

## Aanleermethodes disciplines PUP-MIN – Atletiekclub Grimbergen

Voorlopige versie 2012

Dit document met aanleermethodes geldt als algemene richtlijn bij het aanleren van atletiekdisciplines aan pupillen en miniemen. Als jeugdtrainer volg je deze richtlijnen en leer je enkel deze methodes aan binnen de multidisciplinaire vorming. De doelstelling is dat elke pupil en miniem die op regelmatige basis traint deze methodes aangeleerd krijgt, begrijpt en kan uitvoeren. Deze richtlijnen moeten ervoor zorgen dat de eindtermen voor miniemen minimaal gehaald worden.

Indien een pupil of miniem de aanleermethodes op zodanig goede wijze beheerst zodat er kan overgegaan worden tot een andere, gevorderde aanleermethode niet omschreven in dit document gebeurt dit enkel in samenspraak met de jeugdcoördinator. Het mag echter nooit het doel worden tijdens de gehele jeugdopleiding tot en met miniemen om specifiek te gaan trainen op slechts één discipline of disciplinegroep. Een multidisciplinaire aanpak met minimale beheersing van alle disciplines staat bij de pupillen en miniemen centraal. Dit includeert dat men pas na de miniemenleeftijd kan overgaan naar het aanleren van specifieke trainingsmethodes.

Enkele opmerkingen voorafgaande het lezen van dit document:

- De aanleermethodes zijn opgesteld uitgaande van een rechthandige- of benige jeugdathletiek.
- Opwarm- en gewenningsoefeningen zijn niet opgenomen in dit document, noch de voorbereidingsspelen en – oefeningen om tot de aanleermethodes te komen. Dit wordt verondersteld gekend te zijn en toegepast te worden.
- Ook bij wedstrijden worden onderstaande aanleermethodes gehanteerd.

### Kogel

Zowel voor PUP als MIN leren we een correcte standworp aan. Bij PUP en MIN die dit volledig beheersen gaan we over naar achterwaarts bijzetten.

Standworp:

- Lichte spreidstand waarbij het lichaamsgewicht zich boven het gebogen rechterbeen bevindt.
- Linkerbeen staat met de buitenkant van de voet tegen het stootblok, de rechtervoet in de werpring.
- Beide voeten staan bijna achter elkaar (op 10u tot 12u afhankelijk van het beheersen van de draai beweging).
- Het bovenlichaam bevindt zich in een ideale houding als rug, zitvlak en linkerbeen een rechte vormen.

- Het hoofd en de schouders zijn naar het achterste van de ring gericht.
- Door een draaibeweging stoot de jeugdathleet vanuit deze houding de kogel weg. De linkerarm wordt ze lang mogelijk naar binnen gehouden en het linkerbeen plooit niet. De linkerkant van het lichaam vormt zo een blok.
- Kogel blijft tegen de hals gedrukt tijdens de draaibeweging en de elleboog blijft hoog. Gebogen rechterbeen maakt de actie.

Vooraf gewenningsoefeningen uitvoeren en de standworp (zonder draaibeweging) met medicineballen aanleren.

Achterwaarts bijzetten:

- In gebogen houding in het midden van de werpring plaatsnemen met de rug naar het stootblok.
- Vertrek met de twee voeten samen of met het linkerbeen iets voor het rechterbeen.
- Verplaats het rechterbeen naar de positie van de standworp en verplaats het linkerbeen rugwaarts tot tegen het stootblok en dit met een minimale verplaatsing van het lichaam.
- Lichaam indraaien en kogel stoten. Kogel blijft tegen de hals gedrukt tijdens de draaibeweging en de elleboog blijft hoog.
- Evenwicht moet bewaard blijven. Blokvorming van de linkse lichaamshelft.

## **Discus**

De enige aanleermethode voor discus aan PUP en MIN is de standworp horizontaal inzwaaien.

- Linkerbeen gestrekt tegen de werpcirkel, rechterbeen gebogen met het lichaamszwaartepunt boven het rechterbeen.
- Linkervoet is schuin naar de werprichting gekeerd en de rechervoet schuin weg van de werprichting.
- De romp is voorwaarts gebogen boven het rechterbeen.
- De gestrekte werparm maakt een zwaaibeweging waarbij de discus heen en weer wordt bewogen op schouderhoogte.
- Duwactie van rechterbeen en –heup wanneer de discus het verst naar achter is gezwaaid zal de discus doen stijgen en kan hij afgeworpen worden. De discus verlaat de hand over de wijsvinger. Evenwicht blijft bewaard.

