

## Jeugdsportbeleid VMOL atletiek

### 1) Doel:

- Algemene ontwikkeling van het kind zowel op lichamelijk, mentaal als sociaal vlak
- Sportieve ontwikkeling van het kind met :
  - \* Een brede ontwikkeling tot 14 jaar
    - Algemene bewegingsvaardigheden ( BEN/PUP )
    - Specifieke bewegingsvaardigheden ( Min/CAD )
    - Disciplinespecifieke begeleiding ( CAD/Schol + )
  - \* Atletiek als basis voor vele andere sporten : lopen werpen, springen
  - \* Veelzijdigheid als basis voor specialisatie

### 2) Structuur bij VMOL :

Er is een hoofdbestuur en een jeugdbestuur. Het jeugdbestuur zorgt voor het reilen en zeilen van onze jeugdathleten.

Het jeugd bestuur is samengesteld uit leden van het hoofdbestuur en jeugdtrainers. Zij zorgen voor de organisatie van de verschillende jeugdactiviteiten en wedstrijdbegeleiding.

Algemene trainingsstructuur :

- \* Benjamins
  - Gevarieerd aanbod van spelvormen, al dan niet atletiek gericht
  - Bewegingservaring
  - Leren functioneren in groep
- \* Pupillen
  - Speels aanbod van atletiekgerichte spelvormen
  - Accent op snelheid en uithouding
  - Initiatie in verschillende atletiekdisciplines
- \* Miniemen
  - Gevarieerd aanbod van atletiekgerichte spelvormen
  - Initiatie in verschillende atletiekdisciplines
- \* Cadetten en scholieren
  - Ontwikkeling van basisvaardigheden in alle atletiek disciplines
  - Kan al meer disciplinegroep gericht gebeuren

### 3) Indeling van groepen :

- \* Algemene trainingen Mol:
  - Benjamins :

Trainen samen en worden soms opgesplitst in kleinere groepen afhankelijk van het aantal beschikbare trainers op dat moment.

- Pupillen :

De eerstejaars recreanten en wedstrijdathleten trainen samen met de tweedejaars recreanten. ( groep 1 )

De tweedejaars wedstrijdathleten trainen samen met de miniemen wedstrijd atleten. ( groep 2 )

- Miniemen :

Er is een aparte groep voor wedstrijd atleten ( groep 4 ) en recreanten ( groep 3 )

- Cadetten en scholieren :

Er is een spurt/horden groep waarbij wedstrijd atleten en recreanten samen trainen in 1 groep

Er is ook een groep die meer focus legt op uithouding.

\* Specifieke trainingen Mol :

Er zijn ook nog sportspecifieke groepen vanaf miniem voor :

Polstok, werpnummers, springnummers, spurt/horden en uithouding

\* Trainingsgroepen te HEAK :

De groepen zijn ingedeeld in niveau en niet in leeftijdsgroep. Het niveau wordt bepaald door een 6 minuten loop of door tijden te plakken op een 1000m loop.

Groep A (1-2-3):

beginners jonger dan 12 jaar - kleuters onder de 7 jaar - Niet-WS benjamin (7&8 jaar) - VAL benjamin + 5'00" op 1000m, tot 1100m op 6-minutentest

Groep B (4-5-6):

beginners tussen 12 en 14 jaar, afhankelijk van het niveau - Niet-WS pupil en 1ste jaars miniem - VAL benjamin/pupil - 5'00" op 1000m, tot 1300m op 6-minutentest

**Wat moeten ze kunnen?**

Op de overgang van B naar C moeten de atleten min. 10' aaneensluitend kunnen lopen.

Groep C (7-8-9):

min. 3 wedstrijden/seizoen - beginners tussen 12 en 14 jaar, afhankelijk van het niveau - Niet-WS 2de jaars miniem en cadet - VAL benjamin/pupil/miniem - 4'20" op 1000, tot 1600m op 6-minutentest

**Wat moeten ze kunnen?**

Bij de overgang van C naar D moeten de atleten min. 20' aaneensluitend kunnen lopen.

Groep D (10-11-12):

min. 4 wedstrijden/seizoen - beginners tussen 14 en 16 jaar, mits voldoende niveau  
- Niet-WS 2de jaars cadet en scholier - VAL miniem - 3'50" op 1000, vanaf  
1600m op 6-minutentest

**Wat moeten ze kunnen?**

Bij de overgang van D naar E moeten de atleten min. 30' aaneensluitend kunnen lopen. Bij deze groep krijgt men krachtoefeningen met eigen lichaamsgewicht, wordt de techniek verfijnd van de disciplines, met veel aandacht voor coördinatie en lenigheid.

