet, de aanloop en vooral de laatste passen van de aanloop, de afzet en de landing zullen punten zijn waar veel aandacht aan besteed moet blijven worden. Introductie van de zijwaartse landing

Wedstrijduitvoering: springen vanaf de afzetbalk

*** Hoogspringen**

Bij de C junioren wordt toegewerkt naar een technisch goede aanloop en sprong. Hiervoor wordt algemene springtraining gebruikt, maar wordt er ook veelvuldig hoogspringspecifiek getraind

Accent: laatste passen van de aanloop, de voetplaatsing en knie-inzet. Ook moet de holle houding over de lat veel aan bod komen. Het doel is dat de atleten een technisch goede sprong kunnen uitvoeren als ze naar de AB junioren groep gaan.

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte meiden 1,00 meter, aanvangshoogte jongens 1,10 meter

*** Polsstokhoogspringen**

Bij de C junioren wordt het 'echte' polsstokhoogspringen verder uitgebouwd voor geïnteresseerde atleten

Accent: het lopen met de stok, het insteken in de bak en het maken van een eenvoudige sprong. Het doel is dat deze drie onderdelen beheerst worden als de atleten naar de AB junioren gaan

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte jongens en meiden bedraagt 1,90 meter

*** Hinkstapspringen – officieel onderdeel vanaf B junioren**

Hink-stapspringen is vanaf de C junioren een nieuw onderdeel. Dit onderdeel is een grote fysieke belasting en aangezien de C junioren vaak nog in de groei zijn, zijn de oefeningen vooral voorbereidend en risicomijdend

Accent: goede uitvoering van de aanloop en de sprong

*** Loopscholing**

Het is belangrijk C junioren vaste oefeningen per spiergroep aan te leren en hen te leren welke spieren voor welk onderdeel van belang zijn. Het is de bedoeling dat C junioren op wedstrijden zelf kunnen inlopen en de oefeningen kunnen doen die van belang zijn voor het te beoefenen onderdeel. C junioren moeten hier zo zelfstandig mogelijk in zijn als ze naar de AB junioren gaan

*** Sprinten**

Accent: loopstijl, trainen van de basis => kracht, conditie, snelheid, lenigheid en coördinatie. Het doel is dat C junioren een goede sprint kunnen lopen van start tot finish

Wedstrijduitvoering: afstand meiden 80 meter, afstand jongens 100 meter

*** Hordelopen**

Bij de C junioren blijft het van belang om beide benen te blijven trainen bij het hordelopen

Accent: ritme, goed uitvoeren aanvalsbeen en bijtrekbeen, armhouding, lopen van de driepas. Het doel is dat de atleten de driepas beheersen als ze naar de AB junioren gaan

Wedstrijduitvoering: afstand meiden 80 meter en horde 76 cm hoog, afstand jongens 100 meter en horde 84 cm hoog

*** Midden en lange afstand**

Atleten gaan werken aan het –zelfstandig- opbouwen en onderhouden van hun conditie. Voor basis en inhoud krijgen C junioren in de training te maken met extensieve snelheidstraining. In de wintermaanden worden de atleten gestimuleerd om zich voor te bereiden op en mee te doen aan de cross competitie. Crosstraining in het bos is een ideaal middel om kracht, duur en coördinatie te ontwikkelen. Als atleten dit zeer leuk vinden en talent hebben, kunnen zij dit vanaf D junioren bij de specialisatiegroep midden- en lange afstand verder uitbouwen

Accent: wedstrijdopbouw en wedstrijdinzicht, snelheid vs. duurvermogen. Het doel is dat C junioren de afstanden op een goede manier kunnen indelen en lopen

Wedstrijduitvoering: afstanden variëren van 600 tot 1500 meter, in de cross wordt vaak nog wat verder gelopen

*** Steeple – officieel onderdeel vanaf B junioren**

Steeple is een onderdeel dat vanaf B junioren mag worden uitgevoerd. Het is daarom leuk voor deze groep om hier eens training in te krijgen

Accent: als atleten dit zeer leuk vinden, kunnen zij bij de looptrainer hier verder mee oefenen

*** Estafette**

Er wordt op competities steeds meer gewerkt met een vast estafette team

Accent: optimalisatie van de blinde bovenhandse wissel, introductie van de binnen-buiten wissel. Het doel is dat alle C junioren deze wissels kunnen uitvoeren als ze naar de AB junioren gaan

Wedstrijduitvoering: meiden 4x80 meter en jongens 4 x 100 meter

AB JUNIOREN: algemeen

Kenmerken

- Worden al jonge volwassenen en willen zo ook gezien en behandeld worden
- Zijn vaak al (bijna) uitgegroeid, zodat het lichaam meer aankan
- Zijn serieus met de sport bezig en willen echt iets leren

Het nu volgende trainingstechnische beleid is van toepassing op de allround trainingsgroepen. Specialisatiegroepen gaan vanzelfsprekend sneller, intensiever en dieper op de specifieke materie in.

