

JEUGDBELEIDSPLAN ATLETIEKCLUB HERENTALS

A. DOELSTELLING	2
B. STRUCTUUR VAN DE CLUB	2
C. CLUBVISIE	2
CATEGORIEËN BENJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN:	2
1. <i>De sporttechnische aspecten</i>	2
1.1. <i>Speels karakter</i>	2
1.1.1. Benjamins.....	2
1.1.2. Pupillen.....	2
1.1.3. Miniemen	2
1.2. <i>Hoe ziet een training eruit?</i>	3
1.2.1. Opwarming.....	3
Benjamins	3
Pupillen en Miniemen	3
1.2.2. Loopdeel.....	4
Benjamins	4
Pupillen	4
Miniemen.....	4
1.2.3. Techniekdeel.....	5
Benjamins	5
Pupillen	6
Miniemen.....	7
2. <i>Didactische aspecten</i>	8
CATEGORIEËN CADETTEN - SCHOLIEREN:	8
1. <i>De sporttechnische aspecten</i>	8
2. <i>Didactische aspecten</i>	9
3. <i>De verhouding: Recreatie – Competitie</i>	9
D. WAARDEN EN NORMEN	10
E. COMMUNICATIE NAAR JEUGDATLEET - OUDERS – ANDERE TRAINERS	10
1. <i>Infovergadering voor ouders van nieuw aangesloten atleten</i>	10
2. <i>Begeleiding van categorie naar categorie</i>	10
3. <i>Trainingen wanneer ze doorgaan of niet doorgaan</i>	10
4. <i>In geval van nood</i>	10
F. COMMUNICATIE JEUGDTRAINERS – MEDEWERKERS (BESTUUR, VERANTWOORDELIJKEN, ...)	11
1. <i>Accommodatie</i>	11
2. <i>Aanspreekpunt voor aanvraag van de materialen</i>	11
3. <i>Vergadering Hoofdbestuur – trainers: 2-jaarlijks</i>	11
G. OPLEIDING EN BIJSCHOLING VAN DE TRAINERS	11
H. SELECTIES	12
1. <i>Beker van Vlaanderen</i>	12
2. <i>Provinciaal kampioenschap Estafetten</i>	12
3. <i>Belgisch kampioenschap cross aflossingen Benjamins</i>	12
I. DRAAIBOEKEN VOOR JEUGDORGANISATIES	12
J. JAARPLAN 2012 - 2013	12
1. <i>Onderzoeken</i>	12
2. <i>Atleten vanaf Cadet positief motiveren en begeleiden om aan wedstrijden deel te nemen.</i>	12
3. <i>Uitbreiding beleidsplan</i>	12

A. DOELSTELLING

We willen voor alle actoren: trainers, ouders, jeugdathleten, bestuur (moederclub en afdelingen) een visie uitschrijven die zegt hoe we binnen atletiekclub Herentals met jeugdathleten omgaan, begeleiden en trainen.

B. STRUCTUUR VAN DE CLUB

Als we van jeugdathleten spreken dan bedoelen we alle atleten van Benjamins t. e. m. Scholieren.

De jeugdtrainingen worden gegeven t.e.m. miniemen binnen de verschillende afdelingen.

Vanaf Cadetten kan je trainen binnen de afdeling waar een algemene training wordt gegeven en/of bij de afdeling Herentals waar specifiekere trainingen aangeboden worden.

C. CLUBVISIE

De club wil er naar streven dat alle jeugdathleten aanbod kunnen komen binnen onze atletiekclub met respect voor alle betrokken actoren.

Wat houdt dat in ? Alle jeugdathleten kunnen aan atletiek doen in de voor hen optimale omstandigheden met trainers die weten hoe ze met jeugd moeten omgaan.

Laten we de verschillende aspecten die hierbij belangrijk zijn, één voor één belichten :

CATEGORIEËN BENJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN:

1. DE SPORTTECHNISCHE ASPECTEN

Het is belangrijk dat jeugd als jeugd wordt getraind. Dit betekent dat jeugdathleten aangepaste trainingen moeten krijgen, met een eigen karakter en inhoud. Het is uit den boze om jeugdathleten trainingen aan te bieden die voor volwassenen zijn bestemd waarbij enkel aanpassingen naar hoeveelheid worden gemaakt.