**Vanaf 14 jaar maakt de atleet zijn keuze: FOND of SPEED**

\*\* Groep E:

min. 5 wedstrijden/seizoen - VAL cadet tot junior

De trainingen variëren van vermogens- weerstandstraining en snelheidsonderhoud.

**Wat moeten ze kunnen?**

Vanaf cadet moeten ze 6km kunnen lopen, einde cadet 10km, moeten zij hun training kunnen uitvoeren zoals het moet en moeten ze meedenken in wedstrijdplanning (wat wil ik bereiken?). Men moet zijn eigen grenzen kennen, met aandacht voor het lichaam.

Op het einde van scholier moeten ze 15 km kunnen lopen. Men start scholierzijnde met krachttraining met gewichten, heeft meer detail voor en verfijnt zijn techniek.

Limieten ongeacht niveau:

- 1<sup>ste</sup> jaars benjamin max niveau groep C7
- 2<sup>de</sup> jaars benjamin t.e.m. 2<sup>de</sup> jaars pupil max. niveau groep C9
- 1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> jaars miniem max. niveau D12

De groepen A3, B6, C9 en D12 zijn groepen die ev. een aantal keren met een groep hoger mogen trainen (overgangsgroep).

#### 4) De inhoud van de trainingen :

\*Benjamins :

Deze groep telt per training om en bij de 60 atleten, allen tussen 6 en 8 jaar.

Voor het overgrote deel bestaat de training in deze leeftijdsgroep uit spelvormen.

Gedurende 1,50 uur per week, donderdag van 18u30 tot 20.00u, kunnen deze jongens en meisjes zich komen uitleven en plezier beleven aan de uitoefening van hun favoriete sport.

De trainers integreren de basistechnieken uit de verschillende disciplines in hun spelvormen.

Onbewust verwerven onze atleetjes alzo de beginselen van een correcte bewegingsuitvoering over de disciplines heen.

Iedere training begint na de obligate "twee rondjes" op de atletiekpiste met een onthaalmoment waarbij het verloop van de training kort wordt voorgesteld.

In de zomerperiode is de training steeds outdoor op en rond de atletiekpiste.

Per training trachten we twee deelaspecten van de atletieksport te benaderen. Werpen, springen, uithouding, spurt, lenigheid, coördinatie komen allen aan bod zodat op het einde van de zomerperiode onze atleet van het hele atletiekgamma heeft kunnen proeven.

In de winterperiode kunnen we gedurende één uur beschikken over de indoor accommodatie van de sporthal. Dit over een oppervlakte van drie tennisterreinen. De opwarming en meestal een uithoudingsspel vinden buiten plaats gedurende 30 minuten. Daarna wordt de groep in drie verdeeld op basis van leeftijd. Elke groep werkt gedurende 15 minuten onder begeleiding aan één spelvorm. Na 15 minuten schuiven de groepen door naar een tweede en vervolgens een derde trainer. Steeds is er aandacht voor een springvorm, een balvaardigheidspel en een coördinatie/lenigheidspel. Bij onvoldoende trainers schakelen we over op groepsspelen en/of estafettespelen. De diversiteit maakt dat er voor elk wat wils is en de atleten met een goed gevoel huiswaarts keren.

Elke training eindigt met een cool-down en een afscheidsmoment. Mededelingen allerlei zoals wedstrijdinfo, afspraken mbt extrasportieve activiteiten en een woordje van dank voor de betoonde inzet komen dan aan bod.

Deelname aan wedstrijden zowel in zomer als winter wordt aangemoedigd. We willen hiermee een groepsgevoel kweken, atleten leren omgaan met wedstrijdstress en de motivatie tot sporten aanscherpen. Het resultaat op deze wedstrijden is van ondergeschikt belang.

#### \* Pupillen : groep 1

Er wordt vooral gewerkt aan de basistechniek van lopen, werpen en springen door middel van spelvormen en oefenvormen. Spelvormen hebben nog steeds de overhand. Het belang van opwarming en stretching wordt duidelijk gemaakt.

Ook het begin van vormspanning komt aan bod. Een goede lichamelijke houding is van belang in alle disciplines.

Er wordt gewerkt met de atleten zodat ze geleidelijk aan een 20 tal minuten geconcentreerd kunnen blijven. Ze moeten bij machte zijn een 3 tal Km te kunnen lopen ( ongeveer 20 minuten )

Groepsfunctionering is van belang en de atleten dient respect te hebben voor atleet en trainer. Ze helpen mee het materiaal van de training te plaatsen en op te ruimen.

#### \* Pupillen : groep 2

Deze trainen mee met de miniemen groep 4, zie overzicht miniemen groep 4

#### \* Miniemen : groep 3

Dit is een recreanten groep waarbij vooral de basis getraind wordt. Er wordt zowel met spelvormen als oefenvormen gewerkt. De focus ligt hier voornamelijk bij de plezier beleving in de training en minder gericht naar mogelijke wedstrijden. Ook hier komen alle facetten van de atletiek via spel- en oefenvormen aan bod.