Vooraf gewenningsoefeningen uitvoeren zoals discus vlak leren houden en juiste draairichting geven en de draaibeweging (met o.a. fietsbanden en medicineballen) aanleren.

Redenen waarom aanloop geen prioriteit is:

- Veiligheid op training
- Vanaf cadet meer basisvorming (stabilisatie e.d.) om de volgende stap te zetten en een aanloop direct juist aan te leren

Aanloop kan wel worden aangeleerd door middel van gewenningsoefeningen met medicineballen (1kg).

## Hockey

Bij hockeybalwerpen wordt een standworp met aanloop aangeleerd. Enkel bij PUP en MIN die de standworp met kruispas volledig beheersen gaan we over naar een langere aanloop.

- Aanloop met gewone looppas beëindigen met een kruispas (ritme L-RL = rechtervoet verplaatsen en linkerbeen kort erna om snelheid te verhogen). Aanloop is kort (beperkt tot enkele passen).
- Werphouding: rechterbeen gebogen met het lichaamszwaartepunt boven het rechterbeen, bekken evenwijdig met de werprichting.
- Werparm licht gebogen en vingers wijzen omhoog, hand zo ver mogelijk van de schouder op de hoogte van de schouder.
- Zo lang mogelijk beweging maken met werparm tot voor en boven hoofd, lichaamsgewicht komt op linkerbeen, werphand maakt een slagbeweging.

## Speer

Bij speerwerpen wordt een standworp met aanloop aangeleerd. Enkel bij PUP en MIN die de standworp met kruispas volledig beheersen gaan we over naar een langere aanloop.

- Aanloop met gewone looppas beëindigen met een kruispas (ritme L-RL = rechtervoet verplaatsen en linkerbeen kort erna om snelheid te verhogen). Aanloop is kort (beperkt tot enkele passen).
- Werphouding: rechterbeen gebogen met het lichaamszwaartepunt boven het rechterbeen, bekken evenwijdig met de werprichting.
- Werparm licht gebogen en vingers omhoog, hand zo ver mogelijk van de schouder op de hoogte van de schouder. Het speerpunt zit op ooghoogte met zicht naar de werprichting.
- Arm naar voor werpen en speer loslaten voor en boven het hoofd. Blok op linkse lichaamshelft.
- Aanloop starten met hand naast en boven hoofd gevolgd door schouderen passen we enkele toe bij de gevorderden die bovenstaande technieken volledig beheersen. Aanloop start in principe met de werparm achteruit.

## Ver

Het volgende moeten de PUP en MIN beheersen bij verspringen.

- Loopsprongen met knie-inzet, kapstokvoet en uitgestrekt afstootbeen als voorbereiding.
- Ritmescholing bij aanloop (kortere laatste pas). Aanloop starten met afstootvoet (= even aantal passen).
- Afstoot met accent op knie-inzet, gekruiste armcoördinatie, lange zweeffase met armen en benen naar voren brengen, landing uitstellen, voeten blijven samen bij de landing, benen plooiën na de landing en armen naar voor.
- Lengte van de aanloop beperken
- Lichaamsbeheersing in de lucht en bij de landing (toe te passen door landing in ridderstand)
- Zwaaibeen lang hoog houden en ver plaatsen, afstootbeen bijbrengen.
- Oefeningen om het naar voren zwaaien van de voeten, plooiën van de benen na de landing en houding bovenlichaam bij de landing

Er wordt geen hink-stap-springen als discipline op zich aangeleerd aan PUP en MIN. Het kan eventueel wel een onderdeel vormen in de ritmeoefeningen bij verspringen, maar met minimale belasting en trainingsduur.

## Hoog

Bij hoogspringen gaan we enkel de standflop aanleren en de schaarsprong met aanloop.

Enkel in het geval de pupil of miniem in kwestie de schaarsprong op dusdanig goede wijze beheerst, wordt er een flop met aanloop aangeleerd. Eerste hoog kunnen opspringen (verticaal) en pas daarna roteren is de vereiste. De flop met aanloop wordt aanzien als een specifieke methode (en wordt dus in principe pas vanaf CAD volledig aangeleerd).

- Afstoten met buitenste voet met knie-inzet van zwaaibeen. Na de landing op het zwaaibeen opnieuw afstoten.
- Bochtaanloop overgaan tot schaarsprong/stijgsprong.
- Accent op laatste twee passen. Benadruk ook de arminzet.
- Aanloop beperken tot 3, 5 (of 7) passen. Afstootbeen als eerste vooruit plaatsen bij start aanloop.

