

# JEUGD- EN JONGEREN BELEIDSPLAN ACHL

## A. DOELSTELLING van dit beleidsplan

## B. CLUBVISIE – MISSIE

## C. STRUCTUUR VAN DE DOELGROEP BINNEN CLUB

## D. STRATEGISCHE DOELSTELLINGEN – welke algemene doelstellingen kunnen we formuleren?

## E. OPERATIONELE DOELSTELLINGEN – welke concretere doelstellingen stellen we voorop om deze strategische doelstellingen na te streven en welke acties zijn hieraan verbonden?

## F. CONCRETE AANPAK

### => LEIDRAAD JEUGD- EN JONGERENOPLEIDING

#### 1. CATEGORIEËN KANGOEROES - BENJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN

##### 1.1. Inleiding

##### 1.2. De sporttechnische aspecten

###### 1.2.1. Speels karakter versus het aanleren van technieken

Kangoeroes

Benjamins

Pupillen

Miniemen

###### 1.2.2. Hoe ziet een training eruit?

###### 1.2.2.1. Opwarming

Kangoeroes

Benjamins

Pupillen en Miniemen

###### 1.2.2.2. kern: Loopdeel

Kangoeroes

Benjamins

Pupillen

Miniemen

###### 1.2.2.3. kern: Techniekdeel

Kangoeroes

Benjamins

Pupillen

Miniemen

##### 1.3. Didactische en Pedagogische aspecten

Kangoeroes

Benjamins

Pupillen

Miniemen

#### 2. CATEGORIEËN CADETTEN - SCHOLIEREN:

##### 2.1. Hoe begeleiden op maat?

##### 2.2. Didactische verhouding van de verschillende motorische aspecten

##### 2.3. De verhouding: Recreatie – Competitie

#### 3. G-WERKING

## G. WAARDEN EN NORMEN

## H. TRAINERS VORMEN

### 1. OPLEIDING EN BIJSCHOLING VAN TRAINERS

### 2. TRAINERSCHARTER

## I. JEUGDORGANISATIES

### 1. EIGEN ORGANISATIES

### 2. DRAAIBOEKEN VOOR JEUGDORGANISATIES

### 3. EXTERNE ORGANISATIE + SELECTIEPROCEDURES

#### 3.1. Beker van Vlaanderen

#### 3.2. Kampioenschappen

##### 3.2.1 Provinciaal Kampioenschap estafettes

##### 3.2.1 Belgisch Kampioenschap estafettes

### J. COMMUNICATIE

#### 1. COMMUNICATIE NAAR JEUGDATLETEN (+ JONGEREN) - OUDERS – ANDERE TRAINERS

1.1. Infovergadering voor ouders van nieuw aangesloten atleten

1.2. Hoe op de hoogte brengen van trainingen en afgelastingen

1.3. Hoe en met wie kunnen ouders contact opnemen?

1.4. Begeleiding van miniemen naar cadetten

1.5. In geval van nood

#### 2. COMMUNICATIE JEUGDTRAINERS – MEDEWERKERS (BESTUUR, VERANTWOORDELIJKEN, ...)

2.1 Communicatie trainers onderling

2.2 Waar kunnen trainers terecht?

2.3 Communicatie trainers - dagelijks bestuur

### K. JAARPLAN

### L. LANGE TERMIJN DOELEN / IDEEEN

## A. DOELSTELLING van dit beleidsplan

Het uitschrijven van een algemene jeugd- en jongerenvisie die voor alle betrokken actoren: trainers, ouders, jeugdathleten en bestuur (moederclub en afdelingen) duidelijk en zo volledig mogelijk beschrijft hoe we binnen ACHL\* aan jeugd- en jongerenwerking wensen te doen. Belangrijk hierbij is dat dit eveneens wordt aanzien als werkdocument en kan worden bijgestuurd waar en indien nodig en regelmatig (bij voorkeur bij het begin van elke sportseizoen) wordt (her)bekeken.

De bedoeling is dan ook zowel op didactisch, inhoudelijk als organisatorisch vlak voor alle betrokkenen (trainers, begeleiders, bestuurders, ouders,...) een leidraad uit te werken die bepaalt hoe jeugdathleten en jongeren zullen opgeleid, begeleid en ondersteund worden binnen onze atletiekclub. Uiteraard binnen de algemene visie en werking van moederclub ACHL.

## B. CLUBVISIE – MISSIE

### Fier op mijn club

De club wil ernaar streven alle jeugdathleten en jongeren een kwaliteitsvol, gestructureerd maar ook uitdagend en leuk, algemeen aanbod te bieden van de verschillende atletiekdisciplines met aandacht voor gezond en verantwoord sporten. Zo horen kinderen en jongeren plezier te hebben in de atletieksport en zich thuis te voelen binnen onze atletiekclub (met respect voor iedereen en ieders individuele capaciteiten).

We trachten kinderen en jongeren zich in de meest optimale omstandigheden te laten ontwikkelen tot gemotiveerde en verantwoordelijke atleten met een positieve en respectvolle houding ten opzichte van zichzelf en alle anderen. We streven er tevens naar dat elk individu volgens zijn eigen ontwikkeling de juiste keuze kan maken van welke positie hij wil: kan innemen binnen de club als atleet, maar ook als begeleider, trainer, helper of bestuurder...

Belangrijk aspect hierbij is ook aandacht te hebben voor de communicatie die in deze doelgroep voornamelijk (nog) met de ouders wordt gevoerd. Ook zij moeten het gevoel hebben dat hun kinderen en jongeren bij een verantwoorde en stabiele club terecht zijn gekomen.

Dit alles kadert in de algemene visie van ACHL en maak integraal deel uit van het algemene beleidsplan. Kortom zodat iedereen 'Fier kan zijn op zijn club'.

## C. STRUCTUUR VAN DE DOELGROEP BINNEN CLUB

Als we van jeugdathleten spreken dan bedoelen we alle atleten vanaf kangoeroe tot en met miniem (leeftijd = 5-13 jaar). Jeugdtrainingen t.e.m. miniemen worden binnen de verschillende afdelingen en kernen zelf georganiseerd.

Cadetten en scholieren worden gedefinieerd als jongeren (leeftijd = 13-17 jaar).

Vanaf cadet kan je blijven trainen binnen de eigen afdeling waar een algemene en/of specifieke training wordt gegeven en/of te Herentals waar naast de algemene trainingen vaak meer specifieke trainingen aangeboden worden.

Deze structuur is historisch gegroeid en is mede het gevolg van de verwevenheid van kern Herentals met moederclub ACHL. Hierdoor zijn atleten vanuit alle afdelingen welkom in Herentals vanaf cadet in specifieke discipline groepen omdat de organisatie hier van ACHL uit gaat. Misschien moeten we durven verder gaan en streven naar een uitbreiding van dit concept over de andere afdelingen en voor de mogelijke obstakels (oa. de organisatorische, materiële en financiële) een oplossing zoeken.

## D. STRATEGISCHE DOELSTELLINGEN – welke algemene doelstellingen kunnen we formuleren?

SD 1) Een kwaliteitsvol, gestructureerd algemeen aanbod bieden van de verschillende atletiekdisciplines op een pedagogisch verantwoorde manier.

SD 2) Kinderen en jongeren zich laten thuis voelen binnen onze atletiekclub door respect te tonen voor elk individu zijn individuele ontwikkeling, capaciteiten en keuzes die hij maakt (zowel de fysieke als mentale).

SD 3) Een open en duidelijke communicatie naar ouders, jongeren en kinderen nastreven.

## E. OPERATIONELE DOELSTELLINGEN – welke concretere doelstellingen stellen we voorop om deze strategische doelstellingen na te streven en welke acties zijn hieraan verbonden?

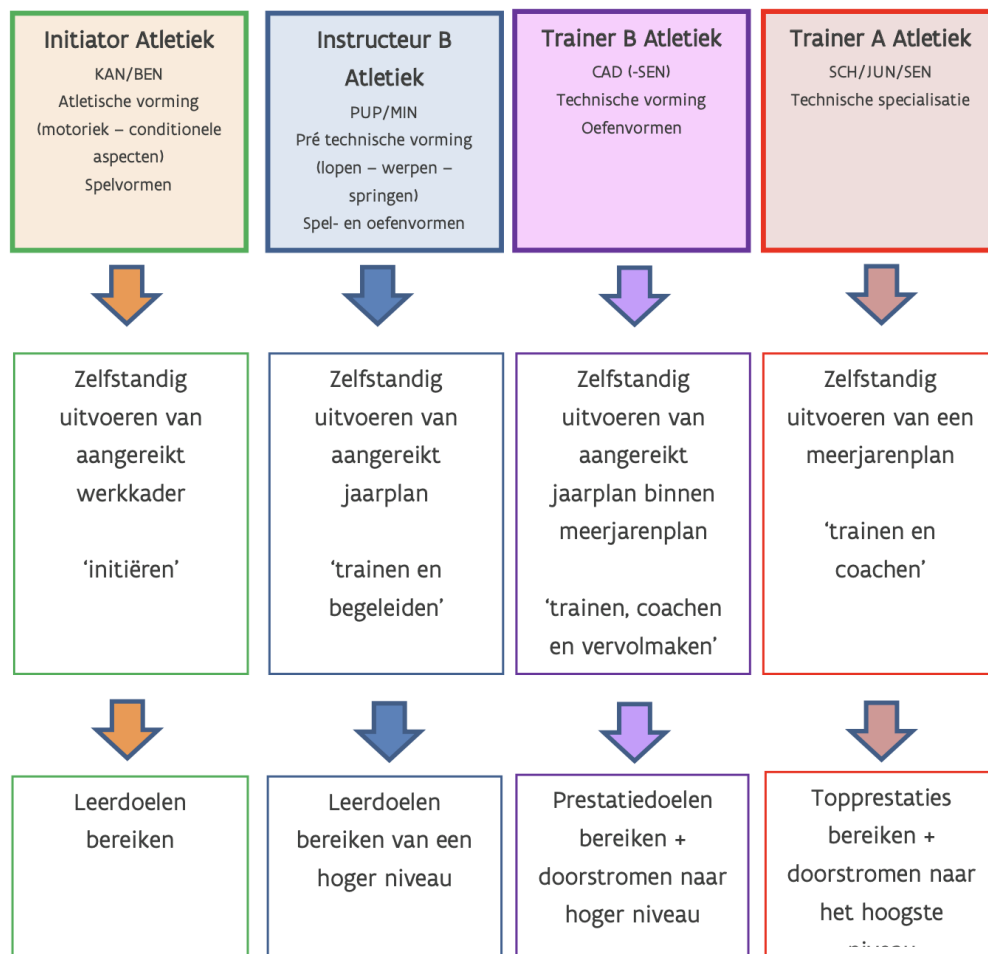
SD 1) Een kwaliteitsvol, gestructureerd algemeen aanbod bieden van de verschillende atletiekdisciplines op een pedagogisch verantwoorde manier

OD 1.1 - We streven naar kwaliteitsvol aanbod al dan niet in samenwerking met de Vlaamse Atletiekliga.

- ⇒ Door voldoende trainers voor elke trainingsgroep te voorzien
- ⇒ Door gebruik te maken van externe trainers indien noodzakelijk
- ⇒ Door gebruik te maken van didactisch, gevarieerd en veilig materiaal. Het materiaal dient afgestemd te zijn op de kinderen en jongeren, zeker in functie van de geldende (wedstrijd-)reglementering.
- ⇒ Door te waken over de coherentie tussen enerzijds de organisatie en aanpak op clubniveau, en anderzijds het beleid en de richtlijnen van de Vlaamse Atletiekliga.

\* NOTA: in 2021 werd AtletiekClub Herentals ACHL om meer de nadruk te leggen op de samenwerking tussen alle afdelingen en minder op Herentals.

- ⇒ Trainers opleidingen en bijscholingen laten volgen georganiseerd door de Vlaamse atletiekliga. Waarbij in eerste instantie de 'start-to-coach' een must is voor onze trainers en we vervolgens de de 'Initiator' bij jeugdtrainers promoten. Voor diegene die doorgroeien naar pupillen en miniemen is een opleiding instructeur aangewezen. we Vanaf cadet en scholierenniveau is trainer B-niveau gewenst.
- ⇒ We volgen als club hierin de visie van de Vlaamse atletiekliga die samen met de Vlaamse Trainersschool (VTS) de trainerscursussen opstelt (zie hieronder). Echter leert de praktijk ons dat dit vaak niet haalbaar is. Trainers zijn tenslotte binnen onze club vrijwilligers en niet altijd te motiveren tot de trainerscursussen.



OD 1.2 – We verwachten van onze trainers dat ze in staat zijn op een pedagogisch verantwoorde manier training te geven.