Bij de AB junioren zijn de trainingen bedoeld voor het perfectioneren van de technieken en het verbeteren van de basispijlers, kracht, conditie, snelheid, lenigheid en coördinatie. In de winter zal er dan ook vooral algemeen getraind worden en in de zomer meer specifiek. Er zal nog maar weinig speels getraind worden. Er wordt gewerkt naar eindvormen van de onderdelen, waarbij ook het werken aan de basispijlers van belang is. Het blijft dat de trainingen moeten worden afgestemd op de groep van het moment. Op deze leeftijd is het mogelijk iedere atleet zijn eigen onderdeel te laten beoefenen, waarbij de trainers tussen de onderdelen heen en weer lopen om iedereen aanwijzingen te geven.

Trainingen

- 2 trainingen per week, ca. 1,75 uur per training
- vakanties: er wordt bij het hele jaar doorgetraind, m.u.v. 4 weken van de zomervakantie (naar eigen inzicht en planning trainer) en de kerstvakantie

Indeling trainingsgroepen

Afhankelijk van het aantal AB allrounders worden de atleten op geslacht en leeftijd ingedeeld.

Specialisatie

Vanaf B junioren is er voor getalenteerde en gemotiveerde atleten de mogelijkheid tot volledige specialisatie op meerkamp, werpen, midden- en lange afstand en sprint/horden.

Wedstrijden

Vanwege het veelzijdige karakter van atletiek wordt er t.o.v. andere sporten relatief veel getraind en is er slechts een beperkte selectie wedstrijden die door de trainers begeleid wordt. Trainers zullen atleten stimuleren zoveel mogelijk aan alle geselecteerde wedstrijden deel te nemen en daarnaast op eigen initiatief andere wedstrijden te bezoeken.

- 2 x baancompetitie in de lente/zomer, een meerkamp waarbij alle atleten aan maximaal 2 individuele onderdelen en eventueel de estafette –één team van 4 atleten- mogen meedoen.
- bij plaatsing wordt de baancompetitie besloten met een landelijke finale (september)
- 3 x cross in de herfst/winter, een lange afstand voor alle atleten
- bij plaatsing wordt de crosscompetitie besloten met een finale voor de beste atleten
- clubkampioenschap baan, een meerkamp voor alle atleten
- clubkampioenschap cross, een lange afstand voor alle atleten
- atleten worden gestimuleerd naast het bovenstaande programma individueel aan twee volledige meerkampwedstrijden deel te nemen
- andere wedstrijden worden niet begeleid vanuit de GAC en hangen dus af van eigen initiatief van atleten

Wedstrijdselecties

De competitie ploegen bevatten atleten uit zowel allround- als specialisatiegroepen. De teamcaptain heeft als taak ploegen samen te stellen die met elkaar zo veel mogelijk punten behalen.

AB JUNIOREN: onderdelen

*** Krachtraining**

Vanaf B junioren is krachtraining een vast onderdeel van de training. De belasting wordt geleidelijk opgebouwd

*** Kogelstoten**

Accent: perfectioneren van de aanglij beweging, coördinatie

Wedstrijdmateriaal: B junioren jongens stoten met een 5 kg kogel en A junioren jongens met een 6 kg kogel
B junioren meiden stoten met een 3 kg kogel en A junioren meiden met een 4 kg kogel

*** Speerwerpen**

Accent: uitbouw van de 5-pas naar een volledige aanloop, afwerpen van de speer en de juiste houding daarbij

Wedstrijdmateriaal: AB junioren meiden werpen met een 600 gram speer
B junioren jongens werpen met een 700 gram speer en A jongens met een 800 gram speer

*** Discuswerpen**

Accent: perfectioneren van de hele draai

Wedstrijdmateriaal: AB junioren meiden werpen met een 1 kg discus
B junioren jongens werpen met een 1,5 kg discus, A junioren jongens een 1,75 kg discus.

