



**VLAAMSE
ATLETIEKLIGA**

Organisatie van externe jeugd sportkampen in de club

Timing

Najaar (okt-nov)

- Vastleggen van de periodes waarin een sportkamp zal georganiseerd worden Opties:
 - tijdens de paasvakantie
 - tijdens de zomervakantie (eerste 14 dagen en laatste 14 dagen zijn interessantst voor werkende ouders die opvang zoeken)
 - Aanduiden van de coördinator per sportkamp
 - Communicatie naar de gemeente (ifv. subsidies, samenwerking, gemeentelijke brochure...)
 - Zoeken van monitoren voor de Paasvakantie.
 - bij de eigen jeugdtrainers
 - bij atleten (> 16j)
 - bij studenten L.O.
 - ...
- Optimaal = 1 monitor per 10 kinderen maar dat kan je zo nodig opdrijven tot max. 15 kinderen per groep
- Communicatie in de club (website, folder, ...).
 - Communicatie naar scholen, jeugdgroeperingen, vriendjes van clubleden, ...
 - Inschrijvingen verzamelen voor de Paasstage.

Voorjaar (feb)

- Zoeken van monitoren voor de zomervakantie.
- Communicatie binnen en buiten de club.
- Inschrijvingen verzamelen voor de zomerstage.
- Opmaken van de definitieve planning voor de Paasstage
- Briefen van de monitoren van de Paasstage naar taken:
 - Wie zorgt voor ochtendopvang? Beurtrol
 - Wie zorgt voor avondopvang? Beurtrol
 - Wie organiseert welk groepsspel?
 - Wie staat in voor de opmaak van de brevetten?
 - ...

Voorjaar (mei)

- Opmaken van de definitieve planning voor de zomerstage
- Briefen van de monitoren van de zomerstage naar taken:
 - Wie zorgt voor ochtendopvang? Beurtrol
 - Wie zorgt voor avondopvang? Beurtrol
 - Wie organiseert welk groepsspel?
 - Wie staat in voor de opmaak van de brevetten?
 - ...

Voorbeeld affiche

Logo CLUB

ATLETIEKWEEK

voor jongeren van 6j. tot en met 13j.
met of zonder atletiekervaring

plaats:

periode: van tot en met prijs: € ,- / (club)-leden: € ,-

optioneel:

incl. dagelijks vieruurtje, brevet, leuke T-shirt

te storten op rek.nr. van (club)

info:

naam:

tel:

e-mail:

Algemene info

Dagindeling

7u30	ochtendopvang	13u15	derde atletieksessie
9u00	algemene opwarming	14u30	pauze
9u15	eerste atletieksessie	14u45	vierde atletieksessie
10u30	pauze	16u00	vieruurtje
10u45	tweede atletieksessie		mogelijkheid tot douchen
12u00	middagmaal	tot 17u30	avondopvang

De deelnemers brengen zelf hun lunchpakket mee. Drinken zijn te bekomen tegen €

Profiel van de deelnemers

- Leeftijd: vanaf 6j. tot en met 13j.
- Sportief: atletiekervaring mag maar moet niet
- Enthousiast en steeds goedgeleumd

Indeling van de groepen

De deelnemers worden verdeeld in vier groepen, rekening houdend met de leeftijd en de eventuele eerdere ervaring in de atletiek.

Groep 1	6 - 7 jarigen
Groep 2	8 - 9 jarigen
Groep 3	10 - 11 jarigen
Groep 4	12 - 13 jarigen

Planning van de activiteiten

Er wordt gewerkt met vier 'blokken', waarbij de deelnemers in de loop van de dag elke blok afwerken en steeds bij een andere trainer terecht komen. Zij blijven gedurende de hele week bij dezelfde groep, die in de namiddag van de eerste dag definitief bepaald wordt.

Het algemeen principe van de atletiekweek is het 'atletiek spelend leren', waarbij voor de jongeren meer spelvormen aan bod zullen komen en voor de oudere deelnemers meer initiatievormen.

Begeleiding

Alle begeleiders beschikken over een erkend trainersdiploma van de Vlaamse Trainersschool en hebben ervaring met het begeleiden van jongeren in de club.

Verzekering

De deelnemers zijn verzekerd via de Vlaamse Atletiekliga.

Weekindeling van de atletiekactiviteiten per groep

3 groepen (max. 45 kinderen)

Groep 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	LP1	SPR2	<i>zwemmen</i>	WP3	<i>brevetten dag</i>
Sessie 2	SPR1	WP2	<i>zwemmen</i>	LP3	<i>dag</i>
Sessie 3	WP1	LP2	GRP	SPR3	
Sessie 4	GRP	GRP	GRP	GRP	

Groep 2

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	SPR 1	WP2	<i>zwemmen</i>	LP3	<i>brevetten dag</i>
Sessie 2	WP1	LP2	<i>zwemmen</i>	SPR3	<i>dag</i>
Sessie 3	LP1	SPR2	SPR	WP3	
Sessie 4	GRP	GRP	LP2	GRP	

Groep 3

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	WP1	LP2	<i>zwemmen</i>	SPR3	<i>brevetten dag</i>
Sessie 2	LP1	SPR2	<i>zwemmen</i>	WP3	<i>dag</i>
Sessie 3	SPR1	WP2	GRP	LP3	
Sessie 4	GRP	GRP	GRP	GRP	

Blokken

LP1 = spurt

LP2 = horden

LP2 = aflossing - tempo

SPR1 = verspringen

SPR2 = hoogspringen

SPR3 = polsstok OF springcircuit

WP1 = kogelstoten

WP2 = hockeybalwerpen /vortex

WP3 = discus OF stabilisatie/partneroefeningen

GRP = groepsspel

6 groepen (max. 90 kinderen)

voeg groepen 4, 5 en 6 toe

Zij starten met LP2, SPR2 en WP2, de 2^{de} dag LP3, SPR3 en WP3 en de laatste sessie LP1, SPR1 en WP1 (zie onderstaand schema voor 9 groepen).

9 groepen (max. 135 kinderen)

Groep 1

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	LP1	SPR2	<i>zwemmen</i>	<i>brevetten</i>	LP3
Sessie 2	SPR1	WP2	<i>zwemmen</i>	<i>dag</i>	SPR3
Sessie 3	WP1	LP2	WP3		<i>uitreiking</i>
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		<i>diploma's + GRP</i>

Groep 2

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	SPR1	WP2	zwemmen	brevetten	SPR3
Sessie 2	WP1	LP2	zwemmen	dag	WP3
Sessie 3	LP1	SPR2	LP3		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Groep 3

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	WP1	LP2	zwemmen	brevetten	WP3
Sessie 2	LP1	SPR2	zwemmen	dag	LP3
Sessie 3	SPR1	WP2	SPR3		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Groep 4

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	LP2	SPR3	zwemmen	brevetten	LP1
Sessie 2	SPR2	WP3	zwemmen	dag	SPR1
Sessie 3	WP2	LP3	WP1		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Groep 5

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	SPR2	WP3	zwemmen	brevetten	SPR1
Sessie 2	WP2	LP3	zwemmen	dag	WP1
Sessie 3	LP2	SPR3	LP1		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Groep 6

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	WP2	LP3	zwemmen	brevetten	WP1
Sessie 2	LP2	SPR3	zwemmen	dag	LP1
Sessie 3	SPR2	WP3	SPR1		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Groep 7

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	LP3	SPR1	zwemmen	brevetten	LP2
Sessie 2	SPR3	WP1	zwemmen	dag	SPR2
Sessie 3	WP3	LP1	WP2		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Groep 8

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	SPR3	WP1	zwemmen	brevetten	SPR2
Sessie 2	WP3	LP1	zwemmen	dag	WP2
Sessie 3	LP3	SPR1	LP2		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Groep 9

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Sessie 1	WP3	LP1	zwemmen	brevetten	WP2
Sessie 2	LP3	SPR1	zwemmen	dag	LP2
Sessie 3	SPR3	WP1	SPR2		
Sessie 4	GRP	GRP	GRP		

Blokken

LP1 = spurt

LP2 = horden

LP3 = aflossing - tempo

SPR1 = verspringen

SPR2 = hoogspringen

SPR3 = springcircuit

WP1 = kogelstoten

WP2 = hockeybalwerpen / vortex

WP3 = discuswerpen (MIN) OF stabilisatie / partneroefeningen

GRP = groepspel

GRP = groepsspel: elke dag zijn het twee andere lesgevers die samen een groepsspel voorbereiden, bv. zoekspel, stratego, ganzenbord, teerlingenspel, reuzen-estafettespelen, waterspelen (bij goed weer)...

De groepen worden dan gemixt zodat de kleintjes met groten samenzitten, bv. 1 of 2 kinderen uit elke groep

Zwemmen op woensdag om rust te geven.

Woensdag is traditioneel de “vermoeidheidsdag” waarbij we voorzichtig moeten zijn voor blessures.

Reserveer vooraf het zwembad!

Laat de ouders een verklaring ondertekenen dat hun kind minstens 25m kan zwemmen of eis dat de kinderen zwembadjes dragen.

Zorg voor voldoende begeleiders die toezicht houden in het zwembad!

Indien zwemmen niet mogelijk is: naar de speeltuin of balspelen of...

Brevettendag

Maak een leuk brevet (eventueel met een groepsfoto die je in het begin van de week maakt)

Mogelijke disciplines:

- 60m met lage hindernissen (20 à 40cm)
- 40m of 60m spurt
- verspringen met kort aanloop
- hoogspringen (schaarsprong)
- balstoten
- hockeybalwerpen of vortexwerpen
- aflossing
- groepsloop naar uithouding (uitlopen is voldoende, niet op tijd)

Voorbeeld inschrijvingsformulier

logo club

INSCHRIJVINGSFORMULIER ATLETIEKWEEK (JAAR)

NAAM DEELNEMER:

ADRES:

straat:

nr:

bus:

postnummer:

gemeente:

telefoon / gsm waar de ouders overdag te bereiken zijn tijdens deze week:

e-mail:

geboortedatum:

geboorteplaats:

Ervaring in de atletiek:

geen ervaring

aangesloten bij (club):

Ik wens deel te nemen aan de Atletiekweek van (club) en stort voor (uiterste inschrijvingsdatum) het (inschrijvingsbedrag) op (rekeningnummer).

Datum:

Naam en handtekening van de ouder,

Deze strook terugsturen of mailen naar (gegevens coördinator)
Clubleden kunnen dit formulier afgeven aan de jeugdverantwoordelijke
tijdens de trainingen.

**DE INSCHRIJVING IS PAS DEFINITIEF NA ONTVANGST
VAN HET INSCHRIJVINGSBEDRAG !**