Jeugdathleten zijn in volle groei en dienen dan ook specifiek getraind te worden. Hierbij is de trainingsopbouw van kapitaal belang.

Het is de bedoeling om een juiste techniek aan te leren. Dit houdt echter niet in dat jongeren onmiddellijk een volwassen techniek moeten aanleren. Alles wordt stapsgewijs en in vereenvoudigde vorm aangeboden. Twee belangrijke peilers zijn hier het speelse karakter van de trainingen en de veelzijdigheid in de opleiding.

1.1. SPEELS KARAKTER

De kinderen moeten plezier hebben in hun trainingen en daarom moet spel een zeer voorname plaats in de training hebben. Er zit hier natuurlijk een gradatie in naargelang de leeftijdsgroep waaraan training wordt gegeven.

1.1.1. BENJAMINS

Ook hier blijft het spel overheersen, al gaan we natuurlijk ook de verschillende wedstrijdtechnieken aanbrenge(n), maar dan in een vereenvoudigde vorm. Indien mogelijk gaan we ook in de techniekgedeeltes spelvormen gebruiken.

1.1.2. PUPILLEN

Techniek- en looptraining hoeft nu niet steeds in spelvorm te gebeuren, maar vergeet de spelvormen niet en probeer in de loop- en techniektrainingen zoveel mogelijk spel- en wedstrijdvormen in te bouwen.

1.1.3. MINIEMEN

We proberen hier te komen tot het aanleren van een vereenvoudigde wedstrijdtechniek waarbij het belangrijk is geen grote fouten aan te leren. Ze hoeven nog geen volwassenentechniek te kunnen. Probeer ook in elke training minstens één spel in te lassen.

1.2. HOE ZIET EEN TRAINING ERUIT?

De training bestaat in principe uit 3 grote delen nl. een opwarming, een techniekgedeelte en een loopdeel. Naargelang de groep waar je training aan geeft zal dit anders ingevuld worden. Eerst zullen we in het kort de opwarming bespreken, daarna het loopdeel en tenslotte het techniekgedeelte.

We zullen overal ook enkele voorbeelden van spelen geven die we kunnen gebruiken in onze trainingen.

1.2.1. OPWARMING

Hiertoe behoort een gedeelte fysieke opwarming, een deel lenigheid en ook een deel basisvaardigheden.

BENJAMINS

Alles gebeurt zoveel mogelijk in spelvorm bijvoorbeeld via tikspelen; uitbeelden van dieren, voertuigen, sporten, en loopspelen zoals schaduwlopen, lijnen lopen, voorloper wijst de weg,...

Lenigheid hoeft niet steeds de klassieke stretchoefeningen te zijn, maar kan ook; zwaaien met de armen en benen, stappen met grote stappen, zijwaartse stappen nemen,...

Aan algemenere basisvaardigheden denken we hier aan huppelen, galop, bijtrekpassen, lopen met grote en kleine passen, kruipen, sluipen, klimmen, springen op 1 en 2 voeten,... Dit kan in spelen als 'Schipper mag ik overvaren', estafettes, hindernisomlopen,...