*** Kogelslingeren**

Een leuk onderdeel om hier eens training in te krijgen

Accent: als atleten dit zeer leuk vinden, kunnen zij bij de werptrainer hier verder mee oefenen

Wedstrijdmateriaal: B junioren meiden slingeren met een 3 kg kogel en A junioren meiden met een 4 kg kogel
B junioren jongens slingeren met een 5 kg kogel en A junioren jongens met een 6 kg kogel

*** Verspringen**

Accent: het perfectioneren van deze sprong en het opzetten van de techniek naar een sprong die voor het individu goed werkt. Ook de landing en de aanloop zullen veel aandacht blijven krijgen

Wedstrijduitvoering: springen vanaf de afzetbalk

*** Hoogspringen**

Accent: perfectioneren van de aanloop en de flop-techniek

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte B junioren meiden 1,10 meter en A junioren meiden 1,20 meter
aanvangshoogte B junioren jongens 1,20 meter en A junioren jongens 1,30 meter

*** Polsstokhoogspringen**

Bij de AB junioren wordt de techniek van het polsstokhoogspringen verder uitgewerkt

Accent: met de benen omhoog springen en draaien in de lucht

Wedstrijduitvoering: aanvangshoogte AB junioren meiden 1,90 meter en AB junioren jongens 2,30 meter

*** Hinkstapspringen**

Bij de AB junioren wordt de techniek van dit onderdeel verder uitgewerkt

Accent: ritme, lage hink als voorbereiding op de sprong, blessures voorkomen. Het doel is dat AB junioren meiden van een 9 meterbalk kunnen springen en dat AB junioren jongens van een 11 meterbalk kunnen springen

*** Loopscholing**

Ook voor AB junioren is het belangrijk om loopscholing en rekoefeningen te doen. Deze zijn blessurepreventief en zorgen ervoor dat de spieren warm zijn voor het oefenen van de onderdelen. Ook voor de algemene coördinatie, lenigheid en kracht zijn deze oefeningen zeer goed. Op wedstrijden moeten AB junioren zelf een onderdeel-specifieke kunnen warming-up doen

*** Sprinten**

Accent: loopstijl, trainen van de basis => kracht, conditie, snelheid, lenigheid en coördinatie

Wedstrijduitvoering: afstand jongens en meiden is 100 en 200 meter

*** Hordelopen**

Bij de AB junioren komt het hordelopen vooral neer op veel oefenen en ritme opbouwen om de met leeftijd groeiende afstand en hordehoogte goed het hoofd te kunnen bieden

Accent: ritme, goed uitvoeren aanvalsbeen en bijtrekbeen, armhouding en gebruik handen

Wedstrijduitvoering:

B junioren meiden lopen een 100 meter horden op 76 centimeter hoogte

B junioren jongens lopen een 110 meter horden op 91 centimeter hoogte

A junioren meiden lopen een 100 meter horden op 84 centimeter hoogte

A junioren jongens lopen een 110 meter horden op 1,067 meter hoogte

*** Midden en lange afstand**

Atleten gaan werken aan het –zelfstandig- opbouwen en onderhouden van hun conditie. Voor basis en inhoud krijgen AB junioren in de training te maken met extensieve snelheidstraining. In de wintermaanden worden de atleten gestimuleerd om zich voor te bereiden op en mee te doen aan de cross competitie. Crosstraining in het bos is een ideaal middel om kracht, duur en coördinatie te ontwikkelen. Als atleten dit zeer leuk vinden en talent hebben, kunnen zij dit vanaf D junioren bij de specialisatiegroep midden- en lange afstand verder uitbouwen

Accent: wedstrijdopbouw en wedstrijdinzicht, snelheid vs. duurvermogen. Het doel is dat AB junioren de afstanden op een goede manier kunnen indelen en lopen

Wedstrijduitvoering: afstanden variëren van 400 tot 3000 meter voor B junioren en tot 10000 meter voor A junioren

*** Steeple**

Een leuk onderdeel om hier eens training in te krijgen

Accent: als atleten dit zeer leuk vinden, kunnen zij bij de specialisatiegroep midden en lange afstand hier verder mee oefenen

*** Estafette**

De estafette wordt alleen op competities en NK estafettes gelopen. Bij de AB junioren zal hieraan gewerkt worden met vaste teams van de snelste lopers. Deze lopers zullen ook op de competitiewedstrijden de estafette lopen voor hun groep

Accent: perfectioneren van de blinde wissels

Wedstrijduitvoering: meiden en jongens AB junioren lopen een 4x100 meter estafette

SENIOREN EN MASTERS: algemeen

Kenmerken

- Kiezen bewust voor wedstrijdathletiek, zijn blijvers
- Zijn uitgegroeid wat dosering van intensiteit vergemakkelijkt
- Met het stijgen van de leeftijd neemt de blessuregevoeligheid toe

Bij de senioren en masters zijn de trainingen bedoeld voor het perfectioneren van de technieken en het verbeteren van de basispijlers, kracht, conditie, snelheid, lenigheid en coördinatie. In de winter zal er dan ook vooral algemeen getraind worden en in de zomer meer specifiek. Er wordt beperkt speels getraind, meer naar eindvormen van de onderdelen, waarbij ook het werken aan de basispijlers van belang is. Het blijft dat de trainingen moeten worden afgestemd op de groep van het moment. Bij deze atleten is het gebruikelijk ieder zijn eigen onderdeel te laten beoefenen, waarbij de trainers tussen de onderdelen heen en weer lopen om iedereen aanwijzingen te geven.

