



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Verspringen: aanloop omzetten naar afzet (voor U18 atleten en ouder)

Door Niels Hanegraaf

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, senioren, masters

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

De aanloop, een belangrijk onderdeel van het verspringen. Hoe harder, hoe verder? Of toch niet? Hoe zet je al die snelheid nou om in een goede afzet? Hoe zien de laatste passen eruit en welke voorwaarden heeft een aanloop nodig om tot een goede afzet te komen?

In de workshop gaan we aan de slag met oefenstof gericht zowel de aanloop als de afzet. En oefenstof die beide laat samenkomen. Uit wat voor fases bestaat de aanloop, welke dingen zijn belangrijk aan het eind van zo'n aanloop om tot een juiste afzet te komen? En hoe kun je dat nou in je training aan bod laten komen met verschillende oefenvormen?

Ook gaan we het hebben over hoe je dit nou door een seizoen heen kunt opbouwen. Van algemeen tot specifiek.

Over Niels

Niels Hanegraaf, 35 jaar, in 2012 begonnen met coachen. Van mijn hobby ondertussen mijn beroep gemaakt en momenteel actief als hoofdcoach sprint/horden bij ATR Rotterdam en tevens bij AV SPRINT Breda actief als o.a. specialisatietrainer horizontaal springen.

Atleten gecoacht naar verschillende internationale jeugd- en seniorentoernooien en ook zelf als coach daar actief geweest.

