



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Differentiëren in je trainingen - alle atleten een toptraining

Door Sybrigje Westerhof

Soort Praktijksessie

Doelgroep Pupillen

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Hoe zorg je dat al je atleten binnen jouw training leren, ontwikkelen en plezier hebben? Ondanks alle verschillen in de beweegvaardigheid, beleving of de manier van leren?

In deze workshop ga je aan de slag met het inrichten van leersituaties waarbinnen al je atleten op eigen niveau leren, ontwikkelen en plezier hebben. Werkvormen maar ook inzichten die je laten nadenken over jouw rol in het leerproces en de keuzes die je als trainer kunt maken voor het inrichten daarvan.

De workshop richt zich op trainers van atletengroepen U10 t/m U13.

Over Sybrigje

Naast opleider bij de Atletiekunie is Sybrigje o.a. actief als trainer en trainersbegeleider bij pupillen en junioren U14. Atletiek gericht werken en het zoeken naar passende leerroutes is een interesse die maakt dat je zowel als trainer als opleider blijft leren, maar juist ook het trainerschap zo leuk en boeiend maakt. Sybrigje deelt dit graag met anderen.

