



www.gach.nl

WEDSTRIJD ATLETIEK

PUPILLEN

Inhoud

- wie is *GAC*
- doelstellingen
- organisatie
- communicatie & coördinatie
- trainingsgroepen
- instroom nieuwe leden
- kleding & schoenen
- halen & brengen & afzeggen
- trainingen
- procedures rondom wedstrijden
- wedstrijdprogramma met begeleiding
- activiteiten

Wie is GAC

- **Kwalitatief**
 - een "A-merk" sportvereniging in Gooi en Vechtstreek
 - prestaties op nationaal topniveau, van pupillen t/m masters
 - enthousiast trainerskader
 - heldere organisatie met heel veel vrijwilligers
- **Kwantitatief**
 - op één na grootste atletiekvereniging van Nederland
 - grootste jeugdafdeling van Nederland
 - 50/50 mix van man/vrouw, van 5 tot 80 jaar jong
 - 650 wedstrijdatleten
 - 1.000 recreatie sporters

Doelstellingen

1. PLEZIER HEBBEN IN ATLETIEK

2. JEZELF VERBETEREN

→ atleten én alle betrokken vrijwilligers

3. VASTE PLEK IN DE NEDERLANDSE TOP

Organisatie Wedstrijdatletiek

• Atletiekteam

- Atletiekmanager : John Dankers
- Penningmeester : Coen Hulsman
- Lid - wedstrijdorganisatie & materiaalbeheer : Aswin Jägers
- Lid - GAC bestuur : Siebe Turksma
- Lid - atletencommissie : Judith Rasch
- Lid - algemeen : Niels Alofsen
- Lid - algemeen : Stéphane Wienneke

• Entreebegeleiding wedstrijdathletiek : Tamara van der Wal & Stéphane Wienneke

• Coördinator per afdeling

- Coördinator pupillen & A-atletiek : John & Nelleke Dankers

• Trainingsgroepen

- Allround
- Specialisatie

• Trainers

- één hoofdtrainer per trainingsgroep
- meerdere (assistent-) trainers per trainingsgroep
- 3 arbeidscontracten, daarnaast ca. 100 vrijwilligers, ouders en oudere atleten

• Activiteitscommissies

- E pupillen t/m C junioren : Robert van Kesteren
- B junioren en ouder : Judith Rasch

Communicatie & Coördinatie

- Website: www.gach.nl
- Communicatie tussen trainers en atleten & ouders: email + mondeling
- **Nieuw en enthousiast kader is altijd welkom**
 - Activiteitencommissie, juryleden, wedstrijdsecretariaat, hulptrainers
- **Bij problemen kunt u terecht bij:**
 - hoofdtrainer trainingsgroep
 - Coördinator => pupillen: John & Nelleke Dankers
 - voorzitter Atletiekteam => John Dankers
 - Bestuur/voorzitter GAC => Paul Maas
 - GAC vertrouwenspersoon => coordinatorveiligeclub@gach.nl

Trainingsgroepen

- Seizoen 2016-2017 zijn er 10 trainingsgroepen bij de pupillen
 - Meisjes en jongens E pupillen 2011 - start mei 2017
 - Meisjes en jongens D pupillen 2010
 - Meisjes C pupillen 2009
 - Jongens C pupillen 2009
 - Meisjes B pupillen 2008
 - Jongens B pupillen 2008
 - Meisjes A pupillen 1^e jaars 2007
 - Jongens A pupillen 1^e jaars 2007
 - Meisjes A pupillen 2^e jaars 2006
 - Jongens A pupillen 2^e jaars 2006
- Het nieuwe atletiekjaar start direct ná het clubkampioenschap begin oktober
- Een trainingsgroep bestaat uit
 - Één hoofdtrainer
 - Meerdere assistent trainers
 - Maximaal 25 atleten

Instroom nieuwe leden

Om de kwaliteit van ons aanbod op een hoog peil te houden hanteren we:

- een maximum van 25 atleten per categorie/geslacht
- een wachtlijst wanneer het maximum bereikt is

Proeftrainen kan uitsluitend op uitnodiging. Deze uitnodiging wordt verstuurd wanneer er is ingeschreven via de website én er plaats is in de betreffende trainingsgroep.

