

INFORMATIEOVERZICHT JEUGDATLETIEK

Leuk dat je lid
wordt/bent bij AV Unitas.

In dit document helpen
wij je op weg met
handige informatie.



**Samen sneller, hoger,
verder en sterker.
*Doe je mee?***

INHOUDSOPGAVE

Plezier & ontwikkeling bij AV Unitas	pagina 3
Informatie nieuwe jeugdleden	pagina 4
Instromen in de juiste groep	pagina 5
Trainingsdagen & leeftijdsindeling	pagina 6
Indeling trainingsgroepen	pagina 7
Mini's & Pupillentraining	pagina 8
Basisatletiekgroep	pagina 9
Wedstrijdgerichte carrouseltraining	pagina 10
Doorstroming	pagina 11
Overgang naar junioren	pagina 12
Communicatie met trainers (via ClubApp)	pagina 14
Afmelden	pagina 15
Vakanties	pagina 16
Sportkleding & Unitas-kleding	pagina 17
Wedstrijddeelname via Atletiek.nu	pagina 19
(Competitie)wedstrijden: hoe werkt het?	pagina 20-22
Kampioenschappen	pagina 23
Spikes aanschaffen?	pagina 24
Wedstrijddag: tips	pagina 26
Specialisatietrainingen & selectiecriteria	pagina 27-28
Trainingsvisie AV Unitas	pagina 29-30





PLEZIER & ONTWIKKELING BIJ AV UNITAS

- Atletiek is een toegankelijke en veelzijdige sport waarin kinderen kunnen **rennen, springen** en **werpen**. Zo ontdekt elk kind waar het goed in is én waar het blij van wordt.
- AV Unitas biedt jonge sporters een inspirerende omgeving om zich te ontwikkelen. Met een **indoorhal**, een **moderne krachtruimte** en een team van **deskundige, ambitieuze trainers** beschikt de club over uitstekende faciliteiten. Bovendien doen onze jeugdteams mee op het **hoogste landelijke niveau**.
- Ook **ouders** zijn van harte welkom om te komen kijken vanuit de gezellige **kantine/ tribune**, met mooi uitzicht over de indoorhal en atletiekbaan.



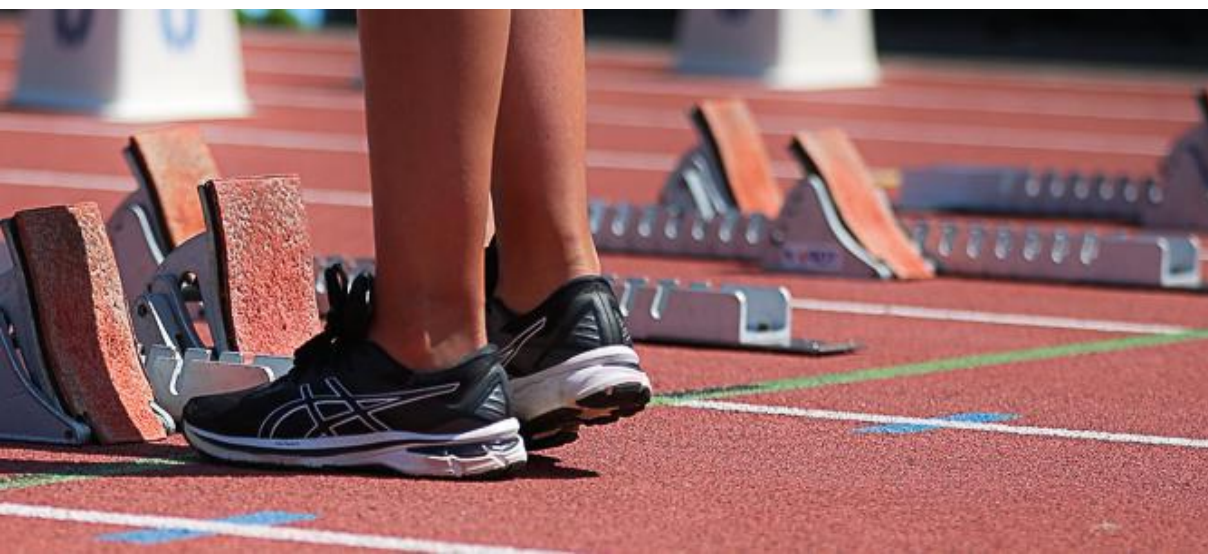
Samen laten we jeugdigen op een leuke en uitdagende manier opgroeien.