PUPILLEN EN MINIEMEN

- Loslopen: Hier kan je het klassieke lopen variëren met spelvormen als "indian run" (allen op 1 rij en achterste loopt telkens naar voor), één atleet wordt als leider aangeduid en wijst het te lopen parcours, schaduwlopen,.... Ga ook eens van het klassieke parcours af en loop los door het bos of draai weinig gebruikte wegen in.
- Lenigheid niet verwaarlozen, maar zeker niet teveel klassiek stretchen. Varieer met zwaai-oefeningen, partneroefeningen, oefeningen over horden, oefeningen vanuit hordezit, ...
- Algemene basisvaardigheden: het is heel belangrijk dat we dit regelmatig in de trainingen blijven inlassen . Wat kunnen we allemaal doen?
 - algemene oefeningen zoals bij de benjamins: huppelen, galop, hinken,...
 - loopscholing: Probeer "skipping", hakbil, voetenwerk correct te laten uitvoeren (groot lopen, geen hielen op de grond, armbeweging niet vergeten!,...)
 - Zorg wel voor voldoende variatie en stel ook de coördinatie van de atleetjes op de proef door af en toe ingewikkelde opdrachten te geven. Mogelijke variaties: met latjes in de handen (hoog boven het hoofd houden), met 2 of 3 gelijk hetzelfde ritme aanhouden, op heenweg voorwaarts op terugweg achterwaarts, 1 been skip en andere been hakbil,...
 - krachtoefeningen niet vergeten. Dit kan in circuitvorm, estafettes, partneroefeningen,.... Algemene basisvaardigheden kan je op verschillende manieren inpassen. Je kan bijvoorbeeld in een techniektraining de helft van de atleten techniek geven en de rest een circuit met 3 of 4 standen laten afwerken of je doet dit als opwarming. Een plezante, maar zware variant is een groot conditiecircuit met een 12-tal oefeningen die in estafettevorm worden afgelegd. Dit kan je bijvoorbeeld doen als je veel atleten samen moet trainen.

Voorbeeld van standen:

- klimmen op sportraam
- "skipping" over lage horden
- op einde 10 "sit-up's" doen
- op einde koprol
- op einde 20x springen over lage hindernis
- hinken in hoepels

- op einde 5x pompen
- klimmen over een plint
- slalom lopen
- bal zijwaarts naast lichaam tikken
- kruipen op handen en voeten

Organisatie: elke oefening wordt in estafettevorm uitgevoerd (2' per stand). Elke keer dat iemand van de ploeg de oefening heeft afgelegd krijg je een punt. Welke ploeg heeft op het einde de meeste punten?

1.2.2. LOOPDEEL

Waar kan je dit het beste inpassen in je training?

Wanneer je snelheid wil trainen kan dit best met opgewarmde spieren. Dus direct na de opwarming of op het einde van een actieve training. Dus niet eerst 30' kogelstoten en dan gaan spurten.

Uithoudingstraining doe je best na het techniekgedeelte. Want techniektraining met vermoeide spieren heeft niet veel zin.

BENJAMINS

- Snelheidstraining kan in allerlei spelvormen en door korte wedstrijdjjes.
 - Spelvormen: ratten en raven, blokjes stelen, zakdoekleggen, tikspelen, estafettes, kringspelen,...
 - Wedstrijdvormen: starten uit verschillende houdingen, reageren per 2; probeer je voorganger te tikken, koop een koe,...
- Uithoudingstraining: Probeer ook hier zoveel mogelijk spelvormen te gebruiken:
 - Voorbeelden: zie opwarming
 - Vierhoekenloop: op het veld staat een vierkant van 20m met kegels afgebakende. Aan elke kegel staat een ploeg. Iedereen gaat nu rustig rondjes lopen. Op het fluitsignaal zo snel mogelijk terug naar je kegel. Welke ploeg is eerst?
 - Eeuwige estafette: zelfde opstelling (evt. groter vierkant). Er loopt telkens slechts 1 loper van elke ploeg. Na 1 ronde stokje doorgeven. Blijven aflossen tot je bent ingehaald door de ploeg achter u. Welke ploeg blijft laatst over?
 - Inhaalrace: de traagste loper vertrekt eerst

PUPILLEN

- Snelheid:
 - Spelen zie benjamins
 - Startblokken: aanleren van plaatsing blokken; juiste handpositie en juiste houding in de blokken.
- Uithouding: spelvormen, maar ook de duurloopvormen variëren.
 - Traag: +/- 15'
 - Sneller: in spelvorm, minutenlopen (bv. 3' snel, 2' wandelen), versnellingslopen waarbij de trainer het tempo aangeeft (traag vertrekken, elke 200m versnellen – wie niet meer kan mag stoppen), "fartlek",...

