



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



De transitie van pupil naar junior

Door Renske de Vries
Soort Praktijksessie
Doelgroep Pupillen, Junioren
Niveau 2, 3
Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Langzaamaan zie jij de pupillen die jij training hebt gegeven junior worden, maar wat houdt dit eigenlijk in? Wat gebeurt er met hun lichaam en waar moet je rekening mee houden in deze transitie qua trainingsprikkelers?

In deze workshop gaan we samen in de praktijk bekijken wat de verschillen zijn tussen pupillen- en juniorenoefeningen. Hoe leer jij bijvoorbeeld een pupil speerwerpen aan op een leuke manier, en waar moet je op letten zodat ze goed voorbereid zijn op hun juniorentijd? Welke oefeningen kun je al aanreiken als ze jong zijn en welke zijn beter passend op latere leeftijd? Wat kun je doen als een atleet geen pupillentijd heeft meegemaakt binnen de atletiek, waar begin je dan?

Over Renske

Het liefste wat ik doe is mensen enthousiasmeren voor de sport en trainers inspireren om aan de slag te gaan met gevarieerde trainingen, zodat elke keer de lach bij de atleten op het gezicht zit geplakt. Met zo'n tien jaar ervaring als trainer, verschillende opleidingen in de sport te hebben gedaan (BBAT3, ALT4, specialisatie polsstokhoogspringen en sportadviseur), en sinds twee jaar opleider bij de Atletiekunie, heb ik van mijn passie mijn werk mogen maken. Met daarbij nog een baan als teamleider bij een onderwijsorganisatie, ben ik een bezige bij die niet kan stil zitten. Oftwel, de positieve stuiterbal.



Atletiekunie