- ⇒ Trainers opleidingen en bijscholingen laten volgen georganiseerd door de Vlaamse Atletiekliga. Deze omvatten allen een pedagogisch luik.
- ⇒ Ook laagdrempelige interne jeugdbijscholingen afgestemd op onze eigen visie zullen regelmatig aangeboden worden met aandacht voor de verschillende leeftijden wat betreft spel- en oefenvormen, techniek en methodiek.
- ⇒ Er is een sporttechnische (en beperkt didactische) leidraad voor de jeugdtrainingen binnen de verschillende afdelingen en kernen.
- ⇒ Via het invoeren van een trainerscharter kunnen we onze trainers meer bewust maken van hun positie en verantwoordelijkheid als begeleider.

OD 1.3 – We streven naar een gestructureerd, eenvormig algemeen aanbod en dit over de afdelingen en kernen heen

- ⇒ Door onder andere in te zetten op een goede samenwerking tussen de verschillende afdelingen en kernen
- ⇒ Er is een sporttechnische (en beperkt didactische) leidraad voor de jeugdtrainingen binnen de verschillende afdelingen en kernen.
- ⇒ Alle trainers kennen de globale jeugdvisie van de club en hebben notie van het vooropgestelde algemeen trainingsplan.
- ⇒ Sport en spelvormen centraliseren voor inzage van alle (jeugd)trainers.
- ⇒ Bij interesse voor atletiekdisciplines die niet in alle afdelingen kunnen worden aangeboden, openstaan voor een gecoördineerd aanbod op clubniveau (disciplinegroepen).

SD 2) Kinderen en jongeren zich laten thuis voelen binnen onze atletiekclub door respect te tonen voor elk individu zijn individuele ontwikkeling, capaciteiten en keuzes die hij maakt (zowel de fysieke als mentale).

OD 2.1 – We trachten de samenhang van alle jeugdathleten binnen de verschillende afdelingen en kernen te vergroten

- ⇒ Door kinderen spelenderwijs te laten kennis maken met alle disciplines van de atletieksport
- ⇒ Door gezamenlijke trainingsstage aan te bieden
- ⇒ Door samen op te warmen tijdens wedstrijden
- ⇒ Door thematrainingen te organiseren (eventueel in samenwerking met andere afdelingen en kernen)
- ⇒ Door deel te nemen aan initiatieven vanuit de atletiekfederatie zoals jeugddag, Beker Van Vlaanderen,...
- ⇒ Door gezamenlijke trainingen vanaf cadet te organiseren in de specifieke disciplines in eerste instantie vanuit de kern Herentals (meest centraal gelegen).
- ⇒ Door gebruik te maken van onze slogan 'Fier op mijn club'

OD 2.2 – We streven naar respect voor ieders noden en capaciteiten zowel in de relatie tussen de kinderen en jongeren onderling als deze met de trainers

- ⇒ Door iedereen welkom te heten ongeacht afkomst, beperking of uiterlijk
- ⇒ Door aangepaste of aparte trainingen te voorzien voor G-atleten
- ⇒ Door voldoende afwisseling te voorzien in het trainingsprogramma en de trainingen af te stemmen op ieders niveau.
- ⇒ Door trainers bewust te maken van respectvol om te gaan met hun atleten en hierin ook waakzaam te zijn in de relaties tussen de atleten onderling (opnemen in het trainerscharter)
- ⇒ Door aandacht te hebben voor eventuele organisatorische kwaliteiten en atleten of jongeren te betrekken bij een ander aspect van de clubwerking.

OD 2.3 – We streven naar een gepaste stimulans voor de ontwikkeling, talenten en keuzes van elk individu binnen de club met aandacht voor alle aspecten zowel de fysieke als mentale.

- ⇒ Door miniemen die cadet worden gepast voor te bereiden en ze naast een specialisatiemogelijkheid ook de mogelijkheid te bieden veelzijdig te blijven trainen.
- ⇒ Door als club onze medewerking te verlenen aan initiatieven omtrent talentdetectie en talentontwikkeling op lokaal of bovenlokaal niveau (zoals talentdetectie en jongerenwerking Vlaamse atletiekliga)
- ⇒ Door aandacht te hebben voor eventuele organisatorische kwaliteiten en jongeren te betrekken bij een ander aspect van de clubwerking (aanstellen als hulptrainer, scheidsrechter, wedstrijdcoördinator, bestuurder,...)
- ⇒ Door aandacht te hebben voor bijkomende noden van jongeren op zowel fysiek maar ook mentaal vlak en alle aspecten die hiermee gepaard gaan. Bijvoorbeeld door samen te werken met externe professionals (psychologen, kinesisten, diëtisten,...) en het organiseren van infosessies of het leggen van contacten.

SD 3) Een open en duidelijke communicatie naar ouders, jongeren en kinderen nastreven

OD 3.1 – Ouders en atleten weten hoe ze door de club (kunnen) worden geïnformeerd en waar ze terecht kunnen voor allerhande informatie en algemene vragen.

- ⇒ Binnen de moederclub ACHL, maar ook per afdeling of kern wordt een jeugdcoördinator aangesteld.
- ⇒ Binnen de moederclub ACHL, maar ook per afdeling of kern wordt een jongerencoördinator aangesteld.
- ⇒ Meer inzetten op het verspreiden van informatie via de website van ACHL en andere media-kanalen zoals Facebook, email, flash...

OD 3.2 – Ouders en atleten zijn op de hoogte van de training -en wedstrijdplanning

- ⇒ Door binnen de afdelingen, maar ook overkoepelende informatiekkanalen (infobriefjes, facebookwerking, clubbladjes,...) op poten te zetten.
- ⇒ Door het organiseren van een informatieavond voor jongeren met een overzicht van de mogelijkheden van trainingen vanaf cadet
- ⇒ Meer inzetten op het verspreiden van informatie via de website van ACHL en andere media-kanalen zoals Facebook, email, flash...

OD 3.2 – Ouders en atleten zijn op de hoogte van selectieprocedures en eventuele beloningssystemen

- ⇒ Jeugdathleten en jongeren zijn op de hoogte van de beloningssystemen die jaarlijks op de huldigingsavond van de moederclub ACHL aan bod komen (crosstroofe, beloning minimumdeelname wedstrijden, atletenfonds cad-schol-masters,..)
- ⇒ De selectiecriteria worden op voorhand vastgelegd en gecommuniceerd
- ⇒ Ook de onderafdelingen hebben meestal hun eigen motivatiesysteem zoals een wedstrijd-wedstrijd, pannenkoekendag,...

## F. CONCRETE AANPAK

### => LEIDRAAD JEUGD- EN JONGERENOPLEIDING

#### 1. CATEGORIEËN KANGOEROES - BENJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN:

##### 1.1. INLEIDING

De bedoeling is om op het einde van de miniemencategorie de jeugdathleten te laten beschikken over een goede basisvorming om zich daarna verder te ontwikkelen en later te gaan specialiseren. Een algemene ontwikkeling waarbij alle basisvaardigheden en competenties aan bod komen is hier van belang. Hiervoor dienen de oefen- en spelvormen gericht te zijn op alle vormen van coördinatie (oog-hand, oog-voet,...), lenigheid, uithouding, snelheid, kracht, evenwicht (statisch en dynamisch) en andere basisvaardigheden. Deze dienen dus sowieso voldoende aan bod te komen in de jeugdopleiding.

Als het kind of de jongere over de fundamentele basisvaardigheden beschikt en een polyvalente psychomotorische ontwikkeling heeft genoten, kan een juiste techniek goed aangeleerd en uitgevoerd worden. Waarna de techniektrainingen progressief en aangepast aan het ontwikkelingsniveau van de jeugdathleten kunnen getraind worden.

De Vlaamse atletiekliga stelt hier het LTAD model voorop. LTAD staat voor 'Long Term Athlete Development' en vormt het theoretisch kader voor late specialisatiesporten zoals atletiek voor een optimale atletische ontwikkeling. Hierin spreekt men eerder van ontwikkelingsleeftijd van de sporter dan wel van de kalenderleeftijd. Een vroege en brede ontwikkeling is van belang om levenslang sporten te bevorderen. De focus wordt gelegd op een procesgerichte aanpak op lange termijn.

Een belangrijk aspect in deze visie is de ontwikkeling van de 'fysieke geletterdheid' = de mogelijkheid van een kind om basisbewegingen toe te passen in een brede waaier van situaties en activiteiten, en onafhankelijk deze bewegingen kan uitbouwen. Competentie (beschikken over voldoende motorische vaardigheden), motivatie (willen verbeteren), vertrouwen (geloven in eigen mogelijkheden) en kennis (weten waarmee je bezig bent en dat sport belangrijk is) vormen de basis voor fysieke geletterdheid.

##### 1.2. DE SPORTTECHNISCHE ASPECTEN

Het is belangrijk dat jeugd als 'jeugd' wordt getraind. Dit betekent dat we voor ogen moeten houden dat kinderen en jongeren nog niet volgroeid zijn en we dienen rekening te houden met hun ontwikkeling. Jeugdathleten moeten dus per categorie aangepaste trainingen krijgen, met een eigen inhoud en karakter. Bovendien ontwikkelt elk kind niet op het zelfde tempo en moeten we ook aandacht hebben voor differentiatie in het aanbod en niveau per categorie. Het is uit den boze om jeugdathleten trainingen aan te bieden die voor volwassenen zijn bestemd waarbij enkel aanpassingen naar hoeveelheden worden gemaakt.

Jeugdathleten zijn in volle groei en dienen dan ook trainingen op maat te krijgen. Hierbij is de trainingsopbouw van kapitaal belang, maar ook het speelse karakter is hierin een grote troef!

Het is zeker wel de bedoeling om juiste technieken uit te lokken / aan te leren en fouten te vermijden/te verbeteren! Dit houdt echter niet in dat jongeren onmiddellijk een 'volwassen' techniek moeten aanleren. In eerste instantie kan getracht worden de juiste technieken uit te lokken via spelvormen daarnaast is het heel belangrijk alles stapsgewijs en in vereenvoudigde vorm aan te bieden. Twee belangrijke pijlers zijn hier dus het speelse karakter en de veelzijdigheid van de trainingen.

###### 1.2.1 SPEELS KARAKTER VERSUS HET AANLEREN VAN TECHNIEKEN

Kinderen moeten in de eerste plaats plezier hebben in hun trainingen zodat ze zich thuis voelen. Hierdoor gaan ze gemakkelijker nieuwe dingen uitproberen en durven ze fouten maken. Hierdoor zullen ze ook sneller technieken gaan aanleren. Door de juiste spelvormen aan te bieden kunnen kinderen vele technieken spelenderwijs verwerven en automatiseren. Spel moet dus een zeer voorname plaats in de training hebben. Naargelang de leeftijdsgroep en het ontwikkelingsniveau zit hier natuurlijk een gradatie op. Het is een mooie uitdaging voor een trainer om ook rekening te houden met de ontwikkelingsleeftijd van elk kind en jongere.

###### KANGOEROES

Kangoeroetrainingen zijn voornamelijk gebaseerd op spelvormen. Een polyvalente ontwikkeling, bewegen in al zijn variaties, veel en diverse prikkels aanbieden, sportoverstijgend, ... zgn. differentieel ontwikkelen is hier van groot belang. Specifiek voor kangoeroes dienen we te onthouden dat er twee belangrijke gevoelige fasen zijn, nl. snelheid (bewegingsfrequentie) en coördinatie. Ze zouden het meest aan bod moeten komen.

Via spelvormen dienen we te zorgen voor ontelbare prikkels opdat kangoeroes zich veelzijdig ontwikkelen. De verworven vaardigheden zullen toelaten dat ze zonder problemen kunnen deelnemen aan de speelse wedstrijdvormen die de Vlaamse atletiekliga specifiek voor kangoeroes heeft ontwikkeld.

## BENJAMINS

Ook bij de benjamins blijft het spel overheersen om een zo polyvalent mogelijke ontwikkeling te bekomen. Via spelvormen kan makkelijker gedifferentieerd worden per individueel niveau. We gaan meer differentiëren in de ontwikkelingslijnen: lopen, springen, werpen met aandacht voor de 5 belangrijkste motorische aspecten nl. Coördinatie, Lenigheid, Uithouding, Snelheid en Kracht (=CLUSK).

Van 6-10 jaar zijn kinderen vaak het gevoeligst voor het ontwikkelen van lenigheid, maar ook bewegingsfrequentie.

De verschillende wedstrijdtechnieken komen in een vereenvoudigde vorm aan bod. In de eerste plaats aangepast aan de speelse wedstrijden die de Vlaamse atletiekliga ook speciaal voor benjamins heeft ontwikkeld. Het is aangewezen te waken over de juiste basisuitvoering zodat geen foutieve automatismen worden aangeleerd.