MINIEMEN

- Snelheid:
 - Spelvormen blijven aanbieden (bv. Kruisloop, "bal", ribs, reactiespurtjes, starten uit verschillende houdingen,...)
 - Startbloktrainingen, ook in bocht.
 - Korte piramides: 40 – 60 – 80 – 60 – 40
 - Bochtenlopen (bv. 4 x 120m)
- Uithouding: duur opdrijven tot 20' à 25' (1 x per week)

De andere training snelheid trainen of in de winter een snellere duurtraining inlassen (3' snel lopen, minutenloop, versnellingsloop, "fartlek",...)

1.2.3. TECHNIEKDEEL

Hier is het zeer belangrijk dat we de atleten een goede basis meegeven. Dit wil vooral zeggen geen fouten aanleren en de techniek trapsgewijs aanbrenen. Maak het dus zeker niet te moeilijk want nog niet alle atleten hebben de juiste coördinatie om een volwassen techniek aan te leren.

BENJAMINS

Benjamins moet je een brede en algemene werp-, loop- en springbasis geven.

- Werpen: allerhande worpen aanbieden met grote en kleine ballen, fietsbanden, mousse speren,...
 - Spelvormen:
 - met fietsbanden:**
 - Wie heeft de minste worpen nodig om aan de overzijde te raken?
 - Wie kan de fietsband rond de paal gooien?
 - Wie kan met de tennisbal de kegel omver gooien?
 - Wie stoot er met de basketbal over het touw in de hoepel?
 - Wie werpt er met de tennisbal over het voetbaldoel in de kring?
 - jagerbal, trefbal, ringspel, honkbal met gooien van tennisbal,...**
 - Techniek:
 - Kogel:**
 - leren kogel vast houden
 - verschil aanvoelen tussen werpen en stoten
 - schuin omhoog stoten
 - zijwaarts aanstappen, maar zorg er hiervoor dat ze lang het gewicht op het achterste been houden.
 - Aandachtspunten:
 - werpen i.p.v. stoten
 - niet over het hoofd stoten
 - Discus:**
 - standworpen met fietsbanden
 - Hockeybal werpen:**
 - standworpen naar doelen
 - standworpen over voetbaldoel
 - werpen met korte aanloop, maar eerst stoppen en pas dan gooien!
 - Aandachtspunten:
 - niet werpen met lage elleboog
 - niet werpen met gestrekte arm
- Springen: hier nog geen specifieke technieken aanleren, maar veel hindernislopen of estafettes aanbieden.
 - Verspringen:**
 - niet laten afstoten op de plank
 - snel aanloop met korte aanloop
 - afstoot met 1 voet, landen op 2 voeten
 - Spelvormen:
 - Springen over rek die steeds verder wordt gehangen (20 cm hoog)
 - Afstand meten
 - Wie heeft de minste loopsprongen nodig om 20m af te leggen?
 - Hoogspringen:**
 - schaarsprong
 - aanloop in bocht die met kegels is aangegeven
 - vallen bij de landing is toegestaan

Horden:

- hindernissenlopen

PUPILLEN

Voor Pupillen gaan we de techniek verfijnen, maar de spelvormen moeten nog steeds veelvuldig aan bod komen. De werpspelen van de benjamins kan je gebruiken als opwarming voor een werptraining of als afsluiter. Hetzelfde geldt voor hindernisomlopen of estafettes voor een springtraining.

- Werpen:

Kogel:

- standstoten
- eerst aanleren en verbeteren van zijwaarts aanstappen
- aanleren rugwaarts stappen

Aandachtspunten:

- Stoten, niet werpen!
- Niet over schouderstoten, maar naar voor draaien
- Bij het aanstappen, lang naar achter kijken

Discus:

- roloefeningen zodat de discus langs de juiste kant uit de hand komt
- fontworpen met fietsband en discus (arm strekken!)
- standworpen zijwaarts, maar eerst naar voor draaien vanuit de benen.
- ½ draai aanleren met fietsbanden

Aandachtspunten:

- discus langs wijsvinger uit de hand
- naar voor draaien vanuit de benen; niet over schouder werpen
- draaien op de tippen en niet te hoog springen.

