



**PUPIILLEN**

# Wie is GAC

- **Kwalitatief**
  - een "A-merk" sportvereniging in Gooi en Vechtstreek
  - Gedifferentieerde trainingen voor alle niveaus
  - Prestaties van jong tot oud op nationaal topniveau
- **Kwantitatief**
  - Één van de grootste atletiekverenigingen in Nederland
    - 650 baanatleten, waarvan 240 Pupillen
    - 900 Loopsporters
    - 400 vrijwilligers, waarvan 200 trainers voor Baanatletiek en Loopsport
  - Atletenmix van 50% man - 50% vrouw, van 5 tot 100 jaar jong

# Doelstellingen Baanatletiek

1. PLEZIER HEBBEN IN ATLETIEK

2. JEZELF VERBETEREN

→ atleten én alle betrokken vrijwilligers

3. VASTE PLEK IN DE NEDERLANDSE ATLETIEKTOP

# Organisatie Baanatletiek - Pupillen

- **Atletiekteam**, dagelijks bestuur Baanatletiek
  - Voorzitter : Peter van der Schoot
- **Entreebegeleiding Baanatletiek** : Jessica Breunesse
- **Coördinator per cluster trainingsgroepen**
  - Pupillen : John & Nelleke Dankers
- **Trainers**
  - Pupillen
    - Ruim 50 vrijwilligers, bestaande uit ouders en atleten
    - Één of meer (hoofd-)trainers per trainingsgroep
    - 4 trainers per training/trainingsgroep voor veel persoonlijke aandacht
- **Activiteitencommissies**
  - Pupillen : Ruth Stel & Laura van Lisdonk

# Trainingsgroepen Pupillen

- **Seizoen 2020-2021: 10 Pupillen trainingsgroepen**

- Meisjes en jongens Pupillen E	2015	Bart Gerrits
- Meisjes en jongens Pupillen D	2014	Renske van Weperen
- Meisjes Pupillen C	2013	Nelleke Dankers
- Jongens Pupillen C	2013	Rob Dankers & Jeroen van Kralingen
- Meisjes Pupillen B	2012	Niels de Boer & Jos Oppers
- Jongens Pupillen B	2012	Tamara van der Wal & Sacha Dekker
- Meisjes Pupillen A 1 <sup>e</sup> jaars	2011	Yvette Sollman & Arjan van den Bos
- Jongens Pupillen A 1 <sup>e</sup> jaars	2011	John Dankers
- Meisjes Pupillen A 2 <sup>e</sup> jaars	2010	Monique Marshall & Tom Dankers
- Jongens Pupillen A 2 <sup>e</sup> jaars	2010	Jessica Breunesse

- **Maximaal 25 atleten per trainingsgroep**

- **Jaarlijkse groepswissel**

Het nieuwe atletiekjaar start direct ná het clubkampioenschap begin oktober. Alle geboortejaren schuiven dan een trainingsgroep op.

# Communicatie & Coördinatie

- **Communicatie tussen GAC, pupillentrainers en atleten & ouders**
  - [www.gach.nl](http://www.gach.nl)
  - Whatsapp eigen trainingsgroep
  - Email via hoofdtrainers
- **Nieuw en enthousiast kader is altijd welkom**
  - Activiteitencommissie
  - Juryleden
  - Wedstrijdsecretariaat
  - Trainers
- **Bij eventuele problemen kunt u terecht bij:**
  - Hoofdtrainer trainingsgroep
  - Coördinator Pupillen → John & Nelleke Dankers, [pupillen@gach.nl](mailto:pupillen@gach.nl)
  - Atletiekteam voorzitter → Peter van der Schoot
  - GAC voorzitter → Paul Maas
  - GAC vertrouwenspersoon → [vertrouwenspersoon@gach.nl](mailto:vertrouwenspersoon@gach.nl)

# Instroom nieuwe leden

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

- een maximum van 25 atleten per trainingsgroep
- een wachtlijst wanneer het maximum van de trainingsgroep 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 alle atletiekonderdelen van lopen, springen en werpen. Dat doen ze op allerlei manieren, van speelse interpretaties t/m officiële wedstrijden. Tijdens de trainingen zijn er continue uitdagingen en prikkels door de grote afwisseling in onderdelen, veel wedstrijd- en spelvormen en/of techniekverdieping

