

## **Algemeen**

**Deze reader is ontstaan uit het hergebruik van hoofdstukken uit de Leidraad bij de cursus Jeugd Atletiekleider (oude stijl trainersopleiding) De leidraad maakt deel uit van de ondersteunende informatie. De inhoud is relevant en geschikt om je te ondersteunen tijdens je opleiding voor niveau 3 trainer.**

**De codering en nummering van de hoofdstukken verwijzen naar de totaal indeling van de leidraad en heeft geen betekenis tijdens deze opleiding.**

**De opdrachten die worden vermeld mogen maar moeten niet worden uitgevoerd.**

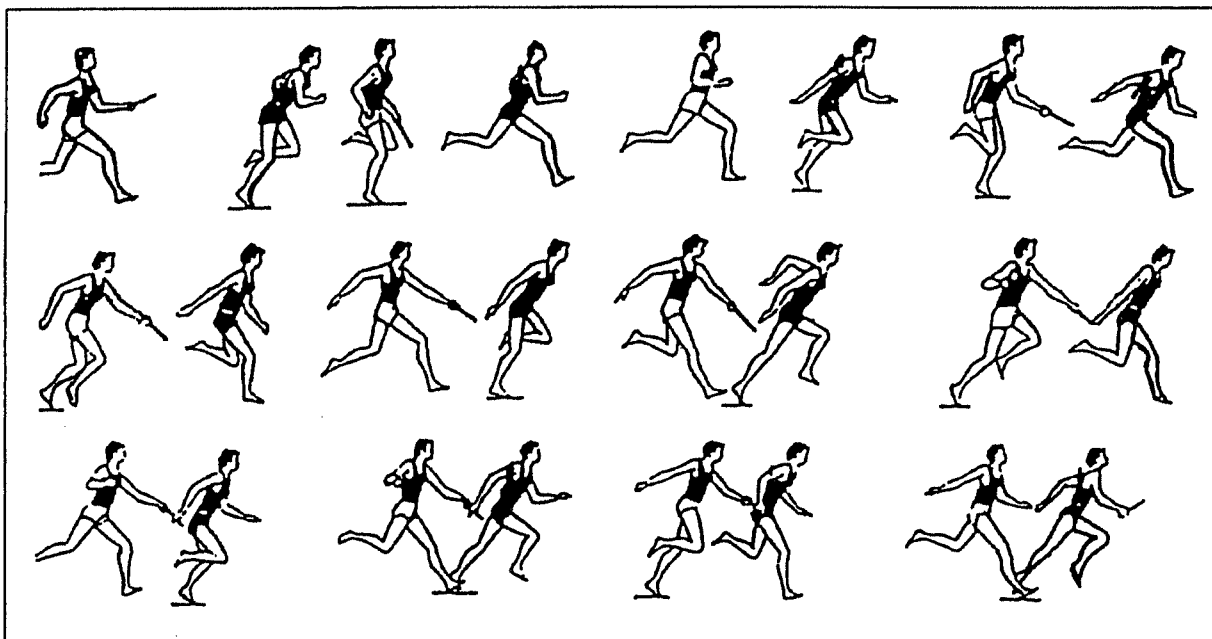
**De reader is op A4 weergave.**

## 6.3. De estafette.

### 6.3.1. Algemeen.

De estafette is één van de weinige atletiek-onderdelen waar de individuele prestatie niet op de voorgrond staat, maar waar de teamarbeid het accent krijgt. In oorsprong was het doel van de estafette het doorgeven van een bepaalde boodschap. We vinden deze oorspronkelijke betekenis terug in de holle vorm van de estafettestok. De uitholling symboliseert hier de plaats waar de door te geven boodschap in moest. Nu is het doorgeven van de stok doel op zichzelf geworden. Het gaat erom met een bepaald aantal lopers een bepaalde afstand in een zo kort mogelijke tijd af te leggen. Als bewijs dat de aflossing correct geschiedt, moet hierbij een stok worden doorgegeven. Hoe sneller het looptempo, en hoe korter de loopafstanden die de individuele lopers moeten afleggen, des te belangrijker is de wisseltechniek. Hoe lager het looptempo en hoe langer de loopafstand, des te minder belangrijk de rol wordt die de estafette-techniek speelt.

#### Beeldserie.



(fig. 48)

#### Algemeen.

##### Enkele wedstrijdregels.

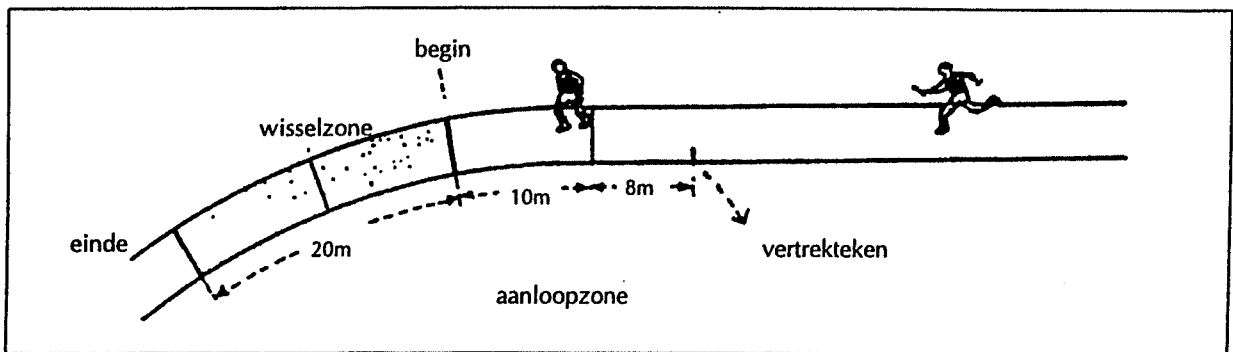
#### a. Welke afstanden?