## PUPILLEN

Ook pupillen houden van spelvormen, toch hoeven techniek- en looptrainingen niet steeds meer in spelvorm te gebeuren. Tracht in de loop- en techniektrainingen wel nog spel- en wedstrijdvormen in te bouwen zodat alle kinderen vooral ook plezier beleven. Bepaalde technieken kunnen eerst via oefenvorm aangebracht worden (met een beperkte inoefentijd) om daarna van deze technische oefenvorm een speelse oefenvorm te maken (of omgekeerd).

Bijvoorbeeld: na het aanleren van standwerpen(voeten breed, hoge arm, gebruik achterste been, ...) de atleetjes deze techniek laten toepassen bij een spelvorm (punten gooien in hoepels). We evolueren zo van spelvormen naar 'speelse' oefenvormen en van de speelse wedstrijdvorm naar de meer technische jeugdwedstrijden. De trainers trachten deze overgang zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Meer en meer wordt hierbij van belang dat de trainer tracht te differentiëren in ontwikkelingsleeftijd / -niveau zodat elk kind rekening houdend met zijn eigen ontwikkelingstempo de technische aspecten onder de knie krijgt.

## MINIEMEN

We proberen hier te komen tot het aanleren van een vereenvoudigde wedstrijdtechniek waarbij het belangrijk is geen grote fouten te maken en de juiste technieken aan te leren. Miniemen hoeven zeker nog geen techniek zoals bij de volwassenen te kunnen. Hiervoor zijn ze nog niet voldoende volgroeit en sterk genoeg.

De trainer observeert de motorische ontwikkeling van zijn atleten en houdt zo veel mogelijk rekening met alle individuele kwaliteiten die meer en meer bepalend worden. Vooral de meisjes zitten vaak dan in een groeispuurt waarbij sommige vaardigheden makkelijker, maar ook moeilijker trainbaar zijn. Bijvoorbeeld snelheid en aerobe uithouding wordt sneller ontwikkeld, maar bepaalde technieken zijn coördinatief soms wat moeilijker.

Houd als trainer er ook rekening mee dat bij groeispuurten botten sneller groeien dan spieren en dus is voorzichtigheid bij oa. lenigheid en krachtoefeningen zeker aangewezen!

Probeer ook in elke training minstens één spelvorm in te lassen.

### 1.2.2. HOE ZIET EEN TRAINING ERUIT?

De training bestaat in principe uit 3 grote delen nl. een opwarming, een kern (techniekgedeelte-loopdeel) en cooling down.

Naargelang de groep waar je training aan geeft zal dit anders ingevuld worden. Eerst zullen we in het kort de opwarming bespreken, daarna de kern nl. het loopdeel en tenslotte het techniekgedeelte. Wanneer is het aangewezen het loopgedeelte na de techniektraining of omgekeerd uit te voeren? Dit zal afhangen van de specifieke looptraining en specifieke techniektraining.

We raden nieuwe jeugdtrainers zeker aan om één of meerdere trainingen van een collega-trainer te observeren. Nog beter zou zijn dat nieuwe trainers het eerste jaar samen met een ervaren trainer les geeft en zo al doende leert.

Hieronder komen reeds enkele voorbeelden van spelen die de trainers kunnen gebruiken in de trainingen aan bod, maar er zijn ook voorbeeldtrainingen, oefen- en spelvormen digitaal ter beschikking.

Deze informatie is te vinden op een apart digitaal platform. Momenteel is deze te vinden via <https://www.achl.be/traininginfo> of rechtstreeks via de website van de Herenthoutse atletiekclub nl: <https://www.herenthoutseac.be/documenten.html>

We zien dit als een dynamische pagina, waar alle mogelijke aanvullingen, ideeën, verbeteringen steeds welkom zijn. Deze mogen steeds doorgestuurd worden via de contactinformatie die op de webpagina te vinden is.

Het is steeds van belang bij het aanleren van een juiste techniek de atleetjes nog fris zijn zowel fysiek, als mentaal om oa. goed geconcentreerd de opdrachten correct uit te voeren.

### 1.2.2.1 OPWARMING

Hiertoe behoort een gedeelte fysieke opwarming, een deel lenigheid, snelheid en wordt vaak ook uitgebreid naar een deel basisvaardigheden zoals coördinatie, kracht- en sprong oefeningen die steeds belangrijk zijn voor een fitte jeugd atleet met oog op de 'fysieke geletterheid'.

#### KANGOEROES

Bij kangoeroes zullen de verschillende onderdelen eerder in elkaar overlopen. Uiteraard is het ook voor hen van belang eerst de algemene spiergroepen via spelvorm op te warmen alvorens meer specifieke oefeningen te gaan toepassen.

Lenigheid hoeft niet specifiek in elke training aan bod te komen en al zeker niet via de klassieke stretchoefeningen, maar kan worden gestimuleerd door oa. zwaai-, kruip- en stapoefeningen,...

Naast lenigheid komt ook kracht niet expliciet aan bod. Alle oefeningen met eigen lichaamsgewicht spring-, kruip-,... oefeningen zorgen voor een algemene ontwikkeling van de basisvaardigheden en lichaamscontrole.

Bij kangoeroes spreekt men van twee belangrijke gevoelige fasen, nl. snelheid (bewegingsfrequentie) en coördinatie. Het is dan ook logisch dat deze twee aspecten het meest aan bod komen.

#### BENJAMINS

De opwarming 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 via de klassieke stretchoefeningen aan bod te komen, maar kan ook weer met zwaaien met allerlei zwaai-, kruip- en stapoefeningen; zoals zwaaien met de armen en benen, stappen met grote stappen, zijwaartse stappen nemen,... (zgn. dynamische stretching).

Aan algemene 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

Bij pupillen en miniemen wordt de opwarming nog zo vaak als mogelijk via een spelvorm ingevuld. Deze spelvorm moet 1 of 2 basiseigenschappen bevatten (coördinatie, lenigheid, uithouding, snelheid of kracht = CLUSK). Dit mag atletiekspecifiek zijn, maar hierin mogen zeker ook andere zaken aan bod komen (bv. turnoefeningen, balspelen enz.).

Op een leeftijd van 10-11 jaar (pupil) is het voor meisjes belangrijk om vooral rond uithouding en snelheid te werken. Bij jongens is lenigheid vaak nog een belangrijke factor. Voor beide geslachten is coördinatie een basiseigenschap die nog uitgebreid geoefend dient te worden. Op een leeftijd van 12-13 jaar (miniem) wordt coördinatie minder belangrijk bij meisjes terwijl snelheid en uithouding belangrijke pijlers blijven. Ook bij jongens zijn deze twee laatste belangrijk en kennen ze ook nog een gevoelige fase voor coördinatie.

- Loslopen: Hier kan je het klassieke lopen variëren met spelvormen als "indian run" (allen op 1 rij waarbij de laatste telkens naar voor loopt), 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 als variatie.
- Lenigheid mag in deze fase zeker niet worden verwaarloosd, maar laat te veel klassieke stretchoefeningen achterwegen. Geef bij de opwarming de voorkeur aan het dynamisch stretchen. Varieer met zwaai-oefeningen, partneroefeningen, oefeningen over horden, oefeningen vanuit hordezit, ...
- Het is nog altijd heel belangrijk dat we regelmatig de algemene basisvaardigheden (CLUSK) in de trainingen inlassen:
  - Algemene oefeningen zoals bij de benjamins: huppelen, galop, hinken,... kunnen hier zeker ook nog. Zorg voor voldoende variatie en stel zeker de coördinatie van de atleetjes op de proef door ook moeilijkere opdrachten te geven. Mogelijke variaties: met latjes in de handen (hoog boven het hoofd houden), per 2 of 3 hetzelfde ritme aanhouden, heen voorwaarts en terugweg achterwaarts, 1 been skip en andere been hakbil,...
  - Ook via specifiekere loopscholing, maar laat skipping, hakbil en al het voetenwerk correct uitvoeren: groot lopen, geen hielen op de grond, maar ook armbeweging niet vergeten!
  - Via estafettes en snelheid in spel- of wedstrijdvorm.
  - Krachtoefeningen met eigen lichaamsgewicht dienen ook regelmatig aan bod te komen. Dit kan oa. in circuitvorm, tijdens estafettes, partneroefeningen, in combinatie met rompstabiliteit,...

Algemene conditionele basisvaardigheden kan je makkelijk op verschillende manieren inpassen, ook tijdens het kerngedeelte in combinatie met de techniektraining. Een trainer kan bijvoorbeeld een deel van de atleten techniek oefeningen geven en de rest een circuitje met 3 of 4 standen laten afwerken.



### 1.2.2.2. KERN: LOOPDEEL

Waar kan je dit het beste inpassen in je training?

Wanneer je snelheid wil trainen zorg je voor goed opgewarmde spieren. Dus direct na de opwarming of op het einde van een actieve training plan je dit als trainer best in. (Dus niet eerst 30' kogelstoten en dan gaan spurten.)

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

#### KANGOEROES

- Bij kangoeroes hoeven de trainingen nog niet te worden opgesplitst in een specifiek snelheids – of uithoudingsgedeelte. De meeste tikspelen bevorderen zowel de snelheid als uithouding. Bewegingsfrequentie kan geoefend worden door de oefeningen snel te laten uitvoeren.
- Uithouding wordt niet gericht getraind, maar vormt onderdeel van een fysiek fit kind. Meer dan 5' aan één stuk lopen is voor de meeste ook niet haalbaar.
- Estafettes zijn ook een manier om snelheid of uithouding te trainen.

#### 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 afgebakend. 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 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' (maximum 20'!)
  - 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 posities,...)
  - Startbloktrainingen; ook in bocht.
  - Korte piramides: 40 – 60 – 80 – 60 – 40
  - Bochtlopen (bv. 4 x 120m)

- Uithouding: duur opdrijven tot 20' à 25' (1 x per week) + introductie anaerobe inspanningen

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

Een plezante, maar zware variant van standenwerk 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 (ook voor jongeren geschikt!)

**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?

**Voorbeeld van standen:**

- klimmen op sportraam	- "skipping" over lage horden	- op einde 10 "sit-up's" doen
- op einde koprol	- hinken in hoepels	- bal zijwaarts naast lichaam tikken
- op einde 5x pompen	- klimmen over een plint	- op einde 20x springen over lage hindernis
- slalom lopen	- kruipen op handen en voeten	- loopsprongen naar overkant

### 1.2.2.3. KERN: TECHNIEKDEEL

Bij het aanleren van een juiste techniek is het steeds van belang dat de atleetjes nog fris zijn zowel fysiek, als mentaal om goed geconcentreerd de opdrachten correct uit te kunnen voeren.

Alle jeugdtrainers dienen bovendien dezelfde doelen na te streven. Indien de ene trainer iets anders aanleert dan een andere, zullen jonge atleten al snel in de war zijn en zal er van techniekverbetering geen sprake meer zijn, integendeel.

We streven ernaar om de jeugdathleten een 'goede basis' mee te geven. Dankzij een goede de 'fysieke geletterdheid' (de mogelijkheid van een kind om basisbewegingen toe te passen in een brede waaier van situaties en activiteiten, en onafhankelijk deze bewegingen kan uitbouwen) is het voor kinderen mogelijk om basisbewegingen toe te passen in een brede waaier van situaties en activiteiten. Kinderen en jeugdathleten hebben nog niet de motorische capaciteiten (bv. juiste coördinatie) om een volwassen techniek onder de knie te krijgen. De Vlaamse atletiekliga spreekt dan ook van een pré technische vorming en het aanleren van de basistechnieken bij de jeugdcategorieën.

Uiteraard zijn er jeugdathleten die vroegmatuur zijn en daarom wat voor staan op de leercurves, en atleten die laatmatuur zijn en dus wat achterop huppelen. Probeer dus steeds te variëren en uitdagingen te voorzien die voor elk kind zorgen voor genoeg succeservaring. Beide 'type' jeugdathleten kunnen nog doorgroeien tot toppers op latere leeftijd, mits een goede begeleiding van de trainer op jonge leeftijd! Tracht dus zeker een goede opbouw te voorzien in je oefenstof, gaande van simpele basistechnieken naar meer complexe basistechnieken met het oog op de verdere brede ontwikkeling van elke atleet.

Volgende informatie komt nog veel meer uitgebreid aan bod in de cursussen van de Vlaamse Trainers School (VTS) die ontwikkeld werden samen met de Vlaamse Atletiekliga. Op jeugdniveau is er de start-to-coach, cursus Initiator en cursus Instructeur.\*

**We geven hierbij een beknopt overzicht specifiek per categorie en discipline hoe wij als club, in overeenstemming met de visie van de Vlaamse atletieklige, deze invulling trachten te geven en wat hierbij de belangrijkste aandachtspunten zijn.**

#### KANGOEROES

Kangoeroes krijgen een brede, algemene werp-, loop- en springbasis. Tracht regelmatig te variëren in spelvormen met 1- of 2-benige sprongoefeningen, werp- en stootoefeningen, hindernissenlopen,... Maak gebruik van de fantasiewereld van de kinderen en houd rekening met de lichamelijke capaciteiten van elk individu.

