



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



De transitie van pupil naar junior

Door Renske de Vries

Soort Theoriesessie

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 theoretisch bekijken wat de verschillen zijn tussen pupillen en juniorenoefeningen. Hoe kun je zo'n lijn maken in de trainingsjaren dat de atleten een mooie doorloop hebben? Wat zijn de do's en de don'ts? Waar begin je met een junior als diegene geen pupillentijd heeft doorgemaakt op de atletiekbaan?

Samen gaan we de leerlijnen en onze creativiteit samenvoegen, om leuke trainingsjaren neer te zetten voor de huidige en toekomstige atleten. Heb jij hier altijd al meer over willen weten? Kom dan naar deze workshop, want dan duiken we samen dieper op dit vraagstuk in!

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