- Meisjes pup. C            4 x 40 m
- Meisjes pup. B            4 x 40 m
- Meisjes pup. A            4 x 60 m
- Meisjes D                 4 x 60 m
- Meisjes C                 4 x 80 m
  
- Jongens pup. C            4 x 40 m
- Jongens pup. B            4 x 40 m
- Jongens pup. A            4 x 60 m
- Jongens D                 4 x 80 m
- Jongens C                 4 x 100 m

Bij pupillen B en C de estafette bij voorkeur laten werken in pendelvorm. Ook afgeleide vormen zijn toegestaan, zoals bijvoorbeeld 10 x 60 meter.

b. Terreininrichting.

- De wisselzone is 20 m. Eén lijn op 10 m afstand van beide zijden van elk wisselpunt geeft de grenzen aan van het gebied waarbinnen de aflossing moet geschieden.
- De pupillen en junioren is het niet toegestaan gebruik te maken van een aanloopzone van 10 m, die vóór het wisselvak ligt (zie fig. 49).
- Er wordt een ronde houten, metalen of uit ander vast onbuigzaam materiaal bestaande stok gebruikt met een lengte van 28 tot 30 cm.
- De stok moet aangereikt worden binnen de 20 m begrenzing. Op de eindstreep moet de laatste loper in het bezit zijn van de stok, anders volgt er diskwalificatie.
- Het stokje mag vallen indien dezelfde loper het in de baan oprapt en niemand hindert.



(fig. 49)

### 6.3.2. Enige mechanisch-dynamische aspecten van de estafette-loop.

De estafettetijd is afhankelijk van:

1. De sprintsnelheid van de afzonderlijke lopers.
2. De perfectie van de drie wissels.
3. De kortste loopweg.

Kenmerken van een goede wisseltechniek:

- a. Indien bij het overgeven van de stok, de vertrekkende en aankomende loper zo'n hoog mogelijke en *gelijke snelheid* hebben.
- b. De overgave van de stok moet geschieden op  $\pm 16m$ , gerekend vanaf het begin van de wisselzone.
- c. De overgave van de stok moet zonder tijdverlies en met een zo groot mogelijke *ruimtwinst* plaatsvinden.

#### Wat staat bij de jeugd centraal?

Het doel van het estafettelopen is, dat de stok snel, economisch en zeker wordt overgegeven. Hiervoor komt de onderhandse wisseltechniek het meest in aanmerking (opslagmethode). Bij de pupillen en D-junioren gaan we uit van de *buitenwissel*. Deze wissel is *uniform*, waardoor iedere jeugdige atleet op elke plaats inzetbaar is. Van belang is de visuele start. Ondanks dat de reglementen de pupillen het aanloopvak van 10 m voor het wisselvak toestaan, kan men beter pas bij de D-jeugd gebruik maken van de aanloopzone.

### 6.3.3. Techniekbeschrijving van het estafette-lopen (globaal).

Belangrijke elementen zijn:

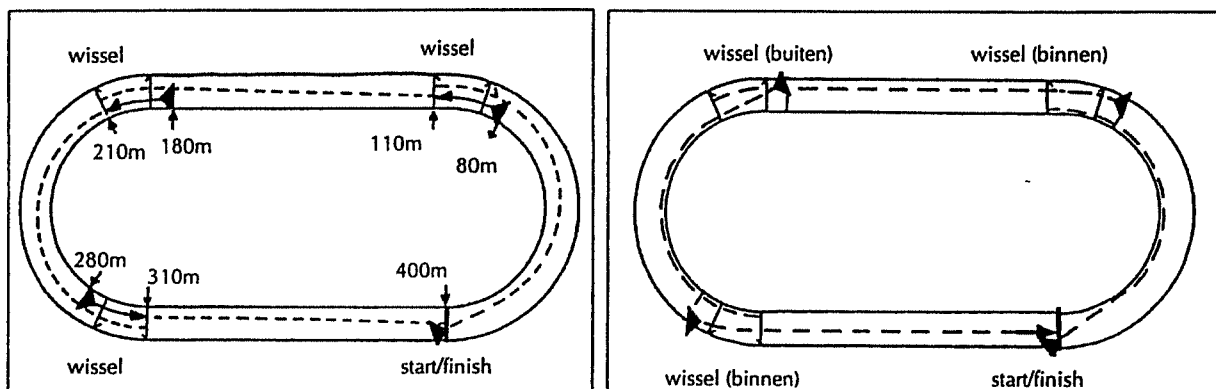
1. De wisselmethoden.
2. De overname-techniek.
3. Het lopen.

Ad. 1. In de praktijk kennen we twee wisselmethoden:

- a. de buitenwissel.
- b. de binnenwissel.

Ad. a. De buitenwissel.

Deze wissel vindt steeds aan de buitenzijde van de ontvangende looper plaats. De stok wordt dus steeds rechts ontvangen: direct na ontvangst in de linkerhand overgenomen en tijdens de loop links gedragen. Dus het wisselen is voor alle lopers hetzelfde. De ontvangende looper staat klaar aan de binnenzijde van zijn baan en kijkt over de rechterschouder naar de aankomende looper en vertrekt als de aankomende looper het vertrekteken passeert. Deze techniek is alleen onvoordelig wanneer de wissel aan het eind van de bocht plaatsvindt. In de bocht loopt de aankomende looper uiteraard zo lang mogelijk langs de uiterste binnenzijde van de baan (de kortste afstand). Maar bij het naderen van de ontvangende looper moet de aankomende looper iets naar buiten wijken, om met zijn linkerhand in één lijn met de rechterhand van de ontvangende looper te komen (zie fig. 50).