INFORMATIE NIEUWE JEUGDLEDEN

KLAAR VOOR DE START?

- Lijkt het je leuk om eens mee te trainen? Via <https://avunitas.nl/> kun je jouw kind eenvoudig aanmelden voor **twee gratis proeftrainingen**. Zo kan je kind op een laagdrempelige manier ontdekken hoe leuk en afwisselend atletiek is.



- Kinderen kunnen al **vanaf 5 jaar** spelenderwijs kennismaken met atletiek binnen de:

- **Mini's & Pupillen-
trainingsgroep**

- Jeugd **vanaf 12 jaar** traint in één van de twee juniorengroepen:

- **Basisatletiekgroep**

- **Wedstrijdgerichte
carrouseltraining**

INSTROMEN IN DE JUISTE GROEP

- Kinderen van 5 t/m 11 jaar starten bij de **Mini's & Pupillentraining**.
- Nieuwe jeugdleden van 12 jaar en ouder starten in de **Basisatletiekgroep**, waar zij kennismaken met alle onderdelen binnen de atletieksport.

👉 Heeft jouw kind al wedstrijdervaring of komt hij/zij van een andere atletiekvereniging? In overleg met de trainers is het dan ook mogelijk om proeftrainingen te volgen in de **Wedstrijdgerichte carrouseltraining**.





TRAININGSDAGEN & LEEFTIJD SINDELING

Maandag & donderdag:



Mini's & Pupillentraining

18.00u-19.00u

- U8 (minipupillen)
- U9 (pupillen C)
- U10 (pupillen B)
- U11 (pupillen A)
- U12 (pupillen A)

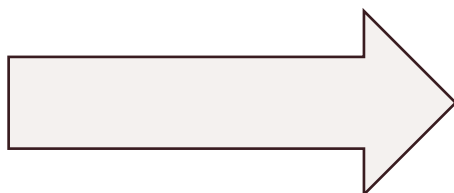
Woensdag & vrijdag:



Wedstrijdgerichte carrouseltraining

18.00u-19.45u

- U12 (pupillen A) - voorwaarde wedstrijddeelname -
- U14 (juniores D)
- U16 (juniores C)



Basisatletiekgroep

18.30u-19.45u

- U14 (juniores D)
- U16 (juniores C)

Trainingen: indeling groepen

Plezier - Atletische vorming - Atlet



Mini's & Pupillen-training

U8, U9, U10 & U11

- Maandag & donderdag 18.00u-19.00u;
- Accent: FUNdament, plezier in beweging, motorische ontwikkeling, spelenderwijs bewegen en ontdekken, weinig stilstaan en veel activiteit;
- Wedstrijdjes kunnen, plezierbeleving staat voorop.



Basisatletiekgroep

U14 & U16

- Woensdag & vrijdag 18.30u-19.45u;
- Accent: plezierbeleving, sociale aspect van samen sporten, kennismaking met atletiek op een speelse manier, eindvormen atletiek met spel en creativiteit;
- In mindere mate competitiegericht.



Wedstrijdgerichte carrouseltraining

U12, U14 & U16

- Woensdag & vrijdag 18.00u-19.45u;
- Accent: ter voorbereiding op wedstrijdathletiek, coördinatieve ontwikkeling, leren trainen en trainen op omvang, opbouw van belastbaarheid, omgaan met winst en verlies;
- Wedstrijddeelname is voorwaarde.