I.v.m. een mogelijke wachtlijst is het niet toegestaan zelf, of vriendjes/vriendinnetjes een keertje mee te laten trainen zonder uitnodiging...

Komen kijken mag natuurlijk wel altijd!

De pupillentrainingen

- alle pupillen trainen volgens meerkampprincipe →lopen, springen en werpen in allerlei vormen, van speelse interpretaties t/m de officiële wedstrijdvorm
- Tijdens de trainingen zijn er continue uitdagingen en prikkels door de grote afwisseling in onderdelen, veel wedstrijd- en spelvormen en/of techniekverdieping
- DE pupillen : één training per week op zaterdag
- ABC pupillen : twee trainingen per week, op woensdag en zaterdag
- A pupillen : optie tot extra training voor gemotiveerde atleten
 - maandagmiddag van 16.30 - 18.00 uur
 - aanvullende kosten → 35,- per 10 trainingen
 - focus op conditie en techniek
- geen training bij activiteiten, wedstrijden en basisschoolvakanties regio Noord
- locatie: atletiekbaan, in de winter eventueel bos (zaterdag) en voor BC pupillen de zaal (woensdag)

Kleding & schoenen

Kleding tijdens de training

- pupillen bewegen veel, maar staan ook regelmatig stil
- zorg ervoor dat er iets uit- of aangetrokken kan worden

Kleding tijdens wedstrijden

- bij competitiewedstrijden is clubkleding verplicht
- GAC clubkleding is verkrijgbaar bij
 - Run2Day, 's Gravelandseweg 27 te Hilversum
 - Tri-Run, Herenstraat 25 te Hilversum



Schoenen

- hardloopschoenen → noodzakelijk voor voldoende grip
- Spikes → DE pupillen: niet
- BC pupillen: i.o.m. trainer
- A pupillen: allround spikes gewenst
- D junioren: allround spikes verplicht
- specialisatiespikes ter overweging



Halen & brengen & afmelden

Trainers zijn verantwoordelijk voor uw kind:

- tijdens de training
- bij wedstrijden tijdens de wedstrijdonderdelen

**Dus NIET vóór aanvang en na afsluiting van de training of
Wedstrijdonderdelen**

- Kom op tijd bij aanvang en vertrek
in de winter vertrekken we naar het bos, weg is weg...
- Lever je kind af bij de trainers en groep, niet bij de poort
- Check of je kind wordt opgevangen
- Indien verhinderd: de meeste hoofdtrainers stellen een afmelding op prijs

Wedstrijd programma mét begeleiding

- Rode Draad competitie
 - interne competitie met 9 onderdelen
 - uitvoering tijdens trainingen
 - prestaties zijn onderling vergelijkbaar
 - overige wedstrijdprestaties tellen mee
 - PR registratie - beloning per verbetering
- estafette wedstrijd
 - voorbereiding op baancompetitie
- trainingswedstrijd
 - voorbereiding op baancompetitie
- baancompetitie
 - drie wedstrijden voor alle jeugdleden
 - finale voor selectie jeugdatleten
- clubkampioenschap baan
 - alle officiële wedstrijdonderdelen
- crosscompetitie
 - drie wedstrijden voor alle jeugdatleten
 - finale voor selectie jeugdatleten
- clubkampioenschap cross
 - één wedstrijd in het voorjaar