(fig. 50)

Ad b. De binnenwissel.

De startloper heeft het stokje in de rechterhand. De 2e looper staat aan de buitenkant van de baan, kijkt over de linkerschouder, vertrekt en ontvangt het stokje in de linkerhand. De stok wordt *niet* overgegeven in de andere hand. Dit is een binnenwissel. Deze wisselmethode wordt bij ouderen toegepast wanneer er 4 x 100 m wordt gelopen. Men ziet de aankomende looper goed naderen, geen verwrongen starthouding en het stokje hoeft niet overgepakt te worden. De binnenwissel wordt bij het 1e en 3e wisselpunt gebruikt. Op het 2e wisselpunt wordt de buitenwissel gebruikt (zie fig. 50).

Ad 2. De overname-techniek.

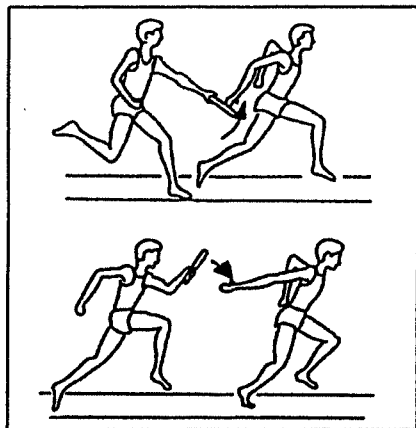
De volgende arm- en handhoudingen worden bij het wisselen toegepast:

- De vorkmethode of onderhandse methode.

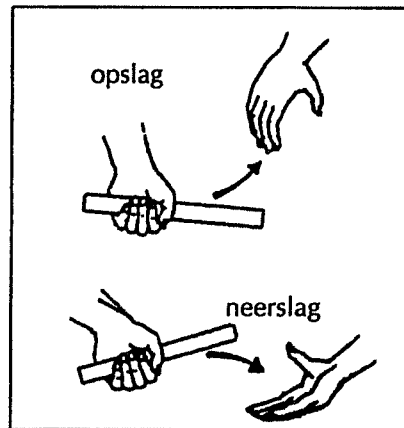
Duim en wijsvinger vormen ongeveer een rechte hoek, de vingers zijn aangesloten. De duim vormt met de aangesloten vingers dus een vork. De stok wordt van onderen als het ware in de hand geslagen (opslag fig. 51a en b). De wisselarm kan hierbij:

- ♦ naast het lichaam blijven (duim in de zij).
- ♦ gebogen in de elleboog naar achteren worden gebracht.
- ♦ gestrekt naar achteren worden gebracht.

In het eerste geval ligt het accent op zekerheid en bij het gestrekt naar achteren brengen op ruimtewinst.



(fig. 51a)



(fig. 51b)

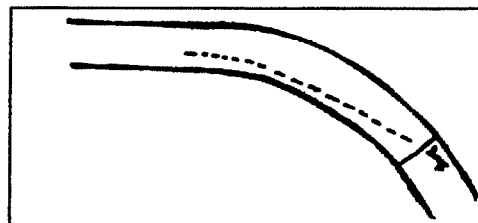
- **De bovenhandse methode.**

Hierbij wordt de wisselarm gestrekt en bijna horizontaal naar achteren gebracht. De stok wordt van bovenaf in de hand gelegd. Daar de aankomende loper de stok voor de wissel hoog in een min of meer verticale stand heeft, wordt deze methode ook wel "fakkeldrager"-techniek genoemd (neerslag).

### Ad 3. Het lopen.

#### 1. De start.

De startblokken staan bij een bochtstart dicht tegen de buitenkant van de baan (zie fig. 52). De stok ligt tussen duim en wijsvinger en wordt door de overige vingers omklemd. De startloper loopt na de start in een rechte lijn naar de binnenzijde van de baan.



(fig. 52)

#### 2. Het vertrekken.

De 2e, 3e en 4e lopers brengen door middel van tape of streepjes het vertrekteken op de baan aan (het neerleggen van voorwerpen is verboden). Dit vertrekteken is voor de ontvangende loper een oriënteringspunt. Als de aankomende loper dit punt bereikt, start de vertrekkende loper zonder nog om te kijken (niet-visuele wissel). De afstand tussen vertrekteken en startplaats is afhankelijk van de snelheid van de aankomende loper en het vermogen om te versnellen van de vertrekkende loper. In het algemeen geldt:

- jongens junioren            6.50    - 7.00 m
- meisjes junioren            5.50    - 6.50 m
- pupillen en D-junioren      5.00    - 6.00 m.

De afstand moet zo groot zijn, dat de stok zonder zichtbare vertraging wordt doorgegeven.

#### 3. Het vertrekken in het wisselvak.

De 2e, 3e en 4e lopers starten in principe 10 m voor het wisselvak. Meestal is dit een staande start. Belangrijk bij de starthouding is:

- dat de vertrekkende loper goed het vertrekteken kan zien;
- een gunstige houding om snel te starten.

**De vertrekhouding.**

De voeten in schredestand. De tenen wijzen naar voren. Wanneer de aankomende loper dichterbij komt, worden de knieën gebogen waardoor het gewicht op de bal van de voet komt. De armen bevinden zich diagonaal ten opzichte van de benen in loophouding.

