



Fun to run: hardlopen voor de jeugd

Door Renske de Vries
Soort Praktijk
Doelgroep Pupillen, Junioren
Niveau 3
Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

"Trainer, wat gaan we vandaag doen?" "MiLa staat er op het programma!" zeg ik enthousiast als trainer. "Pfff, nee, daar heb ik nou zo geen zin in, moet ik gaan rennen..."

Waarschijnlijk heb ook jij bovenstaand wel eens gehoord als je training geeft aan pupillen of junioren. Atletiek mag dan als basis hardlopen hebben, de meeste atleten vinden het maar een vermoeiend onderdeel dat af en toe ook moet worden afgewerkt. Er zou toch een manier moeten zijn om dit onderdeel leuk(er) te maken?

Goed nieuws! Die is er! In deze workshop gaan we samen verschillende (spel)vormen doorlopen om het hardlopen leuker te maken voor de jeugd. Dus ben jij pupillen- en/of juniorentrainer en houd jij ervan om creativiteit toe te passen in je trainingen? Of wil je dit juist leren? Dan ben je bij deze workshop aan het juiste adres!

Tip: heb jij een sporthorloge? Neem deze dan mee naar de workshop en zet deze aan voordat we aan alle (spel)vormen gaan beginnen. Ik ben benieuwd op hoeveel stappen je zit na 70 minuten ;)

Over Renske

De positieve stuiterbal, dat is hoe ik mezelf ook wel noem, want ik heb veel energie en doe graag veel verschillende dingen. Deze energie gebruik ik om me in te zetten voor positiviteit in de sportwereld, waarbij we met onze trainingen out of the box gaan en iedere atleet een passende en veilige plek bieden.

Met meerdere opleidingen te hebben gedaan op sportgebied (BBAT3, ALT4, sportadviseur, polsstokhoogspringen), werkzaam te zijn als teamleider bij een onderwijsorganisatie en zelf een bedrijf te hebben (REndv) dat verenigingen begeleidt en inspireert in de sportwereld, probeer ik mijn steentje bij te dragen aan een positief en veilig sportklimaat. Deze stuiterbal gaat graag uitdagingen aan en staat altijd vol energie op de baan om trainers te inspireren.



