



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Verspringen: leren afzetten op en naast een balk (voor U14/U16 atleten)

Door Niels Hanegraaf

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Hoe leer je jonge atleten nu op een juiste manier afzetten? Hoe ziet zo'n afzet eruit, en welk aanloopritme hoort daarbij?

In de workshop allerlei gevarieerde oefenvormen voorbij gericht op met name de afzetfase van een sprong. Regelmatig zal de koppeling ook gelegd worden met de aanloop (ritme van de laatste passen) en vluchtfase aangezien deze onlosmakelijk verbonden zijn aan de afzet.

Ook gaan we het hebben over andere zaken omtrent zo'n verspringtraining waar je als coach misschien tegenaan loopt. Bijv. wat voor uitleg of feedback kan je nu geven bij de verschillende oefeningen? Hoe kun je zo'n verspringtraining nu inrichten als je bijv. een grote trainingsgroep hebt (en je atleten niet lang stil wilt laten staan)? Hoe maak je dat leerproces nou nog effectiever?

Na deze workshop kun je jonge atleten met gevarieerde oefenstof, op en naast de aanloop, aan de slag laten gaan om beter te leren afzetten en dus verder te laten springen.

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.