Techniektraining bestaat enkel uit spel- en oefenvormen in functie van de specifieke recreatieve wedstrijdvormen voor kangoeroes. Bij de 'looptechniek' kan je er bijvoorbeeld wel op toezien dat kinderen hun voeten rechtdoor plaatsen.

- Springen: hier nog geen specifieke technieken aanleren, maar veel hindernissenlopen of estafettes aanbieden.

	Verspringen	Hoogspringen
<b>Spelvormen</b>	Estafettes met verschillende springoefeningen: op verhoogte met 1 of 2-benige afstoot, springen benen open-toe, springen over een mat, hinkelen in hoepels,...	
<b>Techniek</b>	Korte aanloop max. 10m Afstoten voor hindernis Wel afstoten met 1 voet, landing op 2 voeten	Standsprong op plyobox 2-benige afzet + landing Benen buigen en armen inzetten

- Werpen: allerhande worpen aanbieden met grote en kleine ballen, fietsbanden, mousse speren, vortex...

	Krachtbal stoten	Vortex werpen
<b>Spelvormen</b>	Werpen met verschillende voorwerpen naar verschillende doelen. bv. werpen met allerlei ballen over een touw, gooien met Vortex in hoepels, met tennisbal de kegel proberen raken, stoten met krachtbal in zones, ... Experimenteren met tennisballen: omhoog gooien, gooien en proberen in de handen te klappen, gooien met 1 hand, vangen met 1 of 2 handen, ... Hou je tuintje leeg: 2 ploegen, de ene groep gooit of stoot naar de ene kant, de andere groep naar de andere kant. Wie heeft op het einde de minste ballen?	
<b>Techniek</b>	krachtbal leren vasthouden met beide handen, duimen naar de grond Beide voeten voorwaarts, benen buigen en strekken stoten vanaf borst met beide handen	Vortex leren vasthouden aan hoofd Standworp met beide voeten samen naar doel
<b>Aandachtspunten</b>	Stoten ipv werpen Ellebogen breed naar buiten Beide voeten blijven op de grond	Beide voeten zijn voorwaarts gericht Werpen met elleboog hoger dan de schouder en hand hoger dan de elleboog

\* NOTA: Vanaf 2024 schakelt de Vlaamse Atletieklige over naar een nieuwe VTS opleidingsstructuur binnen atletiek. Later hierover dus meer.

## BENJAMINS

Benjamins moeten net zoals kangoeroes een brede, algemene werp-, loop- en springbasis krijgen. Techniektraining bestaat uit spel- en oefenvormen in functie van de specifieke wedstrijdvormen voor benjamins en ter voorbereiding op de pupillencategorie.

- lopen: Tracht spelvormen op een manier te sturen zodat onbewust de juiste technieken worden uitgevoerd.

	<b>Sprint</b>	<b>Hordenlopen</b>	<b>Aflossing</b>
<b>Spelvormen</b>	Lopen over allerlei hindernissen, van hoepels naar hoepels, mattenloop,... Tikspelen, estafettes,...		
<b>Techniek</b>	Gekruiste arm/voet-coördinatie Versnellen en sprinten op voorvoet	Hindernissenlopen met uitlokken van 3-pasritme zonder trippelen of snelheidsverlies	Lopen met verschillende objecten en deze in beweging doorgeven

- Springen:

	<b>Verspringen</b>	<b>Hoogspringen</b>	<b>Polsstokspringen</b>
<b>Spelvormen</b>	Springen over allerlei hindernissen, van hoepels naar hoepels, mattenloop,... met afstoot op 1 been <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wie heeft de minste loopsprongen nodig om aan de overzijde te geraken?</li> <li>○ Springen over rek die telkens verhoogt of verder weg komt te hangen</li> </ul> Rol en draaioefeningen met aandacht voor veilige landing		
<b>Techniek</b>	Korte aanloop max. 10m Afstoten voor hindernis Afstoten met 1 voet, landen op 2 voeten	Enkel schaarsprong met landing op voeten Afzet schuin op mat na rechte aanloop	Voor-, achter- en zijwaarts rollen Durven landen op rug en schouders

- Werpen: allerhande worpen aanbieden met grote en kleine ballen, fietsbanden, mousse speren,...

	<b>Krachtbal stoten</b>	<b>Vortex werpen</b>	<b>Slingerworpen</b>
<b>Spelvormen</b>	Gooien op allerlei manieren, met verschillende materialen: tennisballen, softballen, fietsbanden, hoepels, vortex,... in spelvorm: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wie heeft de minste worpen nodig om aan de overzijde te geraken?</li> <li>○ Wie kan de fietsband rond de paal gooien?</li> <li>○ Wie kan met de tennisbal de kegel omver gooien?</li> <li>○ Wie stoot er met de basketbal over het touw in de hoepel?</li> <li>○ Wie werpt er met de tennisbal over het voetbaldoel in de kring?</li> <li>○ Jagerbal, trefbal, ringspel, honkbal met gooien van tennisbal,...</li> </ul>		
<b>Techniek</b>	Voorwaartse spreidstand met lichte buiging van het achterste been 1 hand achter de bal, andere begeleidt bal mee Lichaam uitstrekken en bal wegstoten met 1 arm	Voorwaartse spreidstand Frontaal werpen met elleboog hoger dan de schouder en hand hoger dan de elleboog	Enkel standworpen met fietsbanden, hoepels, ringen,...
<b>Aandachtspunten</b>	Stoten met 1 hand Ellebogen hoog Beide voeten blijven op de grond Lichaam volledig uitgestrekt alvorens de bal de handen verlaat	Vortex correct vast houden aan hoofd Voeten blijven op de grond	

## 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.

- Lopen/horden:

	<b>Sprint</b>	<b>Hordenlopen</b>	<b>Aflossing</b>
<b>Techniek</b>	Aanleren fundamentele loopbeweging Staande start Maximum 60m	Stap- en huppeloefeningen over lage horden (50cm) om juiste techniek te leren Zowel links als rechts! Lopen in 3-pasritme over lage hindernissen Juiste techniek 1 horde	Correct aannemen en doorgeven van stokje Aanleren van de bovenhandse techniek
<b>Aandachtspunten</b>	Voetplaatsing recht 'vlot' (natuurlijk) lopen Schouders laag	Aanvalsbeen mooi recht Knie bijtrekbeen hoog naar voor draaien Ritmisch snel lopen	Timing bewaken

- Springen:

	<b>Verspringen</b>	<b>Hoogspringen</b>	<b>Polsstokspringen</b>
<b>Techniek</b>	Veel sprongen zonder naar de plank te kijken Snelle aanloop Correcte afzet met lichaamsstrekking Knie(ën) inzetten (loop-sprong in de lucht) landen met 2 voeten	Vooral schaarsprong met korte bochtaanloop Aandacht voor stijging! Vorbereiding flop: hoge afzet met gebogen knie, indraaien en landen in zit (later eventueel op rug en schouders landen)	Vorbereidende turnoefeningen: rotaties rond lichaamsassen
<b>Aandachtspunten</b>	Niet vertragen in aanloop (max. 20 meter) Strekken van afstootbeen Bij landing knieën optrekken	correcte bochtaanloop (max. 6 passen) Eerst stijgen voor rek/lat Afstootvoet wijst naar mat Afstoten aan eerste paal	Aandacht voor veilige landing en lichaamsbesef

- Werpen:

	<b>Kogelstoten</b>	<b>Discuswerpen</b>	<b>Hockeybal gooien</b>
<b>Techniek</b>	Aanleren: kogel vast houden en correcte afstootpositie Zijwaartse standworp Zijwaarts aanstappen met gewicht op achterste been	Roloefeningen met discus Frontwerpen met gestrekte arm met fiestbanden en discus Standwerpen zijwaarts ½ draai met fiestband	Standwerpen naar en over doelen Aanleren van kruispas Werpen met korte aanloop
<b>Aandachtspunten</b>	Stoten niet werpen! Eerst naar voor draaien en verplaatsing van lichaamsgewicht Naast het hoofd schuin omhoog stoten	Discus verlaat langs wijsvinger de hand Naar voor draaien vanuit de benen, niet over schouder werpen Draaien op de tippen en niet te hoog opspringen	Benen voorwaarts kruisen Arm lang gestrekt houden Werpen met hoge elleboog en hand hoog Bij aanloop; eerst stoppen en dan gooien!

## 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.

- Lopen/horden:

	<b>Sprint</b>	<b>Hordenlopen</b>	<b>Aflossing</b>
<b>Techniek</b>	Aanleren fundamentele loopbeweging Staande start Maximum 60m	Stap- en huppeloefeningen over lage horden (50cm) om juiste techniek te leren Zowel links als rechts! Lopen in 3-pasritme over lage hindernissen Juiste techniek 1 horde	Correcte aannemen en doorgeven stokje Aanleren van de bovenhandse techniek
<b>Aandachtspunten</b>	Voetplaatsing recht 'vlot' (natuurlijk) lopen Schouders laag	Aanvalsbeen mooi recht Knie bijtrekbeen hoog naar voor draaien Ritmisch snel lopen	Timing bewaken

- Springen: Vanaf miniem komt het polsstokspringen effectief aan bod

	<b>Verspringen</b>	<b>Hoogspringen</b>	<b>Polsstokspringen</b>
<b>Techniek</b>	Verhoging snelheid en ritme in aanloop Sprongen vanuit loop-sprongen met 3-punt-landing 2 benige landing: knieën optrekken en voeten ver vooruit	snelle laatste passen in bocht & afzet enkel opwaarts Inoefenen overschrijding via standflop Afstoten op bakje (langere zweeffase = meer tijd voor techniek zweeffase)	Oefeningen aan touwen Slingeren aan polsstok vanaf verhoog in zandbak Aanleren handengreep Slingerbeweging uit stand en aanloop op mat of zandbak 5-pas met stijve stok
<b>Aandachtspunten</b>	aanloop max. 25 meter Focus op correcte laatste passen en afzet (lang-kort) Strekken van afstootbeen en lichaam Correcte hurksprong	Goede inwaartse inclinatie in bocht Afzet met voldoende knieinzet, armactie en lichaamstrekking Durven landen op rug en schouders	Correct dragen van de stok ivf laatste 3 steunen Afstoot op 1 voet met inzet van zwaai knie Juiste passage van stok tijdens zweeffase in functie van handgreep

- Werpen:

	<b>Kogelstoten</b>	<b>Discuswerpen</b>	<b>Speerwerpen</b>
<b>Techniek</b>	Nog veel standstoten Aanleren en verbeteren achterwaarts stappen	Standwerpen zijwaarts met gewichtsverplaatsing over benen Worpen met 1 en 1/4 <sup>e</sup> draai met discus en hierbij ganse ring leren gebruiken	Correct vasthouden van de speer Prik oefeningen en standwerpen Worpen met korte aanloop en kruispas
<b>Aandachtspunten</b>	Gewicht lang op achterste been Lang naar achter kijken Benen leren gebruiken tijdens powerfase	Correcte beginpositie (armen hoog, gewicht op achterste been) Draaien over de tippen is essentieel Dynamische beweging	Arm lang gestrekt houden Werpen met hoge elleboog en hand hoog Actieve kruispas Voorste voet op de grond bij afworp

## 1.2. DE PEDAGOGISCHE en DIDACTISCHE ASPECTEN

We dienen onze jeugdathleten op een pedagogisch en didactisch verantwoorde manier te laten sporten en hierbij is het belangrijk rekening te houden met de ontwikkeling van de kinderen op fysiek, mentaal en emotioneel gebied.

De **pedagogische aspecten** van het training geven komen uitgebreid aan bod in de reeds trainerscursussen van de Vlaamse Trainers School (VTS) die ontwikkeld werden samen met de Vlaamse Atletiekliga, maar komen ook vaak tijdens bijscholingen die vanuit de federatie of andere opleidingsinitiatieven worden georganiseerd aan bod.

In de cursussen van de Vlaamse atletiekliga verwijst men oa. naar een 'behoefte-ondersteunende' aanpak volgens het ABC-model:

**A** staat voor '**autonomie**': iedere sporter moet zichzelf kunnen zijn

De trainer vertrekt vanuit het kind, de jongere, de atleet zelf en is oprecht geïnteresseerd. De trainer is bereid zijn trainingen aan te passen om beter in te spelen op de interesses en het speelplezier van de sporter. Door in dialoog te gaan kan hij ook inspelen op de eigen verantwoordelijkheden van het kind en zijn eigen deel van het leerproces, wat de motivatie alleen maar bevordert.