**4. De loop.**

Zodra de aankomende loper het merkteken bereikt, moet hij zo snel mogelijk reageren en met een maximale versnelling weglopen. De aankomende loper moet zijn snelheid bewaren. Wanneer hij de vertrekkende loper op  $\pm 2$ m genaderd is, geeft hij een duidelijk teken (bijvoorbeeld "ja", of "nu"). Bij de volgende pas brengt deze zijn arm naar achter. De gefixeerde uitgestoken hand moet in een rustige positie, zonder zwaaibewegingen, achter zijn. Nu pas brengt de "overgeevende" zijn arm met stok in de hand naar voren en slaat het stokje in de hand van de overnemende loper.

**De meest voorkomende fouten bij de estafette.**

Fouten	Correctie-voorbeelden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te vroeg vertrekken van de ontvanger.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grotere concentratie van de ontvangende loper. Merktekens dichterbij.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ontvangende loper wordt gepasseerd.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De vertrekkende loper moet eerder starten, dus goede concentratie en de afstand tussen startplaats en vertrekteken vergroten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ontvangende loper draait zich bij het wisselen om.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het overgeven van de stok bij een lagere intensiteit oefenen, de blik consequent naar voren richten.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De aankomende loper brengt de arm te vroeg naar voor of de ontvangende loper houdt de arm te lang naar achter. (Sterke vermoeidheid van de aankomende loper, of nervositeit van één resp. beide lopers.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herhaald lopen van de estafette over de volledige afstand.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Men verliest de stok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wisselen op "zekerheid" bij een gemiddelde snelheid; steeds voor ogen houden dat de aankomende loper verantwoordelijk is voor een zekere wisseling.</li> <li>• Hij moet de stok langer vasthouden.</li> </ul>

### 6.3.4. Oefenstof.

We kunnen de oefenstof verdelen in:

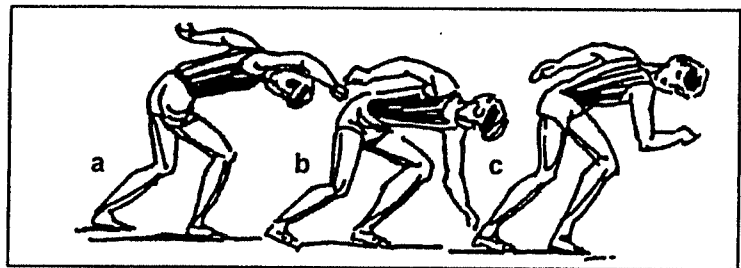
- I. de leergang (directe weg);
- II. de leerdoelstellingen (indirecte weg).

#### I. De leergang (directe weg).

Aangezien de leergang bijna uitsluitend betrekking heeft op de stokovergave en aangezien die voor de jeugd pas in een later stadium een rol gaat spelen, kunnen we voor de leergang beter verwijzen naar de oefenstof bij leerdoelstelling 3.

**Belangrijke aspecten die op jeugdige leeftijd beoefend moeten worden zijn:**

- **Oog-start coördinatie** – De vertrekkende atleet ziet de stokdrager aankomen en moet als hij bij het merkteken is op het juiste moment en snel starten.
- **Oog-hand coördinatie** = De aankomende atleet kijkt als het ware met zijn ogen de stok in de hand van de ontvangende atleet.
- **De staande start** (fig. 53).



(fig. 53)

#### II. Leerdoelstellingen (indirecte weg)

##### ✓ 1<sup>e</sup> Leerdoelstelling estafette.

Ontwikkelen van het specifieke vertrek- en versnellingsvermogen binnen het groepslopen, in vele omstandigheden.

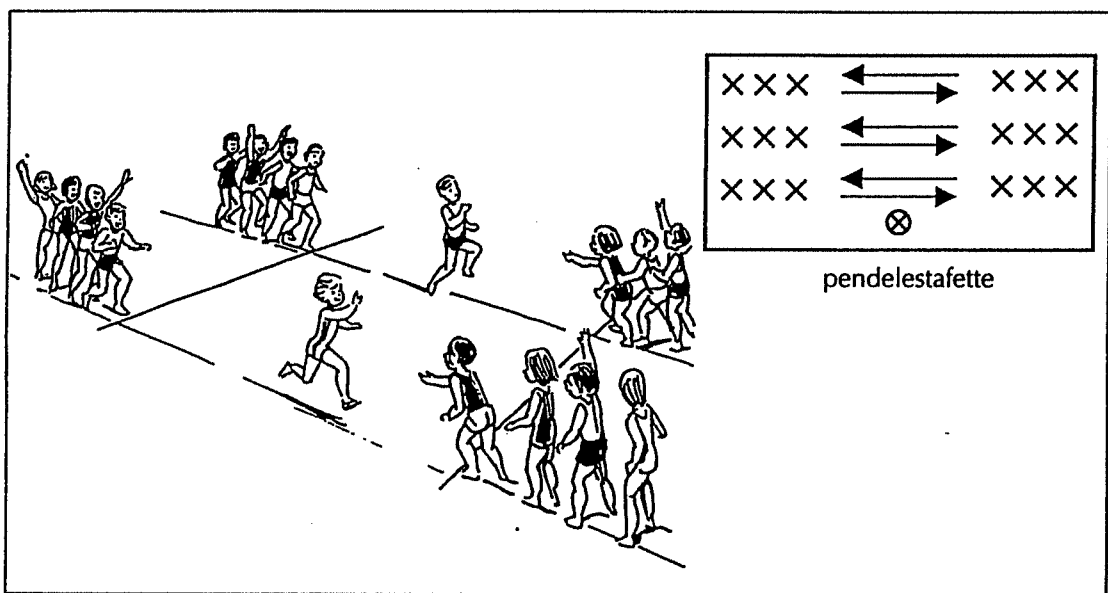
1. **Rijen-estafette.**
  - a. Alle atleten starten tegelijk, tikken een streep aan en sprinten terug.
  - b. Idem, alleen na elkaar. Wanneer nr. 1 de streep aantikt start nr. 2. Hierbij wordt de oog-start coördinatie beoefend.
2. **Op de vlucht slaan.**  
De atleetjes staan achter de startlijn. De leider rolt een bal. Indien de bal over het merkteken gaat, sprinten de atleten weg en proberen de bal voor te blijven.

