



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



10 speelse sprintvormen

Door Joep van Es

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

In deze workshop werken we met 10 speelse en functionele sprintvormen waarmee je deelnemers kunt enthousiasmeren én uitdagen. Deze vormen zijn een leuke aanvulling op uw assortiment van verschillende sprintvormen.

Daarbij pakken we het bekende dilemma aan tussen spelvormen met vaak een slordige techniek en sprintvormen waarin het pushen tot het maximum in frequentie en snelheid volledig moet voortkomen uit de intrinsieke motivatie van de deelnemer.

In alle speelse sprintvormen zijn verschillende principes van motorisch leren verwerkt en wordt zelfregulatie actief gestimuleerd. Daarnaast is er volop ruimte om elkaar te inspireren, ervaringen te delen en met nieuwe ideeën te experimenteren.

Over Joep

Docent LO, Opleider atletiekunie, Trainer



Atletiekunie