**B** staat voor '**binding**': iedere sporter moet erbij horen

Jeugdathleten ervaren een warm groepsklimaat en voelen zich een deel van de groep, gewaardeerd door de anderen. Als trainer geef je het goede voorbeeld van wederzijds respect en zorgzaamheid. Daarbij kies je voor een open en eerlijke communicatie.

**C** staat voor '**competentie**': iedere sporter moet ervan overtuigd zijn iets te kunnen

Als trainer bevordert je de competentie door via een gestructureerde, opbouwende aanpak atleten hun eigen vaardigheden te ontwikkelen en te verbeteren. Je focust op het proces en stelt duidelijke, haalbare verwachtingen van elke atleet apart. Je focust hierbij op positieve feedback. Tracht een helpende hand te zijn in moeilijke of teleurstellende situaties.

Deze vorm van motiverende coachen (M-reflex) is een bewuste behoefte-ondersteunde aanpak die het welbevinden van het kind en de jongeren ten goede komt!

De coach met de M-reflex is zich bewust van de drie (ABC) basisbehoeften en tracht zijn coachingstijl hierop af te stemmen.

Deze pedagogische aanpak, het creëren van een positief klimaat kan doorgetrokken worden naar alle leeftijdscategorieën in het bijzonder ook bij de jongerencategorieën die nog meer streven naar het zelfbevinden en het zich goed voelen in hun vel.

Voor kinderen mogen we zeker het **spelkarakter** niet verwaarlozen en we laten de atleten ook zoveel mogelijk met leeftijdsgenootjes samen trainen om het plezier te bevorderen. Voor elke doelgroep trachten we een gezonde mengeling van spelvormen enerzijds en techniek / conditie anderzijds aan te bieden. Deze verhoudingen zullen naarmate de jeugdathleet ouder wordt wijzigen:

### KANGOEROES

De trainingen lopen bijna uitsluitend in spelvorm, alle technische trainingen en uithouding gebeuren zoveel mogelijk via spel.

- 90-95 % spelvorm

- 5-10 % conditie - techniek

### BENJAMINS

De trainingen lopen volledig in spelvorm, ook technische trainingen en uithouding gebeuren zoveel mogelijk via spel.

- 85 % spelvorm

- 15 % techniek – conditie

### PUPILLEN

De trainingen lopen grotendeels in spelvorm, technische trainingen en uithouding gebeuren al meer via specifieke oefenvormen.

- 60 % spelvorm

- 40 % techniek, snelheid en conditie

### MINIEMEN

De trainingen worden meer opgesplitst, technische trainingen en uithouding gebeuren meestal met specifieke oefenvormen aangevuld met spelvormen.

- 40 % techniek (meerkamp)

- 30 % snelheid, lenigheid, uithouding en kracht

- 30 % spel

Tot en met miniem zullen jeugdathleten zowel recreatief als competitief, samen trainen.

We verwachten dus van onze trainers dat ze rekening houden met een aantal belangrijke didactische **aspecten**:

1. Trainers dienen rekening te houden met de verschillende kenmerken van elk kind en elke leeftijd, zowel de lichamelijke kenmerken als de motorische, cognitieve en sociale vaardigheden.
2. Trainers passen hun trainingen aan in functie van de doelgroep. Jonge kinderen hebben nood aan een zorgzame aanpak en een communicatie op maat.
3. Trainers waken over de veiligheid van elk kind. Dit betekent zorgen voor een veilige omgeving en gebruik maken van veilig sportmateriaal.
4. Trainers streven naar een zo optimale sportbeleving en een hoge actieve leertijd. Dit betekent dat alle deelnemers zo veel mogelijk actief zijn, dus voldoende bewegen en voldoende oefenkansen krijgen.
5. Trainers zorgen voor een goede communicatie. Ze praten duidelijk, maken juiste afspraken en staan open voor de vragen en opmerkingen van de atleten zelf.
6. Trainers geven zelf het goede voorbeeld. Stralen verantwoordelijkheid uit, gebruiken de juiste instructies en hebben een goede houding.

## 2. CATEGORIEËN CADETTEN - SCHOLIEREN:

### 2.1. HOE BEGELEIDEN OP MAAT?

Cadetten en scholieren zijn een zeer specifieke doelgroep. Ze zijn lichamelijk en mentaal volop in ontwikkeling en hiermee dient onvoorwaardelijk rekening gehouden te worden. De speelsheid en het plezier evolueert naar een gevoel van samenhang en meestal pas later naar verantwoordelijkheid. Dit zijn belangrijke sociale aspecten waarmee trainers en begeleiders dienen rekening te houden. Het staat dus buiten kijf dat dit dan ook cruciale jaren zijn in het beoefenen van de atletieksport en de lange-termijn-sportbeoefening zowel op gebied van trainingsopbouw en trainingsmentaliteit.

Bij deze categorie is het aangewezen dat de trainer minimum gediplomeerd is als trainer B (of als gelijkwaardig kan worden beschouwd wegens ervaring.)

⇒ Dit betekent dat ze een specifieke opleiding hebben gekregen om deze doelgroep te begeleiden zowel sporttechnisch als pedagogisch en dat deze aspecten niet uitgebreid aan bod zullen komen in dit beleidsplan.

Vanaf cadet kiest de atleet in samenspraak met de betrokken trainers (miniem + cadet) zijn trainingsgroep. Bij voorkeur trainen cadetten en scholieren nog zo veelzijdig mogelijk in functie van een brede algemene ontwikkeling om zo over een zo groot mogelijke basis te beschikken. Oa. afhankelijk van de beschikbare trainers is dit in de praktijk echter niet altijd haalbaar (organisatorisch, pedagogisch, sporttechnisch,...).

Voor de meeste jongeren van deze leeftijd is bij de overgang van miniem naar cadet de keuze van richting die ze uit willen nog moeilijk te maken. Voor sommige is deze beslissing dan weer wel duidelijk en lijkt het logisch dat zij direct op hun plaats terecht komen.

\*In Herentals zijn vanaf de cadettencategorie in principe alle (wedstrijd)atleten welkom in één van de trainings- en of discipline-groepen. Dus van alle afdelingen of kernen.

We spreken hier duidelijk van trainings-groepen en discipline-groepen met enkele belangrijke verschillen.

Bij de trainingsgroepen neemt de hoofdtrainer de coördinatie van het trainingsschema van de atleet op zich. Deze trainer waakt over de basistraining van zijn atleten. Dit betekent dat hij ervoor zorgt dat ook algemene conditionele vaardigheden (vb. algemene uithoudings-, snelheids- en krachttraining) aan bod komen in de trainingen.

Een trainingsgroep traint meerdere keren per week.

De disciplinetrainingen oefenen voornamelijk één bepaalde disciplinetechniek in en organiseren geen algemene basistraining (training van de algemene conditionele vaardigheden), maar de conditionele aspecten specifiek voor hun discipline zitten wel vevat in de trainingen. Meestal worden deze trainingen 1x per week georganiseerd.

Atleten vanuit andere afdelingen of kernen zullen vaak deelnemen aan één van de disciplinetrainingen waarin zij wensen te specialiseren of die om één of andere reden (geen accommodatie, geen specifieke trainer,...) in hun afdeling niet aan bod komen. Zij volgen dus de basistraining, eventueel aangevuld met een andere discipline, binnen hun eigen afdeling.

Miniemen die cadet worden en enkel wensen te trainen in Herentals komen dus terecht bij een trainingsgroep (eventueel aangevuld met een andere discipline). In de meeste gevallen komen cadetten eerst terecht bij de All-round-meerkampgroep omdat speciëren nog niet altijd wenselijk is. De verantwoordelijke trainer staat in voor de organisatie en coördinatie van de trainingen. In de praktijk betekent dit momenteel dat de atleten naast een basistraining ook deelnemen aan de verschillende disciplinetrainingen via een rotatiesysteem. In een ideale situatie streven we naar één of twee trainers die meerdere disciplinetrainingen op zich kunnen nemen voor deze trainingsgroep.

De cadet die al wel een idee heeft welke discipline of disciplinegroep hem ligt kan zich aansluiten bij één van de andere trainingsgroepen (ook weer eventueel aangevuld met nog een andere discipline). Het trainen van extra disciplines kan enkel in overleg met de hoofdtrainer van de trainingsgroep en de disciplinetrainers worden georganiseerd.

Voor de G-atleten is er een aparte groep voorzien. Wanneer na verloop van tijd gemerkt wordt dat één van de atleten terecht kan in een andere trainingsgroep worden zij geïntegreerd. De beslissing hierover gebeurt in samenspraak met de G-trainers, atleet/ouders en de nieuwe trainer.

Momenteel zijn er 4 trainingsgroepen (TG) en 5 disciplinegroepen (DG) waar atleten vanaf cadet terecht kunnen. Hieronder een overzicht aangevuld met de trainers en bijkomende info:

groep	TG	DG	Trainer(s)	Info
Meerkamp-All-round	x		Griet Van Laer Johan Wils	Trainen alle disciplines in samenwerking met de DG + wedstrijddeelname aangewezen, geen verplichting
Fond-Halve Fond	x		Peter Wagemans Johan Bienens	Van 400m tot 3000m en veldlopen (meerdere trainingen per week ) + wedstrijddeelnames vereist
Spurt-ver-Hss	x		Chris Van Reusel Roel Geuens	Training t.e.m. 400m, ver- en hinkstapspringen, 80 % aanwezigheid verwacht + wedstrijddeelname vereist
Werpen: speer, kogel, discus en hamer	x		Marcel Van Rooy	Meerdere trainingen per week, regelmatig deelname aan trainingen en wedstrijden is richtlijn
Horden		x	Bert Van Opstal Guy Raeymaekers	Frequente aanwezigheid vereist omwille van de trainingsopbouw + wedstrijddeelname vereist
Spurt		x	Michael Coninx	Bijkomende spurttraining voor atleten van andere afdelingen en kernen
Hoog-ver		x	Isabel Poelmans	Frequente aanwezigheid vereist omwille van de trainingsopbouw + wedstrijddeelname vereist
Polstok		X	Peter Wijns	Specifiek voor polsstokspringer(s) en meerkampers, Frequentie aanwezigheid omwille van trainingsopbouw
Turnen		x	Guy Raeymaekers	Aanvulling op polsstokspringen, maar ook algemene stabilisatie

Meestal staan ook andere trainings- en/of disciplinegroepen in andere afdelingen open voor elke atleet van ACHL. Hierbij dient echter rekening te worden gehouden met de autonomie van elke afdeling en zijn trainers. Belangrijk hierbij is dat de afdeling en zijn trainer(s) dit praktisch haalbaar achten en hiervoor een mogelijkheid kunnen voorzien.

Verder dienen we ervoor te zorgen dat elke afdeling op zijn minst zou moeten kunnen voorzien in basistrainingen (uithouding, snelheid, kracht).

Volgende trainers-/disciplinegroepen bestaan er binnen gans onze club waar cadetten en scholieren terecht kunnen komen:

	Herentals*	Herenthout	Lichtaart	Malle	Westerlo
<b>Afstand</b>	Peter Wagemans	Nest Goossens	-	Patrick Van Riet	Domien Van Dyck
<b>Fond-Halve Fond</b>	Johan Bienens	Lief Van Den Broeck			Nest Goossens
<b>Hoog-ver</b>	Isabel Poelmans	-	-	Team Malle	-
<b>Horden</b>	Bert Van Opstal Guy Raeymaekers	Kristof Heremans	-	Team Malle	-
<b>Meerkamp / All-round</b>	Griet Van Laer	Bart Van Caeyzeele	Jo Van Aelten	Team Malle	-
<b>Basistraining</b>	(disciplinetrainers)		Lore Megens		
<b>Polstok</b>	Peter Wijns	-	-	-	-
<b>Spurt-horden</b>	Lieve Vanmechelen	-	-	-	-
<b>Spurt-ver-Hss</b>	Chris Van Reusel	-	-	-	-
<b>Spurt</b>	Michael Coninx	-	-	Michael Coninx	Hans Peeters Inge Van de Water
<b>Turnen</b>	Guy Raeymaekers	-	-	-	-
<b>Werpen: speer, kogel, discus en hamer</b>	Marcel Van Rooy	Jens Van Turnhout	-	Team Malle	Johnny Van Gelder
<b>G-werking</b>	Smets Leo Sylvia Vervoort Nicole Wouters Gerd Engelen	-	-	-	Smets Leo



## 2.2. DIDACTISCHE VERHOUDING VAN DE VERSCHILLENDE MOTOTRISCHE ASPECTEN

- Cadetten: 30 % techniek  
30 % 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
- Scholieren: 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 bijvoorbeeld in estafettevorm, op ter meeste, om ter verste,...