Hockeybal werpen:

- aanleren kruispas
- werpen met korte aanloop

Aandachtspunten:

- niet achterwaarts kruisen
- arm lang gestrekt houden
- elleboog hoog, hand hoog

- Springen:

Verspringen:

- veel sprongen zonder te kijken naar de plank
- snel aanlopen is belangrijk
- afstoten van op laag bakje
- landing verzorgen

Aandachtspunten:

- niet vertragen in aanloop
- afstoot met 1 voet
- bij landing knieën hoog optrekken en voeten ver vooruit

Hoogspringen:

- nog veel schaarsprongen met aanloop in bocht (stijgen!)
- flop aanbrengen

Aandachtspunten:

- mooie bocht
- niet te snel gaan liggen, eerst stijgen
- afstootvoet wijst naar de mat
- afstoten aan de eerste paal

Horden:

- stap- en huppeloefeningen over lage horden (+/- 50 cm) zodat aanvalsbeen mooi recht kan gehouden worden
- links en rechts laten aanvallen
- lopen in 3-pasritme over lage hindernissen
- technisch juist laten springen over 1 horde

Aandachtspunten:

- aanvalsbeen recht
- bijtrekbeen knie hoog naar voor draaien
- links en rechts laten huppelen

MINIEMEN

De basis die bij de pupillen is gelegd, dient nu verfijnd te worden. Spelvormen zoals jagersbal, trefbal, netbal met een krachtbal van 1 kg, circuit met precisiegoeien kunnen nog steeds als opwarming, als wintertraining of als variatie voor een werptraining. Voor een variatie in de sprongtraining kan in zaal een sprongcircuit of een moeilijke hindernissenomloop geplaatst worden.

- Werpen:

Kogel:

- achterwaarts aanstappen verbeteren

Aandachtspunten:

- gewicht lang op achterste been
- lang naar achter blijven kijken
- benen leren gebruiken

Discus:

- worpen met halve draai met discus

Aandachtspunten:

- laag draaien over de tippen
- ganse ring gebruiken
- gewicht lang op achterste been
- worp beginnen vanuit de benen

Speer:

- juist vasthouden van de speer
- standwerpen en prikken
- worpen met korte aanloop en kruispas

Aandachtspunten:

- arm lang gestrekt houden
- hand hoog houden
- hoge elleboog bij het gooien
- actieve kruispas

- Springen:

Verspringen:

- sprongen met 3-puntslanding
- lang uitstellen van de landing
- nog geen techniek in de lucht aanleren

Hoogspringen:

- sprongen met afstoot op bakje (langere zweeffase, afstoot kort bij eerst paal)
- voetplaatsing bij afstoot
- oefeningen zweeffase uit stand

Aandachtspunten:

- goede bocht
- eerst stijgen

Horden:

- “hordendrills” mogen nu ook op 76cm uitgevoerd worden
- 3-pasritme oefenen (horden dichtbij)
- veel variatie in de “hordendrills”

Aandachtspunten:

- juiste overschrijding
- oefenen links en rechts
- hordenlenigheid

Polstokspringen:

- Oefeningen aan touwen
- In zandbak van op een tafel
- In zandbak met korte aanloop

2. DIDACTISCHE ASPECTEN

We willen op een pedagogisch verantwoorde manier met onze jongeren bezig zijn en het is daarom belangrijk om het spelkarakter niet te verwaarlozen. We willen de atleten ook zoveel mogelijk met leeftijdsgenootjes laten trainen.

Als we deze aspecten onder de loep nemen dan is het belangrijk dat we een gezonde mengeling van spelvorm enerzijds – techniek en conditie anderzijds bekijken. Hieronder geven we aan hoe ook deze verhoudingen naarmate de jeugdathleet ouder wordt wijzigen :

- **Ben:** De trainingen lopen volledig in spelvorm, ook technische trainingen en uithouding gebeuren zoveel mogelijk via spel.
85 % spelvorm
15 % techniek - conditie
- **Pup:** 60 % spelvorm
40 % techniek, snelheid en conditie
- **Min:** 40 % techniek (meerkamp)
30 % snelheid, lenigheid, uithouding en kracht
30 % spel

T.e.m. miniem zullen jeugdathleten zowel recreatief als competitief, samen trainen.

