



# Bijscholingssessie voor jeugdtrainers en disciplinetrainers

op zondag 22 mei te Vilvoorde (atletiekpiste)

## → Jeugdtrainers

9u30-11u Basisprincipes in de vorming van jonge atleten - **praktijksessie**  
door Stefaan Vanderstichelen

11u15-12u45 Hoogspringtraining voor de jeugd - **praktijksessie**  
door Stefaan Vanderstichelen

## → Jeugdtrainers en afstandtrainers

9u30-11u Leerlijnen in het afstandlopen – **uiteenzetting**  
door David Evenepoel

## → Spurt-, horden- en meerkamptrainers

9u30-11u Startbloktraining - **praktijksessie**  
door Rudi Diels en Kim Gevaert

## → Alle disciplines

11u-12u30 Basisprincipes in de opmaak van een jaarplan – **uiteenzetting**  
door Lieve Van Mechelen

### Deelname

VAT-leden: GRATIS bij voorinschrijving tot 17 mei  
€ 10 ter plaatse

Niet-leden: € 10 bij voorinschrijving tot 17 mei  
€ 20 ter plaatse

Info: [nicole@val.be](mailto:nicole@val.be) of [paula@val.be](mailto:paula@val.be)

Inschrijving via [deze link](#)

In samenwerking met: Vilvoorde Atletiek Club en het PC Vlaams-Brabant



## Gericht naar de jeugdtrainers

**9u30-11u Basisprincipes in de vorming van jonge atleten door Stefaan Vanderstichelen**  
Stefaan Vanderstichelen is kinésist van opleiding en trainer van meerkampster Hanne Maudens (2<sup>de</sup> EKV20 2015). Tijdens deze sessie wordt in de praktijk toegelicht hoe we een goede basis kunnen leggen in de vorming van de jonge atleet.

**11u15-12u45 Hoogspringtraining voor de jeugd door Stefaan Vanderstichelen**  
Als specialist in het hoogspringen geeft Stefaan Vanderstichelen een overzicht van de oefenstof die we kunnen gebruiken in het aanleren van springvaardigheden en specifieke technische vaardigheden gericht naar het hoogspringen.

## Gericht naar disciplinetrainers (Trainer B-Trainer A)

### Sprint-horden-meerkamp

**9u30-11u De startblokactie door Rudi Diels en Kim Gevaert**

Rudi Diels is Master LO, Trainer A sprint-horden en docent in de trainersopleiding. Vanuit zijn ruime internationale ervaring én vanuit zijn ervaring als lesgever LO brengt hij een overzicht van oefenstof gericht naar Rudi Diels wordt daarbij bijgestaan door Kim Gevaert, Olympisch vice-kampioen 4x100m in Beijing 2008.

### Afstandlopen

**9u30-11u Leerlijnen in het afstandlopen door David Evenepoel**

David Evenepoel is Master LO, Trainer A afstandlopen en docent in de trainersopleiding. Hij brengt op het terrein een overzicht van de opbouw van de trainingen in het afstandlopen en alle facetten die daarbij aan bod komen

### Alle disciplines

**11u-12u30 Basisprincipes in de opmaak van een jaarplan door Lieve Van Mechelen**

Lieve Van Mechelen is Bachelor LO, Trainer A sprint-horden en docent in de trainersopleiding. Ze heeft een ruime internationale ervaring. Tijdens deze theoretische sessie brengt ze de basics in de opmaak van een jaarplan en beantwoordt ze vragen als:

*Hoe moet ik mijn trainingsjaar indelen?*

*Hoe kan ik pieken naar wedstrijden?*

*Wat is een macro-, meso- en microcycclus?*

*Wat doe ik in de laatste weken voor een wedstrijd?*

...