

INFO JEUGDATLETEN AC HALESTRA

ATLETIEK ?

De atletieksport leunt het dichtst aan bij het spel- en bewegingspatroon van kinderen. Tijdens de atletiektrainingen worden basisvaardigheden zoals lenigheid, snelheid, kracht en uithouding verbeterd en wordt gewerkt naar een goede bewegingscoördinatie. Onze trainers brengen de atleten hiertoe een aantal technieken bij; in de jeugdcategoryën veelal gebruik makend van het spelelement.

DISCIPLINES :

Voor kangoeroes (6j) tot en met miniemen (13j) komen alle atletiekdisciplines aan bod en maken zij op een ongedwongen manier kennis met de vele facetten van de atletieksport.

Onze eerste doelstelling is dat jeugdathleten kunnen lopen,werpen en springen. Het is pas vanaf de leeftijdscategorie cadet (≥ 14jr.) dat atleten zich kunnen specialiseren in bepaalde disciplines.

CATEGORIEËN :

Bij wedstrijden is er ook een opsplitsing per geslacht, voor trainingen niet.

- **Jeugd:**

KAN (kangoeroes)	: 6-7 jaar (°2016-2015),
BEN (benjamins)	: 8-9 jaar (°2014-2013),
PUP (pupillen)	: 10-11 jaar (°2012-2011),
MIN (miniemen)	: 12-13 jaar (°2010-2009).

Atleten kunnen 3 keer komen proeftrainen : hierna vragen wij om lid te worden. Dit kan door een mail te sturen naar Jeugdhalestra@gmail.com.

SEIZOENEN :

Een atletiekjaar telt één winter- en één zomerseizoen. Het start op 1 november en eindigt op 31 oktober. In principe wordt er dus het volledige jaar door getraind.

- Het **winterseizoen** loopt vanaf het laatste weekend van oktober tot het laatste weekend van maart. Wedstrijden = veldlopen + indoor(piste)
- Het **zomerseizoen** loopt vanaf het eerste weekend van april tot het voorlaatste weekend van oktober. Wedstrijden = piste

TRAININGEN JEUGD (BEN-PUP-MIN) :

Er wordt getraind met onderverdeling in groepen van beperkte omvang, onder leiding van deskundige, gemotiveerde trainers. In functie van de ambitie van de atleten wordt er een onderscheid gemaakt tussen de basistraining (= basistraining voor recreatieve & competitieve atleten) op woensdag en de competitieve trainingen op maandag (dinsdag) vanaf pupil.

- **Basistraining** = *iedere woensdagavond van 18.00u-19.15u* De basistraining is de basistraining voor alle jeugdathleten.
- **Competitieve trainingen** = *iedere maandagavond vanaf 25/10 voor de pupillen. Voor de miniemen is dit afwisselend op een dinsdag en maandagavond (zie ook regeling op onze website)*
Voor zij die willen deelnemen aan wedstrijden is het zeker aangewezen om 2 x per week te trainen. Doelstelling is om deze atletjes nog beter voor te bereiden op wedstrijden

WEDSTRIJDEN JEUGD (BEN-PUP-MIN) :

Het winterseizoen staat vooral in het teken van veldlopen.

's Zomers staan allerlei outdoorwedstrijden op de buitenpistes geprogrammeerd .

Van belang is dat atleten een officieel wedstrijdtruitje dienen te dragen op wedstrijden.

Spikes kunnen voor geoefende atleten een meerwaarde (bij crossen) betekenen, maar zijn zeker geen must voor kleinsten.

De trainers stellen per seizoen een kalender op van de wedstrijden waar we als club naartoe trekken. Deze **kalender** wordt via **Jeugdhalestra** gecommuniceerd (een week op voorhand) en is terug te vinden op onze website www.achalestra.be

Tijdens deze aangeduide wedstrijden voorzien we:

- **begeleiding** door Halestra-trainers : zij zorgen voor opwarming en begeleiding vóór, tijdens en na de wedstrijden en zullen ook een individuele evaluatie maken van de geleverde prestaties.
- **een gezamenlijke verzamelplaats** op het terrein, waar meestal de **Halestra -tent (of vlag)** staat, waar(in) we mekaar ontmoeten en waar iedereen zijn spullen kan onderbrengen en achterlaten.

Wij zien al onze atleten als wedstrijdathleten. Onze jeugdtrainers leren de atleten de verschillende atletiekdisciplines aan. Het is dan ook de bedoeling om die verschillende disciplines uit te testen tijdens een jeugdwedstrijd.

Onze competitieve atleten begeleiden we nog verder naar Provinciale Kampioenschappen, interclubwedstrijden ed.

Wij leggen geen wedstrijdverplichtingen op maar we vragen wel met aandrang om **op zijn minst aan onze eigen organisaties (oefencross (10/10), Cross Maria Aalter (14/11) en pistewedstrijd Interregio in mei) deel te nemen.**

Inschrijven voor wedstrijd

Vanaf dit jaar is er de **verplichte voorinschrijving met online-betaling vooraf**. Dus plots beslissen om aan een wedstrijd deel te nemen, lukt niet langer. Waar mogelijk zal Halestra de deelname van onze atleten aan eigen organisaties gratis maken. Meestal zal de inschrijving verlopen via atletiek.nu maar clubs kunnen ook andere tools gebruiken. Om te kunnen inschrijven, is het belangrijk het START-nummer te kennen ! Wie zijn START-nummer op de meeting zelf vergeten is, begeeft zich naar het lokale secretariaat om een tijdelijk papieren nummer te bekomen. Iedereen draagt uiteraard het officieel wedstrijdtruitje/topje.

Voor meer info hierover kijk op onze website via deze link [Jeugdnieuws – ATLETIEKCLUB HALESTRA \(achalestra.be\)](http://Jeugdnieuws – ATLETIEKCLUB HALESTRA (achalestra.be)).

Hier tref je ook meer info over de vernieuwde wedstrijdvorm voor onze Kangoeroes en Benjamins.

VRAGEN ?

Voor al vragen, opmerkingen kan u steeds op

Jeugdhalestra@gmail.com

of bij onze jeugdcoördinator Johan Sevens 0472 22 38 91