Niet iedereen ontwikkelt fysiek even snel en het lichaam van elke jongere maakt een hele metamorfose mee. Ook bij deze categorieën dient veel aandacht besteed te worden aan differentiatie en een individuele aanpak en dit vooral wat betreft belasting, trainingsvolume en technische bijsturing.

Volgens sportfysiologen zijn er gevoelige perioden in het leven van een jonge atleet, waarin de effecten van training en oefening geoptimaliseerd kunnen worden. Het gaat hier weer over de algemene basiseigenschappen (coördinatie, lenigheid, uithouding, snelheid en kracht) waarbij tijdens de gevoelige perioden een versnelde aanpassing mogelijk is als de juiste hoeveelheid volume, intensiteit en frequentie gebruikt wordt. Jongeren reageren met een snellere recuperatie en verlengde supercompensatie wanneer de belasting aangepast is aan hun ontwikkelingsniveau (lees: niet te belastend voor hun lichaam in verandering). Regelmatige belasting is dus al mogelijk maar met de juiste intensiteit en volume. Hogere intensiteiten en grotere volumes worden best bewaard voor de latere fasen in het trainingsproces om overtraining te voorkomen.

Belangrijk om te vermelden is dat de gevoelige fasen verschillend zijn bij jongens en meisjes.

**Coördinatie** verwijst naar de onderlinge samenwerking tussen het centrale zenuwstelsel en de spieren. De gevoelige periode ligt hierbij voor de groeisput. Voor jongens van 9 tot 12 jaar en voor meisjes van 8 tot 11 jaar.

**Lenigheid** wordt best al vroeg aangeboden. De gevoelige periode voor beide loopt van 6 tot 10 jaar. Lenigheid dient specifiek bij jongeren goed onderhouden te worden. Vermits beenderen sneller groeien dan spieren en deze uitgerokken worden tijdens de groei.

De trainbaarheid van **uithouding** ligt dan weer aan het begin van de groeisput, en kan steeds verder opgebouwd worden.

Voor **snelheid** zijn er 2 optimale periodes. Voor jongens is dit van 7 tot 9 jaar en van 13 tot 16 jaar. Voor meisjes is dit van 6 tot 8 jaar en van 11 tot 13 jaar.

De optimale periode voor **krachtontwikkeling** is voor jongens vanaf 12 tot 18 maanden na de groeisput. Voor meisjes is dit dan weer direct na de groeisput of bij het begin van de menstruatie. Dit dient echter voorzichtig opgebouwd te worden van krachttraining door middel van eigen lichaamsgewicht naar krachttraining met gewichten. Meestal kan gewichtstraining vanaf 2<sup>e</sup> jaars scholier. De atleten evolueren naar volwassen atleten. Het lichaam is (bijna) volgroeid en kan al meer belasting aan.

Trainers van jonge atleten (miniemen, cadetten en scholieren) houden best de gevoelige perioden in het achterhoofd en dienen er rekening mee te houden dat doorgaans meisjes sneller ontwikkelen dan jongens. Doch moet ook vermeld worden dat zowel de krachtopbouw als de aerobe verbetering ook afhankelijk zijn van het maturiteitsniveau van de atleet.

## 2.3. DE VERHOUDING RECREATIE – COMPETITIE

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

In eerste instantie proberen we atleten te stimuleren om aan competitie te doen. Aangeleerde of getrainde zaken worden meetbaar via wedstrijden en kunnen een stimulans zijn om de eigen grenzen te verleggen. (Er zijn ook beloningssystemen - voornamelijk dan bij de jeugd - die dit stimuleren : zowel op clubniveau als op afdelingsniveau.)

Recreatieve atleten die vooral plezier willen beleven op training en zo werken aan een gezonde en fitte levensstijl kunnen eveneens terecht binnen ACHL, uiteraard mits voldoende trainingsinzet die we o.a. eveneens van competitieatleten verwachten.

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

Omdat de conditie van een atleet niet hele het jaar door op hetzelfde niveau ligt maar gekenmerkt wordt door een fasisch verloop en het belangrijk is dat het beste conditiepeil samenvalt met de periode van belangrijkste wedstrijden is het voor een trainer noodzakelijk de planning van de trainingen hierop af te stemmen. Dit noemt 'periodisering'.

Meestal onderscheiden zich 3 trainingscycli:

1. Voorbereidingsperiode: ontwikkeling conditie
2. Wedstrijdperiode: conditie omzetten in resultaten
3. Overgangsperiode: actieve recuperatie

Zowel de leeftijd als het prestatieniveau van de atleet zullen het model van periodisering bepalen.

Bij jongeren zal men ook rekening moeten houden met examen- en vakantieperioden.

Een optimale planning van trainingen en wedstrijden of wedstrijdgerichte activiteiten is in alle fases een kritieke factor voor de sportieve ontwikkeling.

In de vroegere fases moet de ontwikkeling van de fysieke mogelijkheden via trainingsactiviteiten voorrang hebben op de wedstrijden en wedstrijdgerichte activiteiten.

Cadetten zitten in de fase 'Trainen om te trainen' waarbij maar 40% van de training wedstrijdgericht verloopt. De trainingen zijn veelzijdig, maar doelgericht. De technieken worden aangeleerd tot een grove eindvorm. Atleten trainen 3 tot 4 keer per week.

Vanaf (2<sup>e</sup> jaars) scholier spreekt men van de fase 'Leren van competitie' waarbij 50% van de trainingen wedstrijdgericht zijn. Gedurende deze fase zal een atleet zich meer specialiseren. Er wordt meer individueel gewerkt aan een steeds hogere intensiteit rekening houdend met de zwakke en sterke punten van een atleet. De atleten trainen tot vijf maal per week.

Hierna evolueert een volwassen atleet van 'Trainen voor competitie' naar 'Leren en trainen om te winnen'.

De totale belasting stijgt jaarlijks.

Dit opleidingsmodel (zie afbeelding hieronder) zoals wetenschappelijk vooropgesteld kan alleen maar lukken als alle 'partners' die de ontwikkeling van de kinderen en jongeren ondersteunen, ook samenwerken en hierbij op de dezelfde golflengte zitten. We kijken hier dan naar ouders, trainers, begeleiders, clubs, federaties en overheid.

We dienen wel allemaal te beseffen dat kinderen en jongeren aan een verschillend tempo ontwikkelen. De druk die de atleetjes ondervinden om hard te trainen moet beperkt zijn. Te veel druk, veelal van ouders of de trainer, leidt tot kwetsuren of zelfs vroege burn-out and drop-out als gevolg.

Fasen	M	V	Trainings leeftijd	Trainingseenheden per week	Trainingsuren per week	Wedstrijd verhouding	
Actieve start	0-6	0-6		Elke dag			
Fundament	6-9	6-8	0 tot 3 jaar	2	2 tot 3	2	80-20
Leren trainen	9-12	8-11	3 tot 6 jaar	2 tot 3	2 tot 5	4	70-30
Trainen om te trainen	12-16	11-15	6 tot 10 jaar	3 tot 4	3 tot 10	6	60-40
Leren van competitie	16-18	15-17	10 tot 12jaar	5	4 tot 12	8	50-50
Trainen voor competitie	18-20	17-20	12 tot 14 jaar	6 tot 7	6 tot 20	12	30-70
Leren om te winnen	20-23	20-23	14 tot 16 jaar	7 tot 10	6 tot 25	14	20-80
Trainen om te winnen	23+	23+	16 tot 20 jaar	7 tot 14	8 tot 25		20-80
Levenslang sporten				3 tot 7	3 tot 7		80-20

### 3. G-WERKING

Atleten met een handicap kunnen, afhankelijk van hun mogelijkheden, deelnemen aan de gewone atletiektrainingen in hun leeftijdscategorie.

Zij kunnen eveneens terecht in de specifieke G-werking. Momenteel is dit één gezamenlijke groep en bestaat deze zowel uit jeugd, jongeren en jong-volwassenen. De trainingen worden zo goed mogelijk afgestemd op ieders mogelijkheden en noden.

Tijdens enkele organisaties van de club worden er aparte G-wedstrijden voorzien zoals tijdens de jaarlijkse veldloop als ook op enkele zomermeetings. 1 keer per jaar organiseert de club een AMH en G-recrea Meeting.

Voor uitgebreide informatie in verband met de G-werking en de toekomstvisie hieromtrent verwijzen we iedereen graag door naar de verantwoordelijken voor de G-werking binnen ACHL, nl. Sylvia Vervoort ([sylviavervoort@hotmail.com](mailto:sylviavervoort@hotmail.com) - 0474/86.48.15) en Leo Smets ([smets.leo@telenet.be](mailto:smets.leo@telenet.be)).

## G. 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 Liliane Gysemans te contacteren per mail via [vertrouwenspersoon@achl.be](mailto:vertrouwenspersoon@achl.be) of telefonisch op 0476 86 43 25.

## H. TRAINERS VORMEN

### 1. OPLEIDING EN BIJSCHOLING VAN TRAINERS

De meeste trainers die deel uitmaken van de jeugdwerking van onze club zijn trainers die al vanaf hun jeugd jaren aangesloten zijn bij de club. Ze worden vaak eerst ingeschakeld bij de jongste categorieën als hulptrainer en groeien door tot volwaardige jeugdtrainers. Ze worden gestimuleerd om minimum de trainingscursus start-to-coach te volgen en bij voorkeur de initiatorcursus.

Trainers met meer technische bagage groeien daarna meestal door tot jongerentrainer vanaf cadet. Ze hebben bij voorkeur het niveau van een cursus trainer B in de discipline(groep) waarin zij training geven (of zijn hiermee gelijkgesteld door ervaring).

Bij het volgen van een trainerscursus zorgt de club voor een financieel steuntje in de rug. De club moet uiteraard op de hoogte zijn van de deelname. Als we een opleiding zoals een VTS- cursus willen volgen, gaan we hiervoor dus als volgt te werk:

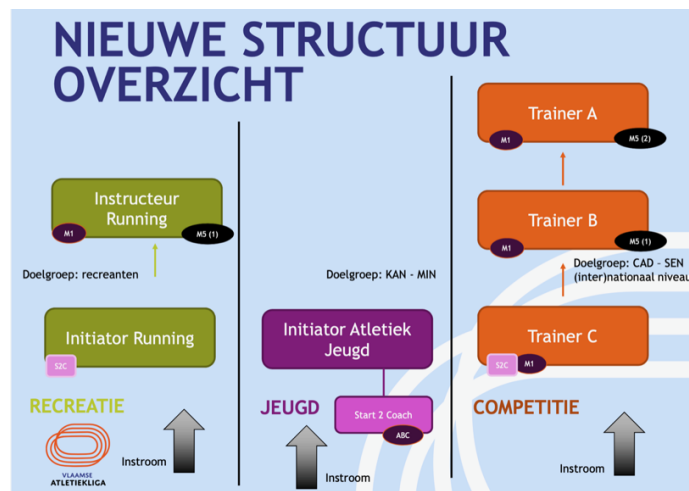
- Je meldt aan de voorzitter van het Technisch Comité of dagelijks bestuur welke cursus je gaat volgen.
- Na goedkeuring en inschrijving bezorg je het betalingsbewijs aan de penningmeester waarna je de helft van het inschrijvingsgeld al terugbetaald krijgt door de club.
- Wanneer je geslaagd bent en daarbovenop effectief training geeft, krijg je het volledige cursusgeld terugbetaald.

Ook voor relevante bijscholingen kan een financiële tussenkomst worden verkregen. Hiervoor dienen volgende stappen te worden ondernomen:

- Je meldt aan de voorzitter van het Technisch Comité of dagelijks bestuur voor welke bijscholing je een financiële tussenkomst wenst.
- Het dagelijks bestuur bekijkt of er afspraken rond deelnamekosten kunnen worden gemaakt en deelt dit mee.
- Na goedkeuring kunnen de onkosten zoals afgesproken binnen gebracht worden.

Vanaf eind oktober vind je het volledige aanbod terug op de website van de Vlaamse Trainersschool via <https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/>

Let op: vanaf 2024 komt er een nieuwe opleidingsstructuur op 3 niveau's (recreatie, jeugd en competitie) en wordt de opleiding voor jeugdtrainer vanaf kangoeroe tot en met minimeer weer samen gevoegd. Instructeur B verdwijnt en trainer C op competitielniveau doet zijn intrede.



## 2. TRAINERSCHARTER

Zoals je uit het jeugd- en jongeren beleidsplan kan afleiden draag je als trainer van jeugd- en jongerenatleten een belangrijke verantwoordelijkheid. Je staat mee in voor zowel de lichamelijke als de mentale ontwikkeling van het kind en de jongere.