#### \* Miniemen : groep 4

Dit is een groep atleten die trainen in functie van wedstrijden. Dat betekent dat we de atleten aanmoedigen om deel te nemen aan wedstrijden en er wordt verwacht dat ze deelnemen aan de door de club specifiek uitgekozen wedstrijden. Het resultaat in de wedstrijd is van ondergeschikt belang.

Spelvormen komen in mindere mate aan bod en er wordt stilaan overgegaan naar meer en meer oefenvormen.

Er zijn algemene trainingen en er zijn specifieke discipline trainingen.

De algemene trainingen richten zich op de initiatie van de verschillende atletiek disciplines. Er wordt aandacht besteed zodat atleten zelfstandig kunnen opwarmen,

wedstrijden doen en cool-down kunnen doen. Er dient voldoende maturiteit te zijn ivm kledij. Voorbeeld droge kledij aandoen na training enz,...

Er wordt aandacht besteed aan vormspanning en kracht met eigen lichaamsgewicht. Er wordt vooral gewerkt aan uithouding ( 6 km kunnen lopen of ongeveer 30 min ) en snelheid. Er is aandacht voor coördinatie en lenigheid. De atleten moeten 30 minuten geconcentreerd kunnen blijven.

De specifieke trainingen worden in grotere groep gegeven. In vele gevallen van Miniem tot de volledige jeugd categorieën. Dit kan zijn uithouding, spurt/horden, polstok, speer, kogel, discus, hamer, hoog, ver/hinkstap.

#### \* Cadetten + scholieren :

##### Algemeen

Moet zelfstandig kunnen trainen

Kan zich houden aan het trainingsplan

Moet kunnen aangeven wat belangrijke doelen op Lange en korte termijn zijn.

Naar lichaam leren luisteren en feedback geven aan de trainer.

##### Spurt/horden groep

In de winter wordt er vooral gewerkt aan de algemene conditie. Niet alleen het lopen is dan belangrijk, maar ook de algemene krachttrainingen. Zo krijgen de cadetten en bepaalde scholieren (die geen extra training doen) apart nog buikspieroefeningen, rugspieroefeningen, stabiliteit, eenvoudige krachtoefeningen en sprongkracht (2 x per maand). Er wordt 2 x per maand gewerkt aan looptechniek. De trainingen in de winter worden rustig opgebouwd, deze zijn wel in functie van de wedstrijdathleten. Recreanten werken dezelfde training af.

Tijdens de maand november - december wordt er aan 70% gelopen (veel uithouding af en toe snelheid). In januari - februari wordt dat 80%. In Maart en april worden sprint uithouding en snelheid terug belangrijker.

##### Uithoudingsgroep cadetten:

De atleten moeten 10 km kunnen lopen en de aerobe uithouding moet voldoende groot zijn.

De beginselen van interval worden opgenomen en de snelheid wordt onderhouden. De vormspanning moet voldoende stabiel en lang genoeg aangehouden kunnen worden en de looptechniek wordt verfijnd.

##### Uithoudingsgroep scholieren:

15 km kunnen lopen, interval training, wedstrijd gericht, trainen specifiek, detail technieken start van kracht training, vormspanning en lenigheid.

Ook hier worden specifieke trainingen aangeboden zoals beschreven bij de miniemen.

##### Kracht training vanaf scholieren :

## 5) Structuur van de trainingen : wanneer wordt er getraind ?

### \* Mol :

Maandag : Afwisselend Hoog en ver/hinkstap door May Verheyen ( 18.30 – 20.00h )

Winter ( nov-maart ) : afwisselend kogel en algemene werp oefeningen

door Rudi Wils ( 18.30 – 20.00h )

Zomer ( april-okt ) : speer / kogel en hamer door Rudi Wils ( 18.30 – 20.00h )

Kracht training : ( 18.30 – 20.00h )

Dinsdag : Algemene trainingen wedstrijdathleten door alle jeugdtrainers ( 18.30 – 20.00h )

Hamer door Peter Gieghase ( 19.45 – 21.00h )

Woensdag : Hoog vanaf cadet door May Verheyen ( 18.30 – 20.00h )  
Donderdag : Algemene trainingen en polstok voor zowel wedstrijd atleten als recreanten  
door alle jeugdtrainers. ( 18.30 – 20.00h )  
Vrijdag : kracht training : ( 18.30 – 21.00h ) door Rudi Wils  
Zaterdag : Polstok door Frans Everaert  
Spurt door May Verheyen  
Speer / kogel en hamer door Rudi Wils (selectie) ( 13.30-15.00h en 15.00-16.00h )  
Zondag : van maart-oktober 2 wekelijks discus door Ines Willekens ( VM )  
Hamer door Peter Gieghase ( VM tbd )

