



Overgang naar Cadet

AC Duffel

2017-2018

Wat verandert er ?

Competitie:

- Als cadet kan je terecht op een nog groter aanbod van wedstrijden
 - Bij de 'groten'.
 - Wedstrijden voor AC (cad, sch, jun, sen, mas)
 - Bij de jeugd
 - Veelal Vrije-5 kampen (=> VAL jongerentrofee meetings)

Wat verandert er ?

Op wedstrijden:

- Sprintnummers (tot 400m) & horden: **verplicht** startblok gebruiken
- **GEEN** enkele valse start toegelaten ! (tenzij meerkamp)
- Buiten: windmeting bij de 100 en 200m, verspringen & hss
 - Toegelaten tot max. + 2 m/s (rugwind) om een geldige prestatie te bekomen.
- 6 pogingen bij verspringen en werpnummers (enkel 8 beste)
- Kampioenschappen / belangrijke wedstrijden:
 - Tijdig inschrijven (info kalender of trainers), via trainers of secretaris
 - Individueel, meerkamp, aflossingen
 - Provinciaal, Vlaams en Belgisch kampioenschap
 - Outdoor, Indoor , veldloop
 - BVV (1 deelnemer per proef, max. 2 proeven / atleet + aflossing)
 - SVS

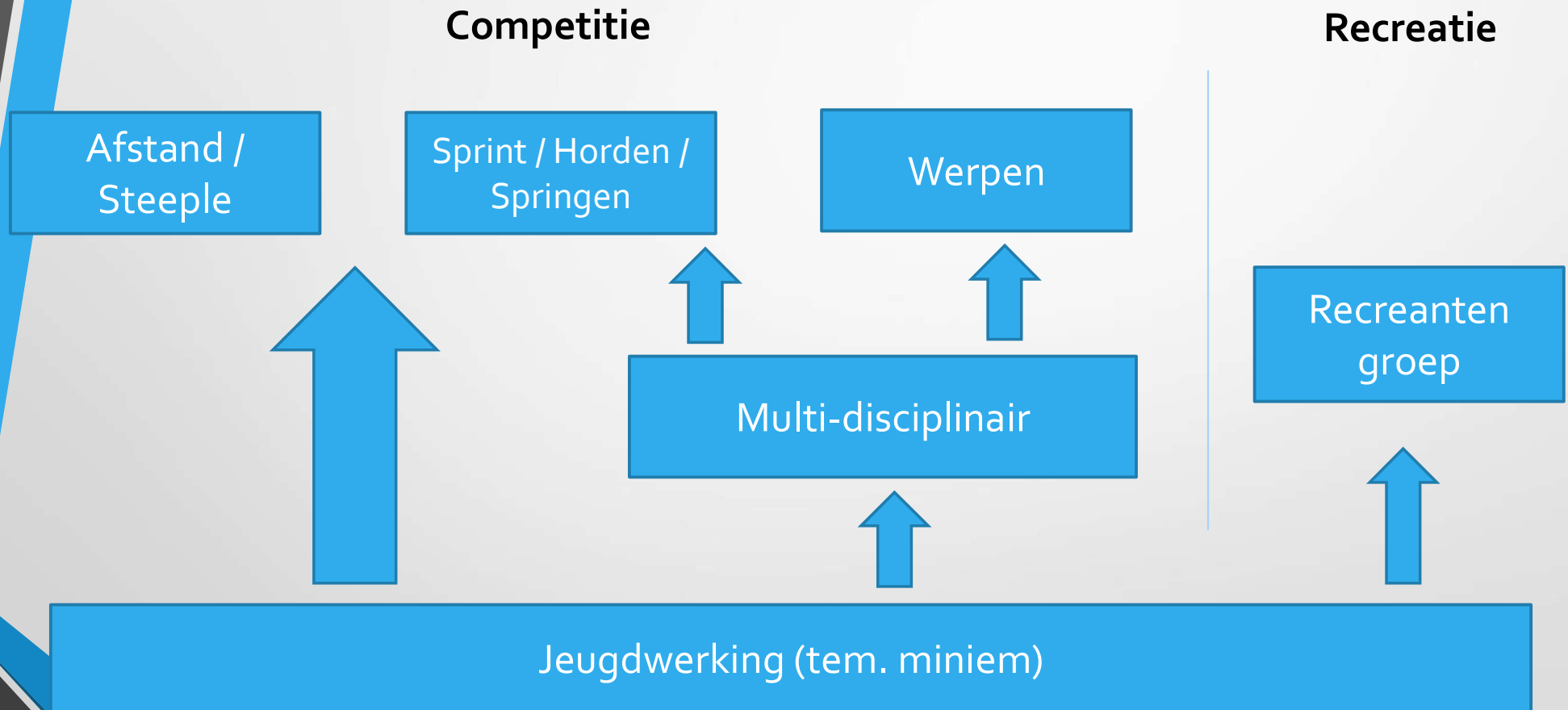
Overzicht van de proeven (cad)

Meisjes (outdoor - piste)	Jongens (outdoor - piste)
100, 200, 300, 400, 800, 1000, 1500, mijl, 2000	100, 200, 300, 400, 800, 1000, 1500, mijl, 2000
80mH (8h / 76cm), 300mH (7h / 76cm)	100mH (10h/91 cm), 300mH (7h/76cm)
1500 steeple	1500 steeple
Hoog, ver, hss, polsstok	Hoog, ver, hss, polsstok
Kogel (3kg), discus (1kg), speer (500 gr), hamer	Kogel (4kg), discus (1kg), speer (600 gr), hamer
5 Kamp: 80h, hoog, kogel, ver, speer	5Kamp: 200, ver, discus, speer, 1500
Vrije 5K: 100 of 80h, spring, werp, extra kamp, 800m	Vrije 5K: 100 of 100h, spring, werp, extra kamp, 800m
6K (2 dagen): 80h, hoog, kogel, ver, speer, 800	8K (2 dagen): 100, ver, kogel, hoog, 100h, polsstok, speer, 1000
4x100, 4x200, 4x400, 4x800, Zw. Aflos, olym. aflos <small>Overgang naar cadet</small>	4x100, 4x200, 4x400, 4x800, Zw. Aflos, olym. aflos

