



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



De Meerkamp Puzzel

Door Enno Tjepkema

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren

Niveau 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Meerkampers moeten veel technische vaardigheden onder de knie krijgen. Ze moeten robuuste atleten worden om veel trainingen aan te kunnen. Een meerkamper moet sterk, snel en explosief zijn én gevoel voor bewegingen, ritme en coördinatie ontwikkelen.

Ga er maar aan staan als trainer! Zeker bij de jonge jeugd, die vaak niet meer dan drie keer per week trainen. Welke keuzes moet je maken in de training, welke combinaties maak je tijdens een training. En in welke periode richt je je op atletische vorming & omvang en in welke periode komen de technische onderdelen meer aan bod.

Deze theoretische workshop helpt de clubtrainer de meerkamppuzzel te leggen. Waarbij gekeken wordt naar de leeftijdscategorieën U13 tot en met Senioren.

Over Enno

Oud Tienkamper, beste onderdeel in de tienkamp was speerwerpen (75.86m).

Opleiding atletiek: Topcoach 4, specialisatie Meerkamp 5.

Coach/trainer bij AV Lycurgus waar ik een groep talentvolle meerkampers training geef.

Eigenaar van T&F Camps jeugd atletiekkampen.

Werkzaam bij Tamminga Sports, verantwoordelijk voor commerciële zaken.