Vorbereiding: stijgsprongen ter plaatse en met rechte aanloop op mat, sprongen met draaibewegingen rond lengte- en breedteas, bochtlopen met technische accenten, standflop (vanaf

verhoog, kromming rug, brug), val oefeningen. Voorbereiding en gewenningsoefeningen worden met beide benen uitgevoerd.

### **Polstok**

Beperkt (voorlopig) tot voorbereidende oefeningen.

- Slingeroefeningen aan touwen. Accent op voeten in de lucht krijgen en lichaam uitstrekken.
- Stok plaatsen in zandbak en ...

### **Start/Sprint**

- Voorbereiding: startreactiespelen, verschillende starthoudingen, accent op uitduw, ritmeoefeningen, ...
- Staande start of 3-puntstart zijn de voorkeurohoudingen bij PUP en MIN. Voorste voet blijft daarbij het langste op de grond, niet te snel oprichten, gekruiste arm-beencoördinatie
- Startblok enkel voor PUP en MIN die de staande houding en 3-puntstart volledig beheersen en voldoende stabiliteit in het lichaam bezitten: plaatsing blokken op 2 voeten voorste voet en 3 voeten achterste voet, 'sterkste' been vooraan, achterste blok staat hoger, juiste reactie op signalen, achterste voet komt voorbij de startlijn bij start, laag blijven bij eerste passen, ritme en paslengte bij versnelling

### **Estafette**

De volgende stokdoorgavemethode is aangewezen bij aflossingen voor PUP en MIN, namelijk de vorkmethode. Deze zorgt ervoor dat het risico op foute wissels klein is en elke kind op elke plaats inzetbaar is. Enkel indien er bij de PUP en MIN meermaals na elkaar hetzelfde team kan gevormd worden en de teamleden onderstaande methode volledig beheersen kan er eventueel overgegaan worden naar een gevorderde doorgavemethode, zijnde de Engelse methode.

Vorkmethode:

- Wisselarm licht gebogen wordt naar achteren gericht, duim en wijsvinger ver gespreid (ander vingers gesloten) met lichte buiging in het polsgewricht waardoor handpalm naar onderen gericht is
- Doorgave van onderen naar boven (onderhands aannemen)
- Doorgeven met rechts, aannemen met links
- Wisselen van hand na aanname
- Signalen geven, plaats in de baan kennen en afstand leren inschatten

Engelse methode: idem plus

- Polsgewricht draait met handpalm naar boven
- Doorgave van boven naar onderen (= inleg)
- Geen wissel van hand (bochtlopers rechtse hand, lengtelopers linkse hand)

### **Horden**

- Oefenvormen uit stand (tegen muur), aanval en bijtrek
- Stappen over en langs de horden met bijtrek of aanval of beide
- Idem al huppelend
- Bovenstaande oefeningen worden voor beide benen aangeleerd.
- 1/3/4/5-passenritme over hindernissen met variatie in hoogte en lengte
- Wedstrijden: 3-4 passenritme
- Start aanpassen indien nodig
- Start en nemen van eerste horde extra oefenen

## **Eindtermen voor miniemen – Atletiekclub Grimbergen**

Op basis van de publicatie door Paula Vanhoovels (VAL) n.a.v. de VAT-dag van 05/12/2009.  
Aangepast volgens de eigen mogelijkheden qua accommodatie en aantal trainers.

---

### **Waarom eindtermen?**

- De eindtermen zijn geen doel op zich, maar geven de langetermijnvisie weer.
- De eindtermen fungeren als een richtlijn voor de jeugdtrainers en jeugdcoördinator.
- De eindtermen kunnen gebruikt worden als een hulpmiddel voor de trainers vanaf cadetten (= het startniveau voor de cadettentrainer).
- De eindtermen kunnen gebruikt worden bij de evaluatie van de jeugdwerking inzake trainingen en de vooruitgang en opvolging van jeugdathleten.
- De eindtermen kunnen richting geven aan de jaarplanning en daarin verwerkt worden.

### **Algemene principes**

- 50% van de miniemen zou na minimaal 2 jaar begeleiding op de leeftijd van 2<sup>de</sup> jaars miniem alle eindtermen moeten kunnen halen.
- De jeugdathleten krijgen een veelzijdige opleiding waarbij alle onderstaande aspecten uit de eindtermen aan bod komen.
- Alle jeugdathleten krijgen een competitiegerichte opleiding, ook al zullen sommigen later opteren voor recreatiesport.
- Onder jeugdathleten verstaan we de pupillen, miniemen en cadetten.
- Langetermijnvisie = vanaf scholieren.
- Blessurepreventief en toekomstgericht werken.

### **Criteria**

- De doelstellingen zijn bekend bij de trainers en jeugdcoördinator.
- Kinderen evolueren verschillend, dus wordt er rekening gehouden met de biologische leeftijd.
- De groeisprint kan bij de miniemen meisjes al vroeg aanvangen: voorzichtigheid met het belasten van pezen en gewrichten.
- Indien de eindtermen gebruikt worden bij de evaluatie van jeugdathleten moeten het aantal gevolgde trainingen in rekening gebracht worden.

### **Invulling**

- Spelend leren van algemene basisvaardigheden en specifieke bewegingsvaardigheden.
- Initiëren van juiste technische items.
- Beperken van de technische items tot het essentiële. Beter niet aanleren dan verkeerd aanleren.
- Alle accenten komen aan bod in spel- en oefenvormen.
- De specifieke eindtermen komen meer aan bod bij de miniemen.
- Andere accenten leggen in winter dan in zomer.
- Accenten afhankelijk van mogelijkheden (accommodatie, trainers, ...).
- Kracht- en conditietrainingen gebeuren zonder externe belasting.
- Lenigheid is een trainingsmiddel en geen doelstelling.

### **Aandacht voor**

- Vormspanning
- Lenigheid
- Stabiliteit
- Lichaamsbesef en -scholing
- Extra aandacht voor transfers tussen de verschillende disciplines: ritmescholing, snelheid, lichaamsstrekking, actieve voetplaatsing, dissociatievermogen, rotaties, uithouding.
- Alle eindtermen moeten kunnen worden uitgevoerd met een hoog en stabiel bekken of rompblok.

## **Algemene eindtermen PUP-MIN**

### **Lichaams- en bewegingsinzicht en gymnastische vaardigheden**

- Het kind kan met armen en benen gelijktijdig verschillende bewegingen uitvoeren (dissociatie)
- Het kind kan een eenvoudige beweging correct nabootsen
- Het kind kan een eenvoudige beweging uitvoeren op basis van verbale info
- Het kind kan draaibewegingen uitvoeren en zich daarbij blijven oriënteren in de ruimte
- Het kind kan spanning en ontspanning in de bewegingsuitvoering aanvoelen
- Het kind kan, met steunhulp, een handenstand uitvoeren
- Het kind kan rotaties rond de verschillende lichaamsassen uitvoeren (tuimelen en rollen)

### **Lenigheid**

- Het kind kent enkele basis-lenigheidsoefeningen voor de grote spiergroepen
- Het kind kan zelfstandig enkele basis-lenigheidsoefeningen op een correcte manier uitvoeren, zowel dynamisch als statisch
- Het kind weet dat lenigheid belangrijk is voor de blessurepreventie en het kunnen uitvoeren van technieken

### **Kracht en conditietraining**

- Het kind kan een gecontroleerde romp- en bekkenstabiliteit behouden bij alle loop-, spring- en werpvormen

### **Attitude**

- Het kind kan een gegeven opdracht uitvoeren
- Het kind kan zelfstandig aan een wedstrijd deelnemen: sportzak klaarmaken, inschrijven, op tijd zijn, ...
- Het kind kan het belang inschatten van inzet en motivatie t.o.v. zichzelf, de trainer en de medeathleten

### **Mentaal**

- Het kind kan de eigen mogelijkheden inschatten
- Het kind kan voor zichzelf haalbare doelen bepalen
- Het kind kan de eigen prestaties interpreteren
- Het kind kan een mindere prestatie relativeren en een goede prestatie waarderen
- Het kind kan een verbale opdracht uitvoeren

## **Specifieke eindtermen PUP-MIN**

### **Loopscholing**

#### **Versnellingslopen**

- Het kind kan stelselmatig de snelheid opbouwen over een bepaalde afstand
- Het kind kan een technisch gecontroleerde versnelling uitvoeren

#### **Snelheid**

- Het kind kan de 3-puntstart (staande houding met voetenplaatsing zoals in startblok)
- Het kind kan de startbeweging van laag naar hoog

- Het kind kent het verschil tussen een hoge en een lage frequentie
- Het kind kan snel en explosief reageren op prikkels