3. **Rangeer-estafette.**

Nr. 1 van de estafetteploeg loopt om de pilon en weer aangekomen neemt hij nr. 2 mee. Nr. 2 legt de handen op de schouders van nr. 1. Zo wordt langzamerhand een trein gevormd. Indien de gehele trein is binnengelopen, mag de trein stoom afblazen. Vervolgens laten ze één voor één in dezelfde volgorde weer los (men kan ook aan een touwtje hangen).

4. **Pendel-estafette** (zie fig. 54).

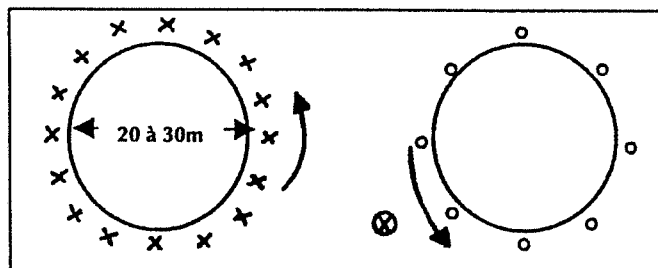
- Van elk groepje staan enkele lopers tegenover elkaar op een bepaalde afstand. Nr. 1 loopt naar de overzijde en tikt nr. 2 aan enz. Men gaat door tot men weer op zijn eigen plaats is (dus 2 x lopen).
- Slalomlopen.
- Een hindernis nemen, bijvoorbeeld:
  - ◆ over een bank;
  - ◆ door een hoepel;
  - ◆ een loopsprong van mat op mat enz.



(fig. 54) pendel-estafette.

5. **Kring-estafette.**

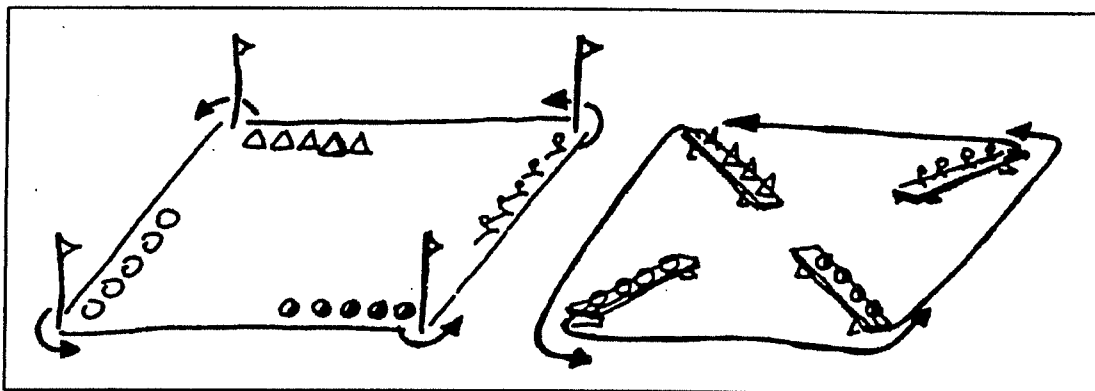
Er staan meerdere kringen van gelijke grootte en gelijk aantal atleten apart opgesteld. De nrs. 1 van elke kring lopen één ronde en tikken de nrs. 2 op de hand enz. In welke kring zijn alle lopers het snelst één of meerdere keren rondgelopen? (zie fig. 55).



(fig. 55) kring-estafette.

**6. Vierkantenloop.**

- a. In iedere hoek van de zaal ligt een mat waarop 1/4 deel van de totale groep staat. Iedere groep nummert de lopers af. De nrs. 1 gaan op teken één ronde om de matten heenlopen, geven nr. 2 een tik, enz.
- b. Idem als a, echter de kinderen staan of zitten op de bank. Een kind van iedere groep staat aan de buitenkant van de bank klaar en start op teken. Na één ronde lopen tikt het eerste atleetje de volgende aan (zie fig. 56).



(fig. 56) vierkantenloop.

**✓ 2<sup>e</sup> Leerdoelstelling estafette.**

Ontwikkelen van het groepslopen met materiaal-overgave binnen beperkte gebiedsbegrenzungen in verschillende omstandigheden.

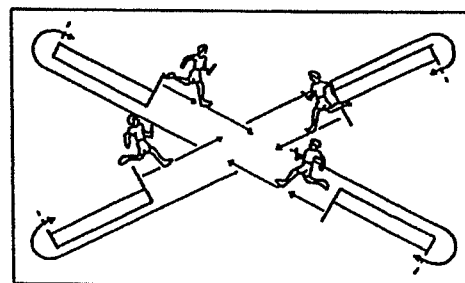
**1. Verkleed-estafette.**

Aan de overzijde van het veld, tegenover de rijen is een waslijn met kleding opgehangen. Voor iedere groep, één pet, trui, broek, sjaal. Opdracht: nr. 1 haalt een voorwerp van de waslijn, zet bijvoorbeeld de pet op, loopt naar zijn eigen groep terug, geeft dit aan de volgende atleet, deze haalt het volgende kledingstuk op, etc. Bij welke groep is nr. 4 het eerste aangekleed?

2. **Rijen-estafette met het wegbrengen en ophalen van verschillende voorwerpen.** Ieder atleetje van de verschillende rijtjes heeft een blokje. Nrs. 1 starten, zetten aan de overzijde van het veld het blokje neer. Ze sprinten terug, tikken de volgende aan etc. De opdracht is: welk rijtje maakt het mooiste huis of de hoogste toren?