Specialisatietraining

Vanaf U14

- Op basis van motivatie (inzet) en fysieke mogelijkheden kan een atleet in aanmerking komen voor specialisatietrainingen;
- Deze trainingen vinden plaats naast de reguliere carrouseltrainingen;
- Voor selectiecriteria, zie pagina 28.



Mini's & Pupillentraining

(categorieën: U8, U9, U10 & U11) maandag en donderdag
van 18.00u-19.00u



- Onze Mini's en Pupillen trainen op een speelse en afwisselende manier, met een mix van **spelletjes** en **atletiekonderdelen**. De kinderen zijn de hele training actief, zowel in groepjes als individueel. De **techniek** komt **spelenderwijs** aan bod: trainers geven gerichte tips zonder dat er lange wachtrijen ontstaan. Zo blijven jonge atleetjes volop in beweging en beleven ze plezier aan het sporten.



Basisatletiekgroep

(categorieën: U14 & U16) woensdag en vrijdag van 18.30u-19.45u

- Nieuwe jeugdleden van 12 t/m 15 jaar (U14 & U16) **zonder atletiek- of wedstrijdportervaring** starten in deze trainingsgroep.
- In deze groep ligt de nadruk op **plezier, spel en creativiteit**. Jongeren trainen minder wedstrijdgericht en kunnen **vrijblijvend kiezen** of ze willen deelnemen aan wedstrijden.
- Wil je kind graag blijven deelnemen aan competitiewedstrijden en zich hierop specifiek voorbereiden? Dan is **doorgroeien** naar de **Wedstrijdgerichte carrouseltraining** mogelijk, in overleg met de trainers.
- De Basisatletiekgroep staat onder begeleiding van twee atletiektrainers.



Wedstrijdgerichte carrouseltraining

(categorieën: U12, U14 & U16) woensdag en vrijdag van 18.00u-19.45u

- Voor deze trainingsgroep is **deelname aan (competitie)wedstrijden** een **voorwaarde**. In de trainingen wordt de basis gelegd voor wedstrijdathletiek. Jongeren leren: hoe te trainen, werken aan belastbaarheid, coördinatie, trainingsomvang en omgaan met winst en verlies.
- De junioren (11 t/m 15 jaar) trainen in een **carrouselstelsel**, gebaseerd op een Italiaans model. De groep is daarbij verdeeld in drie subgroepen: **Rood, Wit** en **Blauw**, op basis van leeftijd en motorische vaardigheden.
- Tijdens elke training wisselen de subgroepen elke 30 minuten van onderdeel. Na een warming-up volgen drie onderdelen, zoals: **lang lopen, algemene coördinatie en mobiliteit, springen, sprint/horden** of **werpen**. Dankzij deze opzet is er veel afwisseling en komen de atleten in contact met verschillende gespecialiseerde trainers. De trainingen worden verzorgd door ervaren en gekwalificeerde trainers van AV Unitas.

DOORSTROMING

- Elk jaar, na de herfstvakantie, stromen kinderen bij Unitas door naar een **nieuwe leeftijdscategorie**. Kinderen die dan U12 worden en deelnemen aan wedstrijden, kunnen doorstromen naar de Wedstrijdgerichte carrouseltraining. Zie het onderstaande schema en info op de volgende pagina.

Mini's & Pupillentraining

18.00u-19.00u

(Nog) geen wedstrijden

- U8 (minipupillen)
- U9 (pupillen C)
- U10 (pupillen B)
- U11 (pupillen A)
- U12 (pupillen A)

Deelgenomen aan wedstrijden

Basisatletiekgroep

18.30u-19.45u

- U14 (juniores D)
- U16 (juniores C)

Wedstrijdgerichte carrouseltraining

18.00u-19.45u

- U12 (pupillen A) - voorwaarde wedstrijddeelname -
- U14 (juniores D)
- U16 (juniores C)



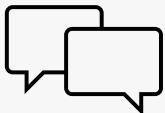
OVERGANG NAAR JUNIOