



Atletiekunie | DAG VAN DE **ATLETIEK**

23 maart 2019



Golden Rules

- 1 of 2x in de week springen is vaak genoeg
- In de zomer aanloop, aanloop, aanlooptraining
- Staar niet blind op krachttraining variatie per persoon (Flyer of krachtspringer)
- Verspringen is een snelheidsonderdeel train vaker sprint dan springen
- Bij loopscholingsoefeningen en sprongvormen letten op voetspanning bij alles wat je doet.
- Reactiviteit heb je vaak wel of niet maar is te verbeteren door sprongvormen met boxen.
- Laat de verschillende trainingsvormen (sprint, kracht, springen) aan de coach die daar gespecialiseerd in is en overleg regelmatig met elkaar
- Doe in een warming up veel sprongvormen en ga niet nutteloos 3 rondjes lopen en laat de loopscholing aan sprintcoach.



De sprong

- De afstand wordt grotendeels bepaalt door de aanloop en afzetsnelheid op de balk
- Attacking the board is het gene waar we naar streven.
- Attacking the board leer je door zonder na te denken een sprong te kunnen maken uit 6 of 10 pas.
- Let op afzethoek bij de afzet de romp mag niet achter standbeen zijn dit geeft snelheidsverlies.
- Bij een beginnende springer begin met een simpele schredesprongtechniek.
- Ga pas aan een looptechniek denken bij sprongen boven de 6.5 meter.
- Spring uit aanloop altijd met optimale snelheid niet uit maximale snelheid.
- Bij het coachen in een wedstrijd geef 1 of 2 simpele aanwijzingen geen hele analyse doe dat in de training.