

Jeugdbeleidsplan KKS

Te oefenen per leeftijd:

Loopnummers:	7-8j	9-10j	11-12j
loopspelen	X (100%)	X (80%)	X (50 %)
sprint/horden/aflossing	X	X	X
sprint/slalom	X	X	
horden		X	X
hindernisloop (30 cm max)	X	X	X
6' loop		X	X
beepstest			X
1000 m wedstrijd			X
start uit lage positie	X	X	X
start uit blok			X

Springnummers:	7-8j	9-10j	11-12j
springspelen	X (100%)	X (80%)	X (50%)
polsstokspringen in zandbak			X
touwspringen		X	X
springen in hoepels/latjes	X	X	X
Kickersprong	X	X	X
vertesprong uit stand	X	X	X
korte aanloop VER		X	X
korte aanloop HSS			X
techniek VER			X
zig zag springen	X	X	X
schaarsprong		X	X
hoogspringen rechte aanloop + rot			X

Werpen	7-8j	9-10j	11-12j
werpspelen	X (100%)	X (80%)	X 50%)
doelwerpen			X
hockey-,speerwerpen	X	X	X
balspelen	X	X	X
ridderworp			X
discus			X