



**MIDDENSCHOOL TOPSPORT**

**ATLETIEK-MEERKAMP**

**2011-2012**

# Atleten en begeleiding

## ***Atleten***

Leyla ANTHONISSEN (1<sup>ste</sup> j)  
Niels KESTELOOT (1<sup>ste</sup> j)  
Hanne VANCAMP (1<sup>ste</sup> j)  
Michael OBASUYI (1<sup>ste</sup> j)  
Justine BULCKE (2<sup>de</sup> j)

## ***Trainer***

Chris Van Landschoot  
Parklaan 195/9  
9300 Aalst  
0476/543.37.27  
[vanlandschoot@telenet.be](mailto:vanlandschoot@telenet.be)

# Trainingsuren en –locaties : weekplanning

<b>maandag</b>	8u30	Sas	stabilisatie
<b>dinsdag</b>	8u	Chris	ver/kracht
<b>woensdag</b>	13u30	Chris	horden/werpnummer
<b>donderdag</b>	8u	Chris	looptraining/ritme
<b>vrijdag</b>	8u	Chris	condite (VP) hoog techniek (WP)

# Algemene doelstelling

- 1) Psychomotorische ontwikkeling:
  - a) polyvalente uitbreiding van de basiseigenschappen
  - b) toepassing van specifieke oefeningen om de ontwikkeling van de technieken te optimaliseren
  - c) ludieke aanpak van de wedstrijden.
- 2) Initiatie van alle technieken binnen de atletiek
- 3) Uitdieping en specifiek training

# Jaarplanning atletiek : middenschool

## OVERGANGSPERIODE

### 1) 1 tot 19 september:

- nog enkele individuele wedstrijdes

### 2) Relatieve rustperiode: 19 september tot 10 oktober

- alternatieve sporten zoals balsporten, badminton, fietsen, tafeltennis ed. komen aan bod.
- Relaxatie, sauna, stabilisatie ed.
- Tijdens deze periode worden de batterijtjes weer opgeladen voor het winterseizoen.

## I. Algemene voorbereidingsperiode : oktober-december

- Pre-kerststage : Gent
- algemene conditie opbouwen
- loopwerk: - loopscholing
  - coordinatieoefeningen
- hordenmobiliteit : alle mogelijke oefenvormen
- stabilisatieoefeningen
- kracht: - circuitvorm
  - behendigheidsloop
  - medecine-bal
- techniek: -alle technische nummers komen aan bod, zowel spring-, werp- als loopnummers.

## II. 1<sup>ste</sup> specifiekere voorbereidingsperiode: januari-maart

Pre-paasstage: Gent

- looptraining : - looptechnische oefeningen
  - paslengte en pasfrequentie opdrijven
- snelheid en reactiesnelheid
- hordenmobiliteit
- stabilisatieoefeningen
- kracht: -medecinebal-oefeningen
  - oefeningen met eigen lichaamsgewicht
- techniek: - techniek blijft een belangrijke plaats innemen.
- coordinatie: - verfijning van de coordinatie

### **III. Indoor: competitieperiode**

- indoorwedstrijden betekenen een leuke afwisseling tijdens de winterperiode.
- de jonge atleten doen ervaring op, leren aan wedstrijden meedoen, en dit alles op een heel ontspannen en leuke manier.

### **IV. Geplande wedstrijden (onder voorbehoud)**

#### **Indoorseizoen:**

##### Januari

- za 07: PK Oost-en West-VI en Limburg
- zo 08: PK Antwerpen en Vlaams-Brabant
- zo 22: Kampioenschap VAL cad/schol

##### Februari

- za 04-zo 05: BK meerkampen / VAL

##### Maart

- zo 04: BK cad/schol
- vrij 23: atletiekfestival
- za 24: jeugddag

#### **Outdoorseizoen:**

Nog te bepalen

### **IV. 2<sup>de</sup> voorbereidingsperiode : maart-mei**

- loopwerk: - snelheid : 90 à 95%
  - snelheid over horden
- hordenmobiliteit
- stabilisatieoefeningen
- techniek: - er wordt gestreefd naar een zo efficiënt mogelijke techniek.
- kracht: eigen lichaamsgewicht
- coördinatie

**V. Competitieperiode: mei tot augustus, begin september**

- eind juni: stage
- tijdens deze periode zullen de atleten kunnen deelnemen aan wedstrijden, maar ook weer in overleg met trainer topsportschool en persoonlijke trainer.
- tijdens de maanden juli en augustus organiseert de topsportschool opvolgingstrainingen.
- Tevens wordt van de atleet verwacht dat zij/hij op regelmatige basis feedback geeft van de gedane trainingen en wedstrijden.