Trainingsmogelijkheden

- Bij de jeugd : polyvalente trainingen (lopen, springen, werpen, spelvormen, oefenvormen,...)
- Vanaf cadet kan je keuze maken:
 - Competitie gericht
 - Specialiseren in 1 discipline (discipline groep)
 - 2 of 3 disciplines (bv. Sprint / Horden / ver)
 - Multidisciplinair (evt. meerkamp)
 - Recreantenwerking

Trainingsgroepen



Trainers

- Hoofdtrainer / coördinator
 - André Boonen
- Afstandslopen
 - Marc Nevens (groep 1)
 - Stein Van Es (groep 2)
 - Tom Verlinden (fartlek op zo.)
- Werpen
 - Miranda Van Roosenbroek (kogel-discus)
 - Marc Van Mensel (speer)
- Sprint/ Horden/ Springen/ Multi
 - Heidi Paesen (Hoog / ver / hss)
 - Sven Mariën (Sprint / horden / werpen)
- Recreanten
 - André Boonen (coördinator)
 - Claire Sneyers (vijetijdslopers)
 - Chantal Vertommen (joggers)

Afstandsgroep 1

(Marc)

- Halve fond – fond - steeple
- Lange termijn visie
- Overeenkomst tussen trainer, atleet en ouders:
 - Duidelijke afspraken omtrent de verantwoordelijkheden van de 3 partijen.
 - Geleidelijke opbouw van het aantal trainingen / week en de intensiteit.
 - Wedstrijdplanning in onderling overleg
 - Clubverplichtingen (BVV, aflossingen, eigen meets,..)

Afstandsgroep 1

Dagen	Uren	Locatie	
Ma	18h	Piste	
Di	18h	Piste	
Wo	18h	Piste	
Wo	19h30-20h	Sporthal	Stabilisatie (Stein) *
Vrij	18h	Piste	
Zo	10h	Piste	Fartlek (Tom V.)

En op afspraak

* Niet tijdens de maanden juli-aug

Afstandsgroep 2 (Stein)

- Halve fond / Fond
- Vanaf 1ej. Cadet
- Wedstrijdatleten en Recreanten

Afstandsgroep 2

Dagen	Uren	Locatie	
Ma	18h	Piste	
Wo	18h	Piste	
Wo	19h30-20h	Sporthal	Stabilisatie (Stein) *
Vrij	18h	Piste	
Zo	10h	Piste	Fartlek (Tom V.)

* Niet tijdens de maanden juli-aug

Werpersgroep (Miranda, Marc)

- Vanaf cadet toeleggen op de 3 werpnummers:
 - Kogelstoten - discuswerpen (Miranda)
 - Speerwerpen (Marc)
- Elke training omvat: stabilisatie / kracht, looptechniek, snelheid en werptechniek

Werpersgroep

Dagen	Uren	Locatie	Trainer
Ma	18h30-20h	Piste/zaal (winter)	Miranda
Wo	18h30-20h	Piste	Miranda
Vrij	18h30-20h	Piste	Miranda / Marc

Sprint-Springen-Multi groep (Sven, Heidi)

- Onze visie:
 - Veelzijdige ontwikkeling aanbevelen voor cad / sch / ...
 - Verschillende technieken (lopen, springen, werpen) verder aanleren en verfijnen.
 - Gevarieerde trainingen.
 - Gezamenlijke wedstrijden (multi-groep kalender)
 - Goede basis om nadien (eventueel) keuze te maken om verder te specialiseren.

Sprint-Spring-Multi groep

- Keuzemogelijkheden:
 - Enkel sprint (optie + horden)
 - Sprint + ver of hoog
 - Multi (inclusief ver/hoog/horden/kogel/speer)
- Minimum aantal trainingen / week

≥ 2	Enkel sprint	
2 à 3	Sprint + of horden / of ver/ of hoog	
≥ 3	Multi trainingen	

Sprint-Spring-Multi groep

Dagen	Uren	Locatie	
Ma	18h30-20h	Piste/zaal	
Di *	18h30-20h	Powerzaal	Kracht
Wo	18h30-20h	Piste	
Vrij	18h30-20h	Piste	
Za of Zo *	10h-11h45	Piste/bos	

* Enkel in samenspraak met trainers ifv. mogelijkheden

Hoe maak ik een keuze ?

- Denk eens na over:
 - Competitie of recreatie
 - Hoeveel uren / week kan ik me vrijmaken
 - Welke discipline(s) doe ik graag
 - Specialisatie of (nog) niet
 - Vrienden
 - Trainers , ouders,...

De juiste 'Mindset'

- Ingesteldheid (ook vanuit ouders)
 - Sporten is gezond
 - Traint lichaam en geest
 - Geef het dan ook de nodige prioriteit
 - Regelmaat in je trainingen loont
 - Uiteraard heeft school voorrang
 - Maar plan je huiswerk
 - Ook tijdens examens
 - Tracht niet volledig stil te vallen
 - Vorm van ontspanning
 - Evt. minder of kortere trainingen (spreek af met trainer)
 - Ook tijdens de vakantie periode : atletiek is een zomercompetitie sport (KVV / BK in augustus)