Trainingen

- 2 trainingen per week, ca. 1,5 uur per training
- vakanties: er wordt bij het hele jaar doorgetraind, m.u.v. 4 weken van de zomervakantie (naar eigen inzicht en planning trainer) en de kerstvakantie

Indeling trainingsgroepen

Is afhankelijk van de samenstelling van de totale groep atleten.

Specialisatie

Vanaf B junioren is er voor getalenteerde en gemotiveerde atleten de mogelijkheid tot volledige specialisatie op meerkamp, werpen, midden- en lange afstand en sprint/horden.

Wedstrijden

Vanwege het veelzijdige karakter van atletiek wordt er t.o.v. andere sporten relatief veel getraind en is er slechts een beperkte selectie wedstrijden die door de trainers begeleid wordt. Trainers zullen atleten stimuleren zoveel mogelijk aan alle geselecteerde wedstrijden deel te nemen en daarnaast op eigen initiatief andere wedstrijden te bezoeken.

- baancompetitie in de lente/zomer, een meerkamp waarbij atleten uit de allround- en specialisatiegroepen gezamenlijk aan maximaal 2 individuele onderdelen en eventueel de estafette -één team van 4 atleten- mogen meedoen
- NK estafette in Amstelveen (eind september)
- cross competitie in de herfst/winter, een lange afstand voor alle atleten
- clubkampioenschap baan, een meerkamp voor alle atleten
- clubkampioenschap cross, een lange afstand voor alle atleten

Andere wedstrijden worden niet begeleid vanuit de GAC en hangen dus af van eigen initiatief van atleten

Wedstrijdselecties

De competitie ploegen bevatten atleten uit zowel allround- als specialisatiegroepen. De teamcaptain heeft als taak ploegen samen te stellen die met elkaar zo veel mogelijk punten behalen.

SENIOREN en MASTERS: onderdelen

*** Krachttraining**

Krachttraining is een vast onderdeel van de training. De belasting wordt individueel bepaald

*** Kogelstoten**

Accent: perfectioneren van de aanglij beweging, coördinatie

*** Speerwerpen**

Accent: perfectioneren van de volledige aanloop, afwerpen van de speer en de juiste houding daarbij

*** Discuswerpen**

Accent: perfectioneren van de hele draai

*** Kogelslingeren**

Een leuk onderdeel om hier eens training in te krijgen

Accent: als atleten dit zeer leuk vinden, kunnen zij bij de werptrainer hier verder mee oefenen

*** Verspringen**

Accent: het perfectioneren van deze sprong en het opzetten van de techniek naar een sprong die voor het individu goed werkt. Ook de landing en de aanloop zullen veel aandacht blijven krijgen

*** Hoogspringen**

Accent: perfectioneren van de aanloop en de flop-techniek

*** Polsstokhoogspringen**

Bij de senioren en masters wordt de techniek van het polsstokhoogspringen verder uitgewerkt

Accent: met de benen omhoog springen en draaien in de lucht

*** Hinkstapspringen**

Bij de senioren en masters wordt de techniek van dit onderdeel verder uitgewerkt

Accent: ritme, lage hink als voorbereiding op de sprong, blessures voorkomen

*** Loopscholing**

Ook voor senioren en masters is het belangrijk om loopscholing en rekoefeningen te doen. Deze zijn blessurepreventief en zorgen ervoor dat de spieren warm zijn voor het oefenen van de onderdelen. Ook voor de algemene coördinatie, lenigheid en kracht zijn deze oefeningen zeer goed

*** Sprinten**

Accent: loopstijl, trainen van de basis => kracht, conditie, snelheid, lenigheid en coördinatie

*** Hordelopen**

Bij de senioren en masters komt het hordelopen vooral neer op veel oefenen en ritme opbouwen om de leeftijdgerelateerde afstand en hordehoogte goed het hoofd te kunnen bieden

Accent: ritme, goed uitvoeren aanvalsbeen en bijtrekbeen, armhouding en gebruik handen