- Pupillen D E : 1x training per week op zaterdag
- Pupillen A B C : 2x training per week, op woensdag en zaterdag
- Pupillen A : optie(s) voor aanvullende training(en) voor wie méér willen. Deze trainingen hebben extra focus op snelheid en conditie en/of technische onderdelen als speer, horden, polsstok, et cetera
- Géén training i.g.v. activiteiten, wedstrijden en basisschoolvakanties regio Noord
- Locatie : vrijwel altijd op de atletiekbaan, m.u.v. de winterperiode
  - bostraining op zaterdag voor alle Pupillen
  - zaaltraining op woensdag voor Pupillen C



# 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 -shirt en broek- verplicht
- GAC clubkleding is verkrijgbaar bij **Run2Day**, 's Gravelandseweg 27 te Hilversum

## Schoenen

- Hardloopschoenen → noodzakelijk voor voldoende grip
- Spikes → voor veiligheid én prestaties

Pupillen D E : géén spikes, want nog te speels

Pupillen B C : in overleg met trainer

Pupillen A : allround spikes gewenst



# Halen, brengen en afmelden

- Trainers zijn verantwoordelijk voor uw kind:
  - tijdens de training
  - bij wedstrijden tijdens de wedstrijdonderdelen

Dus NIET vóór aanvang en ná afsluiting van de training of wedstrijdonderdelen!

- Kom op tijd, zowel bij aanvang als bij vertrek
  - in de winter vertrekken we naar het bos en weg is weg...
- Check of je kind wordt opgevangen in de juiste trainingsgroep
- Indien verhinderd: de meeste hoofdtrainers stellen een afmelding op prijs

# Wedstrijdprogramma mét begeleiding

- PRikkeldraad competitie
  - interne competitie met 9 onderdelen
  - uitvoering tijdens trainingen
  - prestaties zijn onderling vergelijkbaar
  - overige wedstrijdprestaties tellen ook mee
  - PR registratie - beloning per verbetering
- Baancompetitie regio 2 & 5
  - 3x poulewedstrijd voor alle Pupillen
  - finale voor de beste Pupillen per categorie
- Voorbereiding baancompetitie
  - 2x estafettewedstrijd
  - 1 x trainingswedstrijd in voorjaar
- Clubkampioenschap baan
  - 1x wedstrijd begin oktober, eind atletiekjaar
- Crosscompetitie regio 1 t/m 5
  - 3x poulewedstrijd voor alle Pupillen
  - finale voor de beste Pupillen per categorie
- Clubkampioenschap cross
  - 1x wedstrijd in het voorjaar

# PRikkeldraad

Registratie van Persoonlijke Records van alle Pupillen  
Beloningssysteem met PR-stickers en PR-medailles

**PRikkelkaart**

van:

groep:

onderdeel	pr	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw	datum	nieuw
sprint 40-60 m											
horden 40-50-60-70 cm											
lange afstand 600-1000 m											
ver											
hoog											
hss stand											
vortex											
discus 500 gram											
kogel 1-2 kg											



1	2	3	4	5	6
7	8	9	brons	11	12
13	14	silver	16	17	18
19	goud	21	22	23	24



# 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
- Vervoer naar/van uitwedstrijden 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 Pupillen

- Inschrijving door ouders zelf, meestal via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)
- Kosten zijn voor eigen rekening
- PRestaties op 9 onderdelen tellen mee voor de GAC PRikkeldraad competitie

# Jeugd activiteiten

- Feestavond maart
- Paaseieren zoeken Paasweekend
- Kind - Ouder wedstrijd juni/juli
- Pupillenkamp augustus/september
- Grote Clubactie lotenverkoop september t/m november
- Prijsuitreiking Prikkelraad competitie oktober
  - beste allrounders
  - meest behaalde PR's
  - beste PRestatieverbetering
  - Beste groep & beste trainers
- Sinterklaasfeest pupillen BCD november/december
- Sinterklaasloop pupillen A november/december

# Impressie activiteiten



pupillenkamp



jaarprijzen



Paaseieren zoeken



Kind - ouder wedstrijd



Prikkeldraad  
prijsuitreiking