Als atletiekclub vinden we het belangrijk dat onze trainers dit ten volle beseffen. Hiervoor is het opmaken van een trainerscharter een goede stap in de richting. Trainers erkennen de ondersteuning van de club, kennen hun rechten, plichten en verantwoordelijkheden ten aanzien van de club ACHL en zijn leden. Ze ontvangen en onderschrijven dit via dit samenvattend document samen met dit jeugdbeleidsplan. Nieuwe (of alle trainers) verwelkomen met een goodiebag (flesje water, fluitje, chronometer,...) zou een volgende stap kunnen zijn.

### I. JEUGDORGANISATIES

#### 1. EIGEN ORGANISATIES

Elke afdeling of kern heeft zijn eigen jeugdwerking. Dit in de vorm van thematrainingen, groepsactiviteiten, het verdelen van Sinterklaas- of Paasattenties, beloningssystemen voor het deelnemen aan wedstrijden e.d.

Als club vinden we het heel belangrijk dat er ook een samenhangend heerst over de afdelingen heen zodat we ook als één geheel naar buiten komen. Er worden dan ook verschillende gezamenlijke initiatieven ingericht zoals de clubstages, de deelname aan de VAL-jeugddag, groepsopwarmingen bij wedstrijden, begeleiding van de Beker van Vlaanderen...

Om de afdelingen en vooral de jeugdathleten en trainers nog meer naar elkaar toe te brengen wordt in het Technisch Comité jeugd bekeken of er jaarlijks ook geen gezamenlijk (thema)activiteit kan worden ingericht afwisselend in elke afdeling. Bijvoorbeeld: zo zou kern Herentals zijn Kerstzoektocht/wandeling eens groter kunnen aanpakken en open stellen voor de andere afdelingen...

##### 1.1 HULDIGINGSVOND

Om de deelname aan eigen wedstrijden te stimuleren bestaat er een beloningssysteem waarbij jeugdathleten die aan een minimum aantal wedstrijden deelnemen worden beloond met een gadget zoals een T-shirt. Ieder jaar wordt bekeken hoeveel wedstrijden onze club organiseert (veldloop, pistemeetings in Herentals en afdelingen) en welk criterium gehanteerd wordt om gehuldigd te worden. Deze worden verdeeld op de jaarlijkse huldigingsavond.

Op deze huldigingsavond is er voor de jeugdathleten ook een 'Cross klassement'. 5 veldlopen, enkel die vooraf bepaald zijn en dus op de clubkalender staan, komen in aanmerking. Punten kunnen als volgt behaald worden. De eerste atleet van Herentals krijgt 1 punt, de tweede 2 punten en zo verder. Wie de minste punten heeft wint het klassement. Bij gelijke stand tellen de onderlinge confrontaties. De eerste drie krijgen een beker, alle andere atleten een medaille.

Ook is er het klassement 'Zomeratleet'. Op het einde van het seizoen wordt er een klassement gemaakt aan de hand van de prestaties op de pistewedstrijden. Vooraf is vastgelegd welke proeven meetellen (ieder jaar dezelfde).

De eerste van een proef krijgt 10 punten, de tweede 9 en zo verder.

De winnaar wordt gehuldigd met een T-shirt en een medaille, de tweede en derde krijgen ook een medaille.

Jongeren (cad-schol) kunnen gehuldigd worden via het atletenfonds. Het atletenfonds is opgesplitst in 2 groepen. Er wordt één verloningsbudget voorzien voor de jongeren en masters samen en één voor de senioren apart waar het budget groter is. Per prestatie of deelname aan eigen organisaties kunnen atleten al punten sprokkelen. Het budget/atletenfonds wordt verdeeld over alle atleten die minstens 25 punten behalen.

Alle cadetten en scholieren die deelnemen aan een bepaald aantal wedstrijden ontvangen een diploma van 'verdienswaardig atleet' of een diploma waarop de behaalde kampioentitels en/of de behaalde clubrecords (indoor + outdoor) staan vermeld en eventueel de behaalde plaats atletenfonds.

Voor het behalen van de titel (Provinciaal, Vlaams of Belgisch) kampioen ontvangen de atleten nog eens extra een aankoopbon bij een sportwinkel.

#### 2. DRAAIBOEKEN VOOR JEUGDORGANISATIES

Alle initiatieven vertrekken vanuit een goede organisatie en coördinatie.

In de club bestaan er draaiboeken rond de VAL-jeugddag – de Paasstage – selectie en begeleiding van Beker van Vlaanderen - ...

Deze draaiboeken worden steeds up to date gehouden en zijn te vinden in de Teamsomgeving van ACHL of op te vragen bij de jeugdcoördinator.

In de afdelingen zijn wellicht nog andere draaiboeken voorhanden. Deze kunnen daar misschien ook een plekje krijgen en een hulpmiddel zijn voor andere organisaties

Dit is belangrijk zodat alle jeugdtrainers of andere helpers die graag wat meer verantwoordelijkheid op zich nemen zo de taak van coördinator kunnen vervullen.

In de vergadering van de jeugdcel aan het begin van het seizoen wordt aan alle jeugdtrainers die geïnteresseerd zijn om een organisatie te coördineren gevraagd zich kandidaat te stellen. Op die vergadering worden de verantwoordelijken aangeduid.

### 3. EXTERNE ORGANISATIE + SELECTIEPROCEDURES

#### 3.1. BEKER VAN VLAANDEREN

Bij de categorieën Pupillen – Miniemen stimuleren we alle atleten om deel te nemen aan de Beker van Vlaanderen (BVV).

Na voorafgaande inschrijvingen bepalen de jeugdtrainers - die deel uitmaken van het TC (= Technisch Comité) Jeugd – welke atleten best deelnemen aan welke proeven. Het TC tracht de meest optimale ploeg op te maken aan de hand van de reeds geleverde prestaties. Ook wordt ernaar gestreefd dat de jeugdatleet zelf ook een proef waaraan hij wenst deel te nemen mag kiezen. Atleten mogen deelnemen aan max. 3 proeven. Dit verloopt zo gelijkaardig voor de selecties als de eventuele finale.

Bij de categorieën Cadetten - Scholieren leggen de trainers in een trainersvergadering vanaf cadet (Technisch Comité) de prestaties van de atleten die 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. Bij deze clubwedstrijden mag slechts 1 atleet per proef deelnemen en eenzelfde atleet mag maximum aan 2 proeven 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. Hierbij verwachten we ook van de trainers dat ze alle atleten van ACHL bijsturen en niet enkel de eigen atleten.

#### 3.2. KAMPIOENSCHAPPEN

Het Provinciaal Comité Antwerpen organiseert jaarlijks de Provinciale jeugdkampioenschappen en Provinciale kampioenschappen vanaf de cadettencategorie nl. veldloopkampioenschappen, kampioenschappen van alle officiële pistenummers en ook estafetekampioenschappen.

Vanaf de categorie cadetten worden er ook door de Vlaamse Atletiekliga (VAL) Vlaamse kampioenschappen ingericht en door de Koninklijke Belgische Atletiekbond (KBAB) de Belgische kampioenschappen ingericht.

Al deze kampioenschappen worden vooraf in een jaarplanning opgenomen. Vaak dienen er minima behaald te worden alvorens je als atleet aan deze kampioenschappen mag deelnemen.

Ook dient er steeds vooraf ingeschreven te worden bij de verantwoordelijke van de club Herman Van den Schoor (hermanvandenschoor@hotmail.com). De uiterste inschrijvingsdata verschijnen steeds in de fit-o-bode en op de website.

##### 3.2.1. PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN ESTAFETTEN

Het Provinciaal Comité Antwerpen organiseert ook jaarlijks de Provinciale jeugdkampioenschappen estafetten.

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

Voor de jeugdcategoryen; pupillen en miniemen worden een tiental atleetjes, met de snelste tijden, uitgenodigd op twee estafettetrainingen. Op de eerste training worden 2 ploegen gevormd, meestal volgens de gelopen tijden. De volgorde wordt daar ook bepaald, gedeeltelijk de hand van de gelopen tijden. Na de 2<sup>e</sup> training ligt alles vast en wordt er in principe niet meer veranderd.

Het technisch comité stelt een verantwoordelijke aan die alles in goede banen leidt.

Vanaf cadet verloopt dit gelijkaardig. Meestal worden er 5 à 6 atleten naar voor geschoven waarvan de 4 snelste uiteindelijk lopen en de andere indien nodig kunnen invallen. 2 ploegen in dezelfde wedstrijd laten deelnemen is mogelijk. Indien dit kan tracht het Technisch comité hiervoor te kiezen zodat ook andere atleten ervaring op estafetekampioenschappen kunnen opdoen.

##### 3.2.2. BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN ESTAFETTEN

Deze worden enkel officieel ingericht vanaf cadet. Ook hier bepaalt het Technisch Comité op basis van de snelste tijden de ploeg. Het technisch comité vanaf cadet bepaalt in samenspraak met de atleten de volgorde en zorgt voor de begeleiding van de ploegen naar het kampioenschap.

Vanuit de KBAB is slecht 1 ploeg per categorie per proef toegestaan.

## **J. COMMUNICATIE**

### **1. COMMUNICATIE NAAR JEUGDATLETEN (+JONGEREN) - OUDERS – TRAINERS**

#### **1.1. INFOVERGADERING VOOR OUDERS VAN NIEUW AANGESLOTEN ATLETEN**

Bij de aanvang van het nieuwe seizoen (meestal in september) wordt er in elke afdeling een infovergadering georganiseerd voor de ouders van nieuwe leden en een overkoepelende infosessie vanuit de moederclub ACHL.

#### **1.2. HOE OP DE HOOGTE BRENGEN VAN WANNEER TRAININGEN DOORGAAN OF NIET**

De afdelingen stellen trainingsdagen per groep op en communiceren dit aan het begin van het seizoen aan alle leden door middel van het clubblad, informatiebrieven, website, social media, ..

Bij algemene wijzigingen wordt op dezelfde manier de communicatie gevoerd.

Vanaf cadet worden aanpassingen ook door de trainer meegegeven aan de atleten. Wanneer door onvoorziene omstandigheden een trainer niet kan aanwezig zijn, verwittigt hij een trainerscollega om de jeugdathleten op te vangen.

#### **1.3. HOE EN MET WIE KUNNEN OUDERS CONTACT OPNEMEN?**

Het is ook belangrijk dat ouders contact kunnen opnemen met de club en/of rechtstreeks met de trainer of hoofdtrainer.

Elke afdeling zorgt ervoor via zijn clubblad, website, infobord, ... dat ouders en jongeren weten waar ze zelf terecht kunnen.

Meestal is er een contactemailadres of telefoonnummer beschikbaar. Ouders kunnen ook altijd rechtstreeks bij de trainer terecht voor of na de training van hun kind.

De communicatie van jongeren, ouders en trainers gebeurt vaak per email of via andere social media kanalen. Het is vooral belangrijk dat ouders en jongeren steeds op een gemakkelijke manier terecht kunnen met hun vragen en/of opmerkingen.

Het algemene emailadres is [achl@atletiek.be](mailto:achl@atletiek.be).

#### **1.4. BEGELEIDING VAN MINIEMEN NAAR CADETTEN**

De overgang van jeugdathlet naar de jongerencategorieën is een grote stap omdat atleten hier een keuze moeten maken.

Daarom is het belangrijk dat de mogelijkheden bij de overgang van een miniem naar cadet goed worden gecommuniceerd. Elke miniem trainer toetst voorafgaand de voorkeur van de atleet af en zal zijn advies kenbaar maken aan de atleet om zo goed mogelijk samen een geschikte beslissing te nemen. Vanuit deze bespreking maakt de trainer een overzicht op van zijn atleten en hun (discipline)voorkeur.

Elke afdeling (waar jongeren vanaf cadet terecht kunnen) organiseert voor de aanvang van het nieuwe seizoen (ergens tussen juni en september) een infovergadering ter bespreking van deze overgang van miniem naar cadet. De atleten en hun ouders worden hiervoor persoonlijk uitgenodigd. De infovergadering in Herentals staat open voor elke miniem van alle afdelingen die interesse hebben om zich aan te sluiten in één van de trainings- en/of disciplinegroepen. Alle mogelijkheden zullen hier uitgebreid worden toegelicht. De contactgegevens van de verantwoordelijke trainers worden doorgegeven zodat de atleten vooraf met hun vragen daar al terecht kunnen, zodoende de overgang vlotter te laten verlopen.