CATEGORIEËN CADETTEN - SCHOLIEREN:

1. DE SPORTTECHNISCHE ASPECTEN

Vanaf Cadet kiest de atleet welke discipline hij wenst te beoefenen.

Volgende disciplinegroepen bestaan er binnen onze club:

- groep hoog : Isabel Poelmans
- groep hinkstap – ver : Chris Van Reusel
- groep lange afstand : Peter Wagemans en Johan Bienens
- groep meerkamp : Jan Ledegen
- groep polsstok – horden : Ludo Sas
- groep sprint : Michael Conincx
- groep sprint : Chris Van Reusel
- groep werpers : Marcel Van Rooy

De trainer van deze disciplinegroep zal de trainingen van elk van zijn atleten coördineren.

Dat wil ook zeggen dat de trainer die deze coördinatie op zich neemt, oeg blijft hebben voor de algemene trainingen van een Cadet en Scholier.

Ook bouwt hij/zij ten gepaste tijden een training in voor een andere dan de gekozen discipline.

Voorbeeld:

De werptrainer heeft atleten in zijn groep en traint de desbetreffende discipline. Hij kan een sprinttrainer vragen dat zijn atleten een sprinttraining kunnen krijgen. De bedoeling van de sprinttrainer is dan niet om van de werpers sprinters te maken. Maar de basis van snelheid in te oefenen. Zo kan deze training explosiviteit die de werpers nodig hebben, ondersteunen.

Ook kan de sprinttrainer in een bepaalde periode beslissen om zijn Cadetten en Scholieren een sessie kogelstoten voor te schotelen.

Niet in alle afdelingen is deze werkwijze mogelijk en zal men als volgt te werk gaan:

Er wordt een algemene training in de afdeling aangeboden waar alle disciplines aanbod komen.

Voor de discipline welke de Cadet of Scholier gekozen heeft, kan men indien de afdeling niet over de gepaste trainer beschikt uitwijken naar afdeling Herentals.

De bedoeling blijft dat de disciplinetrainers de coördinatie doen en schema's meegeven om de gewenst discipline uit te oefenen.

De brede basis die een Cadet- Scholier moet krijgen kan uitgevoerd worden door beroep te doen op een andere disciplinetrainer.

Voorbeeld:

Er wordt getraind in Malle met algemene trainingen. Een atleet kiest voor de discipline hoogspringen. Wel dan kan deze vrijdagavond terecht in Herentals bij deze disciplinegroep.

2. DIDACTISCHE ASPECTEN

- **Cad:** 20 % techniek
40 % uithouding (algemeen en specifiek)
20 % kracht, lenigheid en snelheid
20% spel
voor meerkampers: 50% techniek (max. 20% specifiek)
35% snelheid, lenigheid, kracht en uithouding
15% spel
- **Schol:** disciplinegerichte trainingen waarbij de verhoudingen tussen technische en conditionele aspecten per discipline verschillen.
ook hier wordt er getracht toch nog 10% - 20% van de trainingen spelgericht te houden.

3. DE VERHOUDING: RECREATIE – COMPETITIE

Vanaf Cadet kunnen de atleten een keuze maken tussen trainingen in functie van competitie of louter recreatief aan atletiek doen.

De atleten die aan competitie willen doen, zullen trainingen krijgen die daarop zijn afgestemd. Dat betekent ook dat er een wedstrijdschema door de atleet in samenspraak met de trainer wordt opgesteld.

We proberen de atleten te stimuleren om aan competitie te doen maar dit wordt afgestemd op de leeftijd en mogelijkheden van trainen.

Er zijn ook beloningssystemen die dit stimuleren : dit kan op clubniveau en op afdelingsniveau.

Atleten die geen wedstrijden wensen te doen vanaf Cadet die komen in de recreantengroep terecht.

In deze trainingsgroep worden aan de atleet alle disciplines op een algemene basis aangeboden.

D. WAARDEN EN NORMEN

We onderschreven formeel het '**Panathlon Charter** over de Rechten van het Kind in de Sport'.