### **Looptechniek**

- Het kind kan lopen op de voorvoet met voor-achter-armbeweging
- Het kind kan lopen met voet afrollen met voor-achter-armbeweging
- Het kind kan skippen met en zonder armbeweging
- Het kind kan rustig maar gecontroleerd lopen
- Het kind kan skippen met nadruk op kapstokvoet en klauwvoet
- Het kind kan de hiellift uitvoeren met en zonder armbeweging
- Het kind kan kaatsen en stuwen
- Het kind kan lopen met actieve voetplaatsing
- Het kind kent de strekfase van het lichaam ('groot maken' tijdens het lopen)
- Het kind kan correct uitvoeren van voor- en achterzwaai fase

### **Uithouding**

- Het kind kan gedurende minstens 25' aan een rustig tempo lopen
- Het kind heeft tempogevoel en kan op aangeven sneller en trager lopen

### **Hordenlopen**

- Het kind kan lopen over lage hindernissen (40-76cm) met accent op snelheid, sprinten en ritme, met accent op voorwaartse impuls en met accent op gecontroleerde armbeweging
- Het kind kan de gecontroleerde analytische uitvoering van de 2 deelbewegingen, zijnde aanvalsbeen en impuls-doorvoer-bijtrekbeen, zowel links als rechts uitvoeren al stappend met variërend aantal steunen tussen de horde, al huppelend (eenvoudige oefeningen) en uit stand met en zonder horden
- Het kind kan lopen met een 3-pasritme op een aangepaste afstand
- Het kind kan lopen met een opgelegd pasritme op een aangepaste afstand
- Het kind kan en durft horden nemen als ze niet op een vaste afstand staan (ritmegevoel en aanpassingsvermogen)

### **Aflossingen**

- Het kind kent en kan 1 aflossingstechniek toepassen zonder oog voor detail
  - De wachtende atleet moet correcte startpositie kennen en kunnen uitvoeren (voeten recht vooruit, juiste been vooraan, juiste kant van de baan)
  - Het kind kent de aflossingszone
  - De gever heeft een correcte timing (roepen, kijken, geven)
  - De ontvanger durft op een consequente manier snel en zonder omkijken vertrekken

### **Springscholing**

- Het kind kan de basis spring- en hinkoefeningen gecontroleerd uitvoeren met accent op veelsprongen
- Het kind heeft een progressief versnellende aanloop
- Het kind heeft een adequate aanloop-afstootverbinding
- Het kind heeft een actieve voetplaatsing
- Het kind heeft een lichaamsstrekking bij afstoot
- Het kind heeft de juiste knie-inzwaai
- Het kind heeft een adequate arminzet
- Het kind kan de vormspanning aanhouden in de lucht

### **Hoogspringen**

- Het kind kan inclineren in de bocht
- Het kind kan de schaarsprong uitvoeren
- Het kind kan de stijgsprong uitvoeren vanuit rechte aanloop en bocht, met of zonder draai om de lichaamsas
- Het kind kan een gecontroleerde standflop uitvoeren
- Het kind kan een goede resultante bereiden van de horizontale en verticale sprongcomponent
- Het kind kan gecontroleerde imitatiesprongen zonder landing uitvoeren

### **Verspringen**

- Het kind durft en kan bij de laatste pas naar de plank toewerken
- Het kind kan het afstootbeen volledig uitduwen
- Het kind kan een hurksprong uitvoeren
- Het kind heeft een correcte knie-inzet
- Het kind heeft de juiste armondersteuning

### **Werpscholing**

- Het kind kan lichaamsverplaatsingen voor-, achter- en zijwaarts bij verschillende medicinebaloefeningen aanvoelen.
- Het kind kan de buig-strekbeweging met uitstoten van een bal uitvoeren
- Het kind kan een werptuig correct vasthouden
- Het kind heeft een correcte uitgangshouding bij de standworp
- Het kind heeft krachtoverdracht van benen-romp-armen
- Het kind kan de lichaamsketen dynamisch aanvoelen

### **Kogel**

- Het kind kan de standworp rugwaarts uitvoeren
- Het kind kan een aanloopvorm met rugwaartse beweging tot standworphouding

### **Discus**

- Het kind kan de standworp rugwaarts uitvoeren

- Het kind kan de discus correct afwerpen

### **Speer**

- Het kind kan één gecontroleerde geschouderde impuls pas uitvoeren met afworp
- Het kind kan schouderen en werpen al stappend