*** Midden en lange afstand**

Atleten werken zelfstandig aan opbouw en onderhoud van hun conditie. Voor basis en inhoud krijgen atleten in de training te maken met extensieve snelheidstraining. In de wintermaanden worden de atleten gestimuleerd om zich voor te bereiden op en mee te doen aan de cross competitie. Crosstraining in het bos is een ideaal middel om kracht, duur en coördinatie te ontwikkelen

Accent: wedstrijdopbouw en wedstrijdinzicht, snelheid vs. duurvermogen

*** Steeple**

Een leuk onderdeel om hier eens training in te krijgen

Accent: als atleten dit zeer leuk vinden, kunnen zij bij de specialisatiegroep midden en lange afstand hier verder mee oefenen

*** Estafette**

De estafette wordt alleen op competities en NK estafette gelopen. Bij de junioren en masters zal hieraan gewerkt worden met vaste teams van de snelste lopers. Deze lopers zullen ook op de competitiewedstrijden de estafette lopen voor hun groep

Accent: perfectioneren van de blinde wissels

INSTROOM PROCEDURE WEDSTRIJDATLETIEK ALGEMEEN

Huidige leden:

- Het instroommoment naar een andere of nieuwe groep vindt begin oktober plaats
- Atleten stromen jaarlijks automatisch door naar de volgende leeftijdsgroep

Nieuwe leden:

- Na inschrijving worden nieuwe atleten uitgenodigd voor proeftrainen wanneer plaats vrij is in de betreffende trainingsgroep
- Na de proefperiode wordt het lidmaatschap bij akkoord ouders/atleet geactiveerd
- Als er geen plaats vrij is komen atleten op de wachtlijst te staan totdat er wel plaats vrijkomt

INSTROOMPROCEDURE AANVULLENDE TECHNIEKTRAININGEN VOOR CD JUNIOREN

1. Voor CD junioren is er de mogelijkheid tot deelname aan aanvullende techniektrainingen. Deze trainingen komen naast de twee allroundtrainingen, niet in plaats van de twee allroundtrainingen
2. Deelname aan de aanvullende techniektrainingen is gerelateerd aan motivatie en geschiedt op vrijwillige basis
3. Eventuele interesse dienen atleten aan te geven bij hun allround hoofdtrainer
4. Deelname is pas aan de orde na toestemming van de allround hoofdtrainer én de techniektrainer

INSTROOM PROCEDURE SPECIALISATIEGROEPEN

1. Vanaf C junioren is er de mogelijkheid tot volledige specialisatie in midden- en lange afstand
2. Vanaf B junioren is er de mogelijkheid tot volledige specialisatie in meerkamp, werpen en sprint/horden
3. Toetreding tot een specialisatie groep is gerelateerd aan aanleg, niveau, kwaliteit en motivatie en geschiedt op vrijwillige basis met inachtneming van de per specialisatie groep gestelde verplichtingen.
4. De verplichtingen variëren per specialisatiegroep en hangen nauw samen met de maximale omvang van de betreffende specialisatiegroep én het niveau van de huidige specialisatieatleten. De Belangrijkste elementen hierbij zijn:
 - Motivatie: houding en uitstraling
 - Inzet: minimale trainings- en wedstrijddeelname
 - Fysiek talent: minimaal prestatieniveauDe betreffende specialisatietrainer beschikt over de actuele toelatingscriteria en worden op verzoek gedeeld.
5. Eventuele interesse in specialisatie dienen atleten aan te geven bij hun allround hoofdtrainer
6. Toetreding tot een specialisatie groep is pas aan de orde na toestemming van de allround hoofdtrainer en de specialisatietrainer
7. Bij toestemming nodigt de specialisatietrainer de atleet in kwestie uit voor een proefperiode. Gedurende deze proefperiode worden atleten verder beoordeeld op geschiktheid voor permanente toetreding. De specialisatietrainer bepaalt vervolgens of de atleet al dan niet permanent toetreedt.
8. Huidige atleten van een specialisatiegroep, die door blessure niet voldoen aan de betreffende selectiecriteria mogen in die groep blijven indien zij het jaar daarvoor wel aan deze criteria hebben voldaan
9. Nieuwe leden met bewezen prestaties kunnen na overleg met de betreffende specialisatietrainer direct starten in de passende specialisatiegroep

Er bestaat een wisselwerking tussen de allroundgroepen en de specialisatiegroepen

- Als het trainen in een specialisatiegroep om welke reden dan ook niet bevalt, dan is de betreffende atleet altijd welkom in een passende allroundgroep
- Vanuit iedere allroundgroep vanaf C junioren bestaat er -na positief oordeel van de betrokken trainers- de mogelijkheid om door te stromen naar één van de specialisatie groepen