Alle kinderen hebben het recht:

- **Sport te beoefenen**
- **Zich te vermaken en te spelen**
- **In een gezonde omgeving te leven**
- **Waardig behandeld te worden**
- **Getraind en begeleid te worden door competente mensen**
- **Deel te nemen aan trainingen die aangepast zijn aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden**
- **Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie**
- **In veilige omstandigheden aan sport te doen**
- **Te rusten**
- **De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden**

Wanneer deze waarden en normen door iemand niet gerespecteerd worden, kan je terecht bij een vertrouwenspersoon. Voor onze club is dat mevr. Liliane Gysemans te contacteren per mail liliane.gysemans@scarlet of telefonisch : 014/26.30.71.

E. COMMUNICATIE NAAR JEUGDATLEET - OUDERS – ANDERE TRAINERS

1. INFOVERGADERING VOOR OUDERS VAN NIEUW AANGESLOTEN ATLETEN

Er zal telkens in september voor de aanvang van een nieuw seizoen voor de ouders een infovergadering gehouden worden.

2. BEGELEIDING VAN CATEGORIE NAAR CATEGORIE

Bij de overgang van een jeugdleet naar een andere categorie is het belangrijk dat we goed communiceren.

Elke miniemen trainer toetst de voorkeur van de atleet af en zal zijn advies ook kenbaar maken aan de atleet. Vanuit die bespreking maakt de trainer een lijst op met de namen en disciplinevoorkeur.

Half juni zullen de miniemen- en cadettentrainers samen aan tafel gaan zitten en bespreken welke miniemen naar welke disciplinegroep willen gaan aan de hand van deze lijsten.

Na deze vergadering wordt de jeugdleet en ouders ingelicht in welke disciplinegroep hij/zij terecht komt.

Bij vragen kan men steeds terecht bij deze trainers.

Zodoende willen we deze overgang vlotter laten verlopen.

3. TRAININGEN WANNEER ZE DOORGAAN OF NIET DOORGAAN

De trainer zal de atleten verwittigen wanneer de volgende training niet zou doorgaan.

Wanneer hij dit niet tijdig heeft kunnen doen, dan verwittigt hij trainercollega's om de jeugdleten op te vangen.

4. IN GEVAL VAN NOOD

Als er op de training iets gebeurt, dan is het belangrijk dat er een contactpersoon kan opgebeld worden. Vandaar dat elke jeugdtrainer een lijst krijgt met de namen van de jeugdleten die bij hem of haar trainen met daarbij een contactpersoon met telefoonnummer.

F. COMMUNICATIE JEUGDTRAINERS – MEDEWERKERS (BESTUUR, VERANTWOORDELIJEN, ...)

1. ACCOMMODATIE

Voor het huren en afzeggen van accommodatie is het in elke afdeling anders.

Het is belangrijk dat de trainer gebruik maakt van het aanspreekpunt dat hieronder vermeld staat.

Eddy Van de Gender	is het aanspreekpunt voor afdeling Herentals
Jan Ledegen	is het aanspreekpunt voor afdeling Herenthout
Annie Heylen	is het aanspreekpunt voor afdeling Lichtaart
Luc Lauwers	is het aanspreekpunt voor afdeling Lille
Michaël Conincx	is het aanspreekpunt voor afdeling Malle
Inge Van de Water	is het aanspreekpunt voor afdeling Westerlo

2. AANSPREEKPUNT VOOR AANVRAAG VAN DE MATERIALEN

Het bestuur van de afdeling krijgt de vraag van de secretaris om te bekijken welke materialen er nodig zijn.

Herman Van den Schoor verzamelt en coördineert deze aanvragen. Hij bezit de catalogus waaruit men kan kiezen en speciëren wat men wil.

Het is belangrijk dat er besteld wordt met de juiste code. (cfr. catalogus)

De gezamenlijke bestelling wordt door de secretaris Jef Tops geplaatst.

Alle afdelingen betalen zelf datgene wat ze besteld hebben.

3. VERGADERING HOOFDBESTUUR – TRAINERS: 2-JAARLIJKS

Voorstel volgend overleg Hoofdbestuur- Trainers: oktober 2013.

Het is belangrijk dat er een agenda vooraf voorhanden is, wil men constructief overleggen.