**\* HEAK :**

Maandag : 18u00 - 19u30  
Woensdag : 18u00 - 19u00 (kinderen na advies van de trainers)  
Vrijdag : 18u00 - 19u30

**SPORTIEVE STRUCTUUR HEAK**

**Hoofdtrainer:** Peter Kelchtermans (vanaf cadet)

**Jeugdcoördinator:** Cindy Vaesen (benjamins – pupillen – miniemen)

**Jeugdgedeelte \*(groep A tot D)** wordt opgevangen door trainers Linde Truyers, Jeroen Zaenen, Nancy Kelchtermans en Cindy Vaesen (reserve Ruben Geys en Gert Claes).

De jeugd wordt ingedeeld in niveaugroepen, naar ieders niveau die halfjaarlijks (bij het begin van het zomer en winterseizoen) worden heringedeeld. Deze groepen worden ingedeeld op basis van de 6-minutentest, rekening houdend met ev. deelnames aan wedstrijden/trainingen.

**Volwassenen**, onderverdeeld in speedgroep, fondteam \*(groep E) en volwassenen: Peter, Ruben en Carmine (reserve Gert).

**6) Belangrijke data :**

Van de opgegeven wedstrijden worden verwacht dat de wedstrijd atleten zich proberen te kwalificeren en deelnemen. Alle wedstrijd atleten (en mogelijk recreanten) worden verwacht deel te nemen aan de club wedstrijden.

De kampioenschappen zijn ingedeeld in ( individueel / meerkamp / estafette )

**\* Indoor :**

Provinciale kampioenschappen  
Vlaamse kampioenschappen  
Belgische kampioenschappen  
Club wedstrijden ( Mol en Herentals )

**\* Veldlopen :**

provinciale kampioenschappen  
Vlaamse kampioenschappen  
Belgische kampioenschappen  
Club wedstrijden ( Crosscup + Ronde van Mol + Ronde van Balen )

**\* Outdoor zomer :**

Provinciale kampioenschappen  
Vlaamse kampioenschappen  
Belgische kampioenschappen  
Beker van Vlaanderen  
Clubwedstrijden

## 7) Activiteiten Mol :

Om onze atleten te motiveren zijn er een heel deel activiteiten georganiseerd. Bij deze een opsomming van de activiteiten die jaarlijks plaats vinden.

### a) Beloningssysteem doormiddel van het atleten fonds :

De atleten kunnen waardebons en sportmateriaal bons verdienen op basis van deelgenomen wedstrijden en prestaties. Het reglement is terug te vinden op de website van VMOL.

### b) Beloningssysteem voor het deelnemen aan wedstrijden door na het seizoen een groepsactiviteit te organiseren.

Atleten die voldoende wedstrijden in de winter en zomer gedaan hebben komen in aanmerking om na het zomer seizoen in groep naar bijvoorbeeld een pretpark te gaan of een survival tocht te doen ( Lissevijver ). De activiteit wordt vast gelegd door het jeugd – en hoofdbestuur. De bedoeling is een beloning maar ook de team spirit te verbeteren. Dit wordt georganiseerd voor de groep pupillen + miniemen en de groep cadetten tot en met de beloften.

### c) Spaghetti dag : De samenhangigheid bevorderen

d) Funatletiek voor de benjamins tot en met miniemen. Jaarlijks wordt er een groepswedstrijd georganiseerd op basis van spelletjes.

e) Familiedag : Na het zomerseizoen worden de jeugdathleten in de bloemetjes gezet. Deze dag bestaat uit een korte viering gevolgd door een initiatie in een paar atletiek disciplines. De ouders krijgen hier de kans om een paar disciplines onder begeleiding van een trainer zelf te doen. Zodoende krijgen ze de kans om zelf te ervaren wat hun kind leert en ervaart. Na de arbeid volgt dan nog een barbecue om mekaar wat beter te leren kennen.

f) Clubfeest : Een jaarlijkse traditie waarbij eerst de atleten gehuldigd worden, de trainers in de bloemetjes gezet worden gevolgd door een gezellig eten. De avond wordt er afgesloten met een dans avond.

### g) Jeugd kampen :

Karnaval stage : tot en met de miniemen

Jeugdstage van benjamin tot en met miniemen ( maart )

Paasstage in het laatste verlengde weekend van de paasvakantie vanaf miniemen tot en met masters.

Polstok stage vanaf vanaf miniemen tot en met masters.

## 8) Activiteiten HEAK :

jeugd stages

Spaghettidag : oktober, De samenhangigheid bevorderen

## 9) Contact :

Jeugdcoördinator : Rudi Wils ( [rudi.wils@hotmail.com](mailto:rudi.wils@hotmail.com) )