#### **1.5. IN GEVAL VAN NOOD**

Als er op de training iets gebeurt met het kind en de jongeren is het belangrijk dat er een contactpersoon kan opgebeld worden. Elke jeugdtrainer per afdeling dient ervan op de hoogte te zijn wie hij in geval van nood dient te contacteren. Ofwel is dit de jeugdcoördinator of voorzitter die vervolgens de ouders kan verwittigen. Het is ook mogelijk dat de trainers zelf beschikken over de coördinaten van deze contactpersonen (via gsm dan bv).

### **2. COMMUNICATIE JEUGDTRAINERS – MEDEWERKERS (BESTUUR, VERANTWOORDELIJEN, ...)**

#### **2.1. COMMUNICATIE TRAINERS ONDERLING**

Op regelmatige basis worden vergaderingen tussen de trainers ingelast voor elke doelgroep. Zo is er een vergadering Technisch Comité voor de jeugdwerking en een vergadering Technisch Comité voor overige trainers vanaf cadet. De G-werking heeft een aparte werkgroep en organiseert aparte vergaderingen.

Op deze overlegvergadering wordt alles besproken aangaande de trainingen en wedstrijden: jaarplanning, praktische afspraken ivm terreinen, wedstrijdreglementering, selecties voor interclubwedstrijden en estafettekampioenschappen.

Alle trainers van ACHL zijn hierop welkom.

Zowel bij het TC Jeugd als het TC vanaf cadet wordt een voorzitter/coördinator gekozen. Om vlotter te kunnen communiceren met de afdelingen zijn er ook jeugd- en jongerenverantwoordelijken per afdeling. Hieronder de gegevens.

Voorzitter/coördinator JEUGD	naam	contactgegevens
Technisch comité ACHL JEUGD	Jo Van Aelten Kristof Heremans	0478 65 69 32 / jo.van.aelten@gmail.com 0494 79 74 83 / k.heremans@gmail.com
kern Herentals	Barbara Lintermans	0478 76 27 52 / babs.lintermans@achl.be
afdeling Herenthout	?	
afdeling Lichtaart	Jo Van Aelten	0478 65 69 32 / jo.van.aelten@skynet.be
afdeling Malle	Bieke Jacobs	bieke.jacops@gmail.com
afdeling Westerlo	Katrien Aerts	0471 75 00 07 / katrien.aerts@hotmail.be

Voorzitter/coördinator v.a. CADET	naam	contactgegevens
Technisch comité ACHL vanaf CADET	Johan Bienens	0478 48 98 52 / johan.bienens@telenet.be
afdeling Herenthout	?	
afdeling Lichtaart	Jo Van Aelten	0478 65 69 32 / jo.van.aelten@gmail.com
afdeling Malle	Michael Coninx	0495 23 98 56 / michael.coninx@acdal.be
afdeling Westerlo	Domien Van Dyck	0474 49 55 53 / domienvandyck@msn.com

## 2.2. WAAR KUNNEN TRAINERS TERECHT?

Uiteraard is het ook van belang binnen de club (tussen de verschillende medewerkers) een goede en duidelijke communicatie te voeren. Dit zorgt ervoor dat alle partijen weten wat van hen verwacht wordt, bevordert de organisatie en het algemeen welzijn van ieder individu binnen de club.

Voor trainers zijn er vaak praktische zaken die afgesproken dienen te worden zoals voor het huren en afzeggen van accommodatie, voor de aanvraag van materiaal, .... Dit is wellicht in elke afdeling anders. Het is van belang dat de trainer weet wie hij hiervoor dient te contacteren.

Per afdeling staat hieronder het aanspreekpunt vermeld.

Afdeling / kern	naam	contactgegevens
kern Herentals	Eddy Van de Gender	014 22 20 & 3 / eddyvandegender@hotmail.com
afdeling Herenthout	Bart Van Caeyzeele	0499 25 63 05 bartvancaeyzeele@hotmail.com
afdeling Lichtaart	Annie Heylen	0472 73 72 56 hermanvandenschoor@hotmail.com
afdeling Malle	Michael Coninx	0495 23 98 56 michael.coninx@acdal.be
afdeling Westerlo	Domien Van Dyck	0474 49 55 53 domienvandyck@msn.com

Het bestuur van elke afdeling ontvangt op regelmatige basis van de secretaris of coördinator Herman Van den Schoor een mail om te bekijken welke materialen er nodig zijn binnen de afdelingen. Zij zorgen voor een gezamenlijke bestelling van het sportmateriaal en verdelen de aankopen over de verschillende afdelingen. Alle afdelingen betalen wel zelf datgene wat ze hebben besteld. Materialen kunnen ook door de afdeling zelf besteld worden uiteraard.

## 2.3. COMMUNICATIE TRAINERS – DAGELIJKS BESTUUR

De communicatie tussen trainers en dagelijks bestuur verloopt meestal via de voorzitter van het Technisch Comité. Hij is het die namens de trainers contact opneemt met het dagelijks bestuur en omgekeerd.

Om een open communicatie te bevorderen richt het dagelijks bestuur jaarlijks een vergadering in samen met het technisch comité. Hier wordt oa. de sporttechnische jaarplanning besproken, de sportieve organisaties en prestaties, de toekomstvisie ed...

Alle trainers zijn welkom en kunnen via deze weg rechtstreeks vragen en opmerkingen overmaken aan het dagelijks bestuur.

Het is belangrijk dat er vooraf een agenda wordt opgemaakt in functie van een constructief overleg.

Voor allerlei zaken kan er steeds contact opgenomen worden met de secretaris Karel Mangelschots via [info@achl.be](mailto:info@achl.be) of 0496/269770.

## K. JAARPLAN

Hierbij een algemene jaarplanning van zowel de recreatieve, competitieve, cluboverschrijdende als afdelingsgebonden organisaties die jaarlijks aan bod met aanduiding van de relevantie betreffende onze doelgroepen nl. jeugd- en jongeren.

De eigen organisaties worden vet weergegeven.

JAARKALENDER			
<b>Maand</b>	<b>Omschrijving</b>	<b>Organisator</b>	<b>Doelgroep</b>
Oktober			
	BK 10 km AC en masters op de weg	KBAB	Vanaf Cadet
	<b>Fundag afdeling Herenthout</b>	<b>Afdeling Herenthout</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	<b>Natuurloop Herenthout</b>	<b>Afdeling Herenthout</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	Crosscup relays - veldloop	Golazo	Vanaf benjamin
	<b>Stage Tongerlo</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	Crosscup – veldloop Mol	VMOL - Golazo	Vanaf kangoeroe
November			
	Veldloop Bonheiden	BONH	Vanaf kangoeroe
	Veldloop Mechelen	RAM	Vanaf kangoeroe
	veldloop Kessel	AVLL	Vanaf kangoeroe
	Crosscup – veldloop Roeselare	Golazo	Vanaf kangoeroe
December			
	veldloop Arendonk	ATAC	Vanaf kangoeroe
	<b>Huldiging, Mollenhof</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	<b>Jeugdindoor, Herentals</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf pupil</b>
	G-Indoor Athletics + BK Amh Indoor	KBAB	AMH
	veldloop Booischot	AVZK	Vanaf kangoeroe
	veldloop Lilse Bergen - Gierle	ATAC	Vanaf kangoeroe
	<b>Kersthappening</b>	<b>kern Herentals</b>	<b>Kan-Min</b>
	PK Jeugd Indoor	PC Antwerpen	Kan-min
Januari			
	PK indoor	PC Antwerpen	Vanaf cadet
	veldloop Essen	ESAK	Vanaf kangoeroe
	PK veldloop	PC Antwerpen	Vanaf kangoeroe
	KvV indoor cad/schol, Gent	Vlaamse Atletiekliga	Cadet-schol
	<b>Veldloop Herentals</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	CC veldloop Hannuit	Golazo	Vanaf cadet
	KvV indoor, Gent	Vlaamse Atletiekliga	Vanaf cadet
	Veldloop Geel	GAC	Vanaf kangoeroe
Februari			
	BK en KvV meerkampen indoor	KBAB / Vlaamse Atletiekliga	Vanaf cadet
	KvV + crosscup veldloop + BK/KvV AMH	KBAB / Vlaamse Atletiekliga	Vanaf cadet
	BK 4x200 indoor	KBAB	Vanaf cadet
	<b>Jeugdindoor, Herentals</b>	<b>ACHL</b>	<b>Kan-min</b>
	BK AC indoor	KBAB	Vanaf cadet
	BK+ crosscup veldloop	KBAB	Vanaf kangoeroe
	<b>Carnaval training</b>	<b>Kern Herentals</b>	<b>Kan-ben</b>



Maart			
	BK Cad/Sch indoor	KBAB	Cadet-schol
	CC veldloop	Mol	Vanaf cadet
	Jeugd dag, Gent	Vlaamse Atletiekliga	Kan-min
	CC veldloop	Roeselare	Vanaf cadet
	<b>Schaatsen</b>	<b>kern Herentals</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	<b>Oudertraining</b>	<b>kern Herentals</b>	<b>Kan-ben</b>
April			
	Paaseierenmeeting jeugd, Herentals	<b>ACHL</b>	<b>Kan-min</b>
	BvV Pup/Min meisjes meisjes	Vlaamse Atletiekliga	Pup-min
	BvV Pup/Min jongens jongens	Vlaamse Atletiekliga	Pup-min
	<b>Paasstage</b>	<b>ACHL</b>	<b>Pup-min</b>
	Provinciale kampioenschappen (2-daagse)	PC Antwerpen	Vanaf cadet
	<b>Paastraining</b>	<b>kern Herentals</b>	<b>Kan-ben</b>
	<b>Wandeling Afdeling Herenthout</b>	<b>Afdeling Herenthout</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
Mei			
	<b>Athletics Classic Meeting, Herentals</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	BK 10.000m + BK 3.000st vrouwen	KBAB	Vanaf cadet
	interclub vrouwen + mannen	Vlaamse Atletiekliga	Vanaf cadet
	KvV Alle Categorieën	Vlaamse Atletiekliga	Vanaf cadet
	PK pup/min	PC Antwerpen	Pup-Min
	<b>PK Meerkampen, Herentals</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf cadet</b>
	<b>Dwars door Kasterlee</b>	<b>Afdeling Lichtaart</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	<b>Abdijentocht</b>	<b>Afdeling Westerlo</b>	<b>Vanaf cadet</b>
	<b>10 miles van Malle</b>	<b>Afeling Malle</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
Juni			
	<b>Trail + natuurloop</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	Jeugdmeeting Herenthout	Afdeling Herenthout	Kan-min
	<b>BBQ Afdeling Herenthout</b>	<b>Afdeling Herenthout</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	<b>Gezinskilometer</b>	<b>Afdeling Herenthout</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
Juli			
	Nacht van de atletiek	Heusden Zolder	Op uitnodiging
	KvV Alle Categorieën	KBAB	Vanaf cadet
Augustus			
	<b>avondmeeting Herentals</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf cadet</b>
	KvV Cad/Sch	Vlaamse Atletiekliga	Cad-schol
	PK Estafetten	PC Antwerpen	Vanaf pupil
	BK meerkampen	KBAB	Vanaf cadet
September			
	Memorial Van Damme	Brussel	
	BK estafetten + BK AMH estafetten	KBAB	Vanaf cadet

	BK Cad/Sch + est.Jun	KBAB	Cad-schol
	Meeting AMH, Herentals	ACHL	AMH
	Finale BvV Pup/Min	Vlaamse Atletiekliga	Pup-min
	BK Jun/Bel	KBAB	Jun-Bel
	<b>Jeugdmeeting Malle</b>	<b>ACHL</b>	<b>Kan-min</b>
	BK Hamer Cad/Sch/Jun/Bel	KBAB	Cad-jun
	<b>Zwemmen Netepark ganse club</b>	<b>ACHL</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	<b>Ronde van Herenthout</b>	<b>Afdeling Herenthout</b>	<b>Vanaf kangoeroe</b>
	<b>Start to run najaarsessie</b>	<b>Afdeling Herenthout</b>	<b>Vanaf kadet</b>

## L. LANGE TERMIJN DOELEN => Welke wijzigingen / verbeteringen willen we de volgende jaren doorvoeren?

### 1. UIT TE WERKEN

- Uitwerken van het trainerscharter/ welkomspakket/goodiebag – hoe communiceren en jaarlijks te bezorgen aan de nieuwe trainers?

### 2. TE ONDERZOEKEN

- Hoe komen jongeren in onze club terecht?
- Hoe kunnen we een meerwaarde zijn voor jongeren? Ten opzichte van andere sporten / clubs?
- Waarom is er een grote drop-out vanaf cadetten en vooral scholier? Hoe staat dit in vergelijking met andere sporten / clubs?
- Hoe kunnen we beter inspelen op het subsidiebeleid van de verschillende overheden op gebied van jeugd- en jongerenwerking?

### 3. IDEEËN OF IDEALEN