G. OPLEIDING EN BIJSCHOLING VAN DE TRAINERS

Als we een opleiding zoals een VTS - cursus willen volgen, dan gaan we als volgt te werk:

- Je vermeldt aan het hoofdbestuur welke cursus je wil volgen.
- Je schrijft jezelf in en betaalt de cursus. De helft krijg je terug betaald door de club.
- Wanneer je geslaagd bent en wanneer je effectief training geeft, krijg je de volledige cursus terugbetaald.

Als we een bijscholing willen volgen doen we het volgende:

- We vragen aan het hoofdbestuur of we een bijscholing mogen volgen. De afspraken rond de deelnamekosten worden dan gemaakt.
- Indien we het fiat gekregen hebben, kunnen we deze onkosten binnenbrengen zoals afgesproken.

H. SELECTIES

1. BEKER VAN VLAANDEREN

Benjamins hebben geen Beker van Vlaanderen.

Bij de categorieën Pupillen – Miniemen stimuleren we alle atleetjes om deel te nemen aan de Beker van Vlaanderen.

Jeugdtrainers formuleren voorstellen omtrent deelname van atleten voor BVV finale jeugd op de vergadering. Daarbij wordt een lijst opgesteld met suggesties omtrent de proeven die de atleten zouden doen. Dit om te vermijden dat iedereen hetzelfde nummer doet of dat we geen atleet op een proef hebben.

Bij de categorieën Cadetten - Scholieren leggen de trainers in een vergadering de prestaties van de atleten die er voor in aanmerking komen, naast mekaar en proberen de sterkste ploeg op te stellen. Dat betekent niet altijd dat de atleet zijn favoriete discipline kan doen.

Het belang van de clubprestatie primeert bij de Beker Van Vlaanderen en dat is een optelsom van de punten die gekoppeld zijn aan de plaats van de atleet die behaald wordt bij elke proef.

2. PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP ESTAFETTEN

Voor alle jeugd categorieën worden er ploegen samengesteld waar de beste lopers opgesteld worden.

Voor de Benjamins-Pupillen-Miniemen worden er vooraf 2 trainingen voorzien waar een grote groep van atleetjes uitgenodigd worden om te komen trainen specifiek op estafetten (=aflossingen). Aan de hand van de aanwezigheid op die trainingen worden de atleetjes opgesteld. Het is ook op de laatste training dat de ploegen worden samengesteld. Enkelen kunnen als reserve mee.

3. BELGISCH KAMPIOENSCHAP CROSS AFLOSSINGEN BENJAMINS

Bij dit kampioenschap wordt er een ploeg samengesteld uit atleetjes die regelmatig een cross gelopen hebben. Dit wordt in een vergadering van de trainers beslist.

I. DRAAIBOEKEN VOOR JEUGDORGANISATIES

Er zijn draaiboeken ter beschikking van de jeugdtrainers om je te helpen bij het opnemen van een taak als coördinator.

In de club bestaan er draaiboeken rond VAL-jeugddag – Paasstage – het begeleiden van Beker van Vlaanderen - ...

In de vergadering van de jeugdcel – eind januari - kunnen alle jeugdtrainers die geïnteresseerd zijn om een organisatie te coördineren zich kandidaat stellen. Op die vergadering worden de verantwoordelijken aangeduid.

J. JAARPLAN 2012 - 2013

1. ONDERZOEKEN

Onderzoeken waarom jongeren naar onze club komen. Tegelijkertijd proberen een antwoord te vinden waarom er een grote drop-out is vanaf Cadetten en vooral de Scholieren.

2. ATLETEN VANAF CADET POSITIEF MOTIVEREN EN BEGELEIDEN OM AAN WEDSTRIJDEN DEEL TE NEMEN.

Dit laatste moeten we misschien in een groter kader bekijken nl. de ganse atletengroep.

3. UITBREIDING BELEIDSPLAN

Verder bekijken hoe het beleidsplan verder kan uitgebreid worden voor alle trainingsgroepen en categorieën. Het zou beter kunnen uitdrukken waarvoor Atletiekclub Herentals staat en ook op dat vlak de neuzen in de dezelfde richting zetten.