**3. Diagonaal estafette (fig. 57).**

Vier banken staan op de diagonaal in de zaal opgesteld. Op iedere bank zitten kinderen. Nadat ze bij de bank de stokwissel aangeleerd hebben (in zit of in stand) gaan ze om de tegenovergestelde bank lopen en wisselen het stokje bij de eigen bank. Welke groep zit het eerst op de bank. Bij ongelijke aantallen, kinderen het aantal te lopen ronden vermelden, zodat er toch een uitslag komt. Waarschuw de kinderen vooraf dat ze gezamenlijk in het midden bij elkaar komen. Ze mogen elkaar niet aanraken.



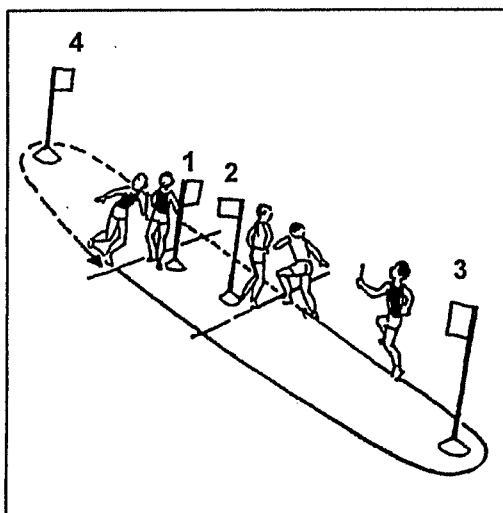
(fig. 57) diagonaal estafette.

## 4. Stok-estafette (fig. 58a en b)

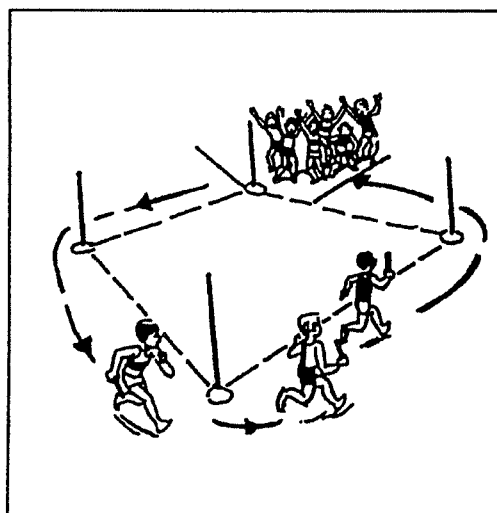
De kinderen geven tussen 2 lijnen een stokje aan elkaar over, zonder dat er iets gezegd wordt over de wisseltechniek.

## 5. Hoed-estafette.

Als oefening 4, maar nu moet in plaats van het stokje een hoed of een pet worden opgezet. Tijdens het lopen moet het hoofddeksel op blijven.



(fig. 58a) stokestafette.



(fig. 58b)

✓ 2<sup>e</sup> Leerdoelstelling estafette.

Het aanleren en toepassen van de stokovergave in diverse jeugd-specifieke situaties.

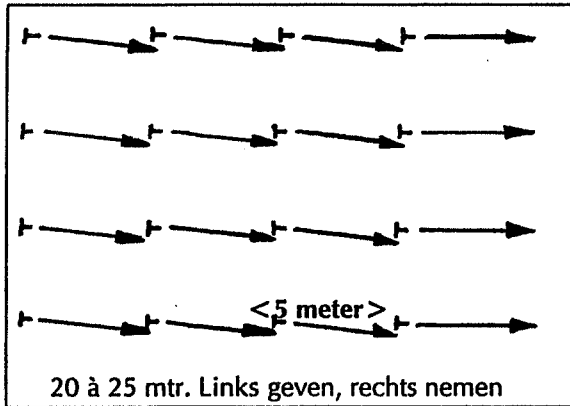
De fasen die in het leerproces centraal staan, zijn:

- Het aanleren van het ontvangen en doorgeven van de stok, zonder dat de "ontvanger" omkijkt. Aanvankelijk in stilstand, daarna wandelpas en looppas.
- Het aanleren van het achteruitbrengen van de wisselarm op het "ja-teken" van de aankomende loper.
- Het gebruiken van het vertrekteken bij toepassing van de wisselzone. Hier hebben we te maken met de directe leerweg.

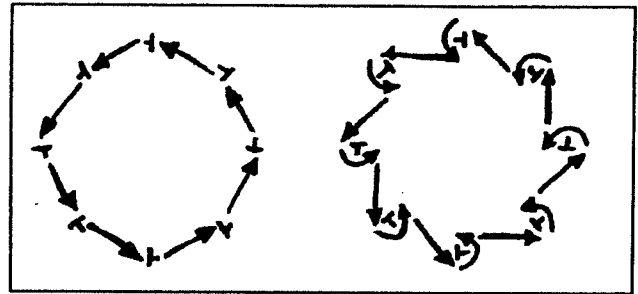
Bij het aanleren van het estafette-lopen kan gebruik gemaakt worden van de:

1. Kolom-opstelling (zie fig. 59a).
2. Kring-opstelling (59b).

De kringopstelling heeft voordelen: de kinderen staan dicht bij de leider, waardoor er goede mogelijkheden zijn voor aanwijzingen en correcties. Een nadeel is dat men niet in een hoog tempo kan werken.



(fig. 59a)



(fig. 59b)

1. **Kolomopstelling.**

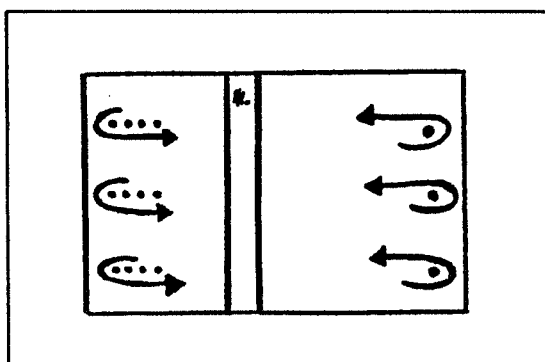
Wanneer wij technisch te werk gaan, gebruiken wij de *kolom-opstelling*.

*Opmerking:*

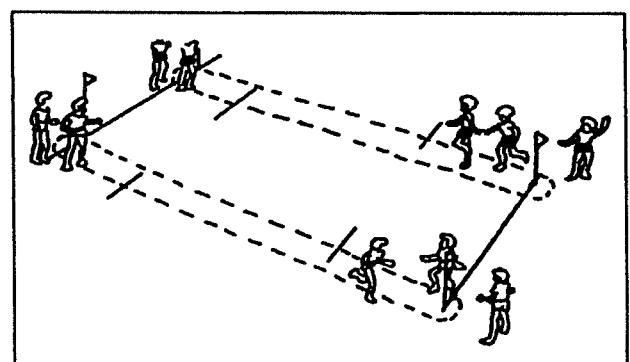
Nooit te lang bij deze technische oefeningen blijven hangen. Het wordt snel saai.

Kolom-opstelling, 3 à 4 rijen diep. Trapsgewijs opstellen, zodanig dat de linkerhand steeds rechts onder de rechterhand van degene voor hem is. Onderlinge afstand  $\pm 1$  m. De atleten in de achterste rij hebben de stok. Stilstaand de stok doorgeven. De rijen daarvoor hebben hun rechterarm achter. Zij ontvangen de stok, overnemen in links en dan weer doorgeven. Wanneer de stok bij de voorste rij is aangekomen, maakt ieder een 1/2 draai en de stok gaat weer terug.

2. Als bij 1, maar de onderlinge afstand wordt vergroot tot 5 m! Door de ontvangende-lopers wordt de hand weer achtergehouden. De achterste rij gaat op teken over in wandelpas, geeft de stok over en blijft op de plaats van B staan. Rij B pakt de stok in de andere hand over en wandelt verder met de stok.
3. Als 2. Iedereen begint op teken in wandelpas en rij A, die de stok heeft, start in looppas, enz.
4. Dezelfde oefenvorm, iedereen maakt nu een rustige looppas. De atleten die in het bezit zijn van de stok versnellen.
5. Als oefening 4, nu op "ja-teken" van een aankomende atleet, de wisselarm achter brengen (afstanden vergroten). De voorste laat de stok vallen. De achterste atleet pakt het stokje op en geeft het weer naar voren door. Nu gaan we de aangeleerde stok-overgave toepassen.



(fig. 60a) keerpunt-estafette.



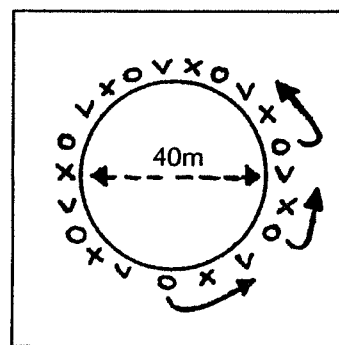
(fig. 60b)

6. Keerpunt-estafettes (zie fig. 60).

- Rijtjes van 4 personen staan achter een startstreep; lopen om de markering, vervolgens loopt men ook om de eigen groep heen, waardoor het aantikken van achteren geschiedt.
- Dezelfde oefenvorm, maar nu een stokje overgeven. Men pakt rechts het stokje aan, overgeven in de linkerhand. Men vertrekt in de "grove" starthouding.
- Idem, maar nr. 2 gaat al lopen wanneer nr. 1 om zijn eigen groep heenloopt. Aangeven waar gewisseld moet zijn.

7. Kring-estafette 2.

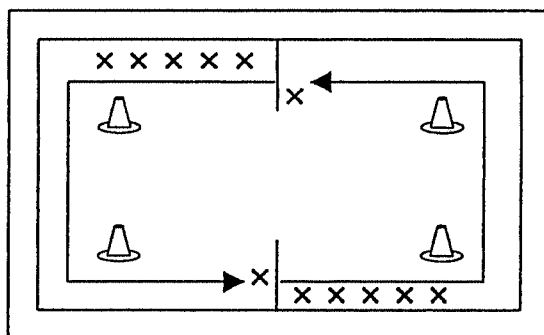
De groep maakt een kring-opstelling. De atleten zijn genummerd van 1 t/m 3 en bevinden zich als groep achter elkaar. Iedere nr. 1 krijgt één stok. Op een teken starten de nrs. 1, lopen één ronde en geven de stok door aan nr. 2, die al loopt. Wanneer nr. 3 zijn ronde gelopen heeft, steekt hij zijn stok omhoog ten teken dat zijn partij klaar is (zie fig. 61).



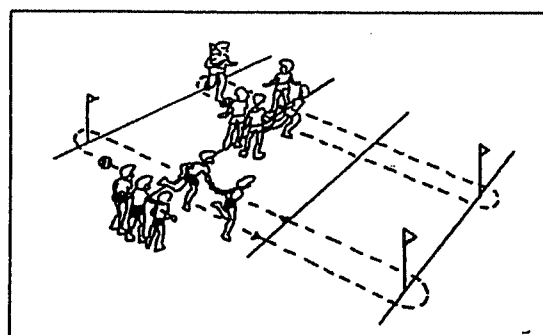
(fig. 61) kring-estafette 2.

8. Achtervolgings-estafette (zie fig. 62).

Er zijn twee groepen en iedere groep staat aan een lengtezijde van het veld. Ieder lid van de groep loopt één ronde totdat de gehele groep geweest is. Wie benadert de andere groep het dichtst? Deze oefening kan men al met aanloopzone beoefenen. Indien er een ongelijk aantal is, loopt één deelnemer twee keer.



(fig. 62a) achtervolgings-estafette.

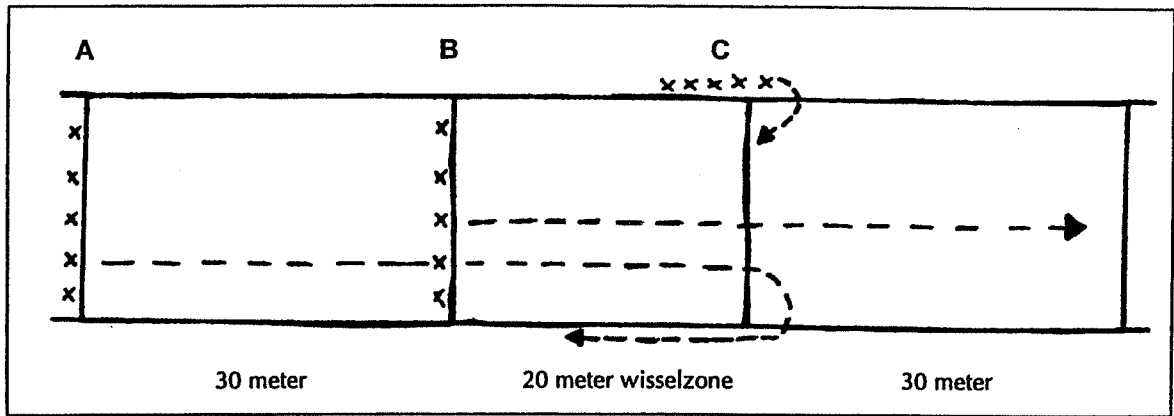


(fig. 62b)

✓ 4<sup>e</sup> Leerdoelstelling estafette.

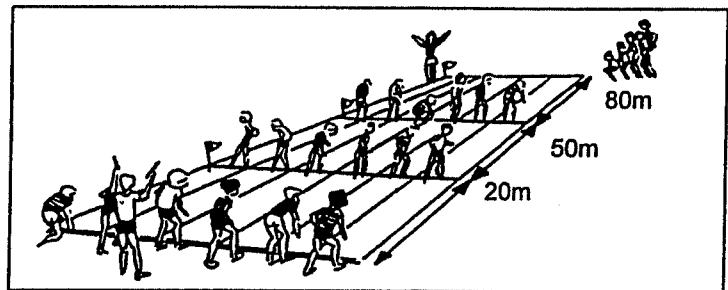
De stokovergave in een wisselzone.

1. Wisselen met toepassing van een wisselzone van 20 m. De atleten worden in 3 groepen verdeeld: A, B en C. Groep A stelt zich aan de linkerzijde op. Groep B begint bij de wisselzone. Afstand tussen A en B is 30 m. Groep B brengt een merkteken op  $\pm 5$  m afstand aan. Groep C kijkt aan de zijkant van de baan toe. Groep A loopt op volle snelheid aan en wisselt op B. Groep B sprint 30 m door. Groep A mag nu rusten. Dan volgt eenzelfde wissel, in tegenovergestelde richting. Groep B is dan aankomend en groep C ontvangend (zie fig. 63).



(fig. 63)

2. Men kan ook diverse groepen achter elkaar laten starten. Eventueel in een wedstrijdvorm (fig. 64).



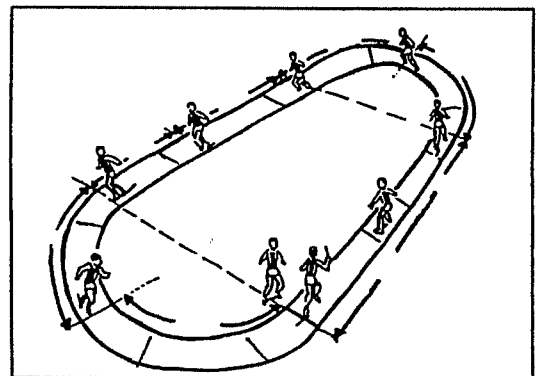
(fig. 64)

3. Doorlopende estafette op de baan.

Er worden om elke 80 m of 50 m rond de baan wisselvakken gemaakt. Bij ieder wisselvak staat één loper en bij de finishlijn twee lopers. Dus in dit geval bestaat één estafetteploeg uit 6 of 9 lopers. Altijd één meer dan er wisselvakken zijn. Wanneer het stokje is overgegeven neemt de "brenger" de plaats van de "ontvanger" in.

N.B.:

- Indien er meerdere groepen op de baan trainen, is deze vorm af te raden in verband met het overzicht.
- Niet omkijken telkens accentueren.



(fig. 65)

### 6.3.5. Organisatie en veiligheid.

- Gebruik zo min mogelijk de binnenbaan.
- Bij nat weer niet op het gras oefenen om uitglijden te voorkomen.
- Geen sporen op de sintelbaan trekken met spikes (wel merktekens).
- Geen zand als merkteken gebruiken. Pilonen zijn beter.
- Een estafette-ploeg mag niet uit te veel deelnemers bestaan daar de intensiteit dan veel te laag is. Vorm een extra rij.
- Bij oneven aantal, een deelnemer tweemaal laten lopen.
- Zorg voor voldoende uitloopruimte bij start-, finish- en keerpunten.