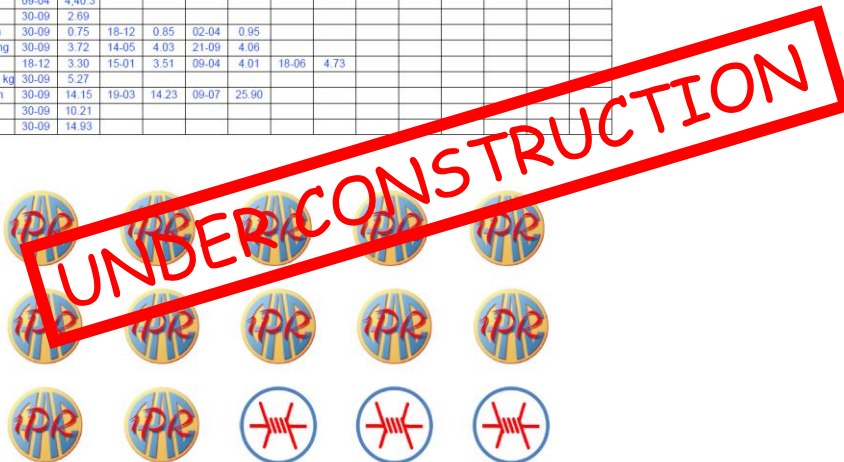
"T Prikkeldraad"

Prestatieregistratie van alle pupillen
 Beloningssysteem met PR-stickers en PR medailles



Rob Dankers

onderdeel	datum	db	datum	prest	datum	prest	datum	prest	datum	prest	datum	prest	datum	prest
40 meter	30-09	7.91	21-05	7.81										
50 meter	30-09	10.26	18-12	9.98										
60 m h.	02-03	16.7	11-09	15.84										
60 m h. 40 cm	30-09	13.9												
400 meter	30-09	1.59,5												
600 meter	30-09	2.38.44												
1000 meter	09-04	4.40.3												
Verspringen	30-09	2.69												
Hoogspringen	30-09	0.75	18-12	0.85	02-04	0.95								
Hinkstapsprong	30-09	3.72	14-05	4.03	21-09	4.06								
Kogelstoten	18-12	3.30	15-01	3.51	09-04	4.01	18-06	4.73						
Kogelstoten 1 kg	30-09	5.27												
Hoepelwerpen	30-09	14.15	19-03	14.23	09-07	25.90								
Speer	30-09	10.21												
Balwerpen	30-09	14.93												



Procedures rondom wedstrijden

Baancompetitie, crosscompetitie, clubkampioenschappen

- wedstrijddeelname is niet verplicht, wel gewenst
- inschrijving en deelnamekosten worden verzorgd door de GAC
- informatie over deze wedstrijden ontvang je tijdig per email
- wedstrijddata zijn ruim van tevoren bekend, zet deze in je agenda
- vervoer is eigen verantwoordelijkheid ouders/atleet
TIP: zet als ouders onderling een carpoolstructuur op
- tijdens de wedstrijdonderdelen begeleidt de trainer de atleet
- daarbuiten zijn de ouders zelf verantwoordelijk voor de atleet

Overige wedstrijden

- inschrijving rechtstreeks, standaard proces is in ontwikkeling → www.atletiek.nu
- kosten zijn voor eigen rekening
- officiële prestaties tellen mee voor interne Rode Draad competitie

Jeugd activiteiten

- Feestavond maart
- Paaseieren zoeken Paasweekend
- Kind - ouder wedstrijd juni/juli
- Pupillenkamp augustus/september
- Grote Clubactie: lotenverkoop september
- Jaarprijsuitreiking oktober
 - Rode Draad competitie: beste allrounders
 - PR competitie: meest behaalde PR's
 - Prestatieverbeteringstrofee: beste verbetering
- Halloweenrun oktober-november
- Sinterklaasfeest t/m pupillen A 1e jaars november/december
- Sinterklaasloop vanaf pupillen A 2e jaars november/december

Impressie activiteiten



pupillenkamp



jaarprijzen



Paaseieren zoeken



Kind - ouder wedstrijd



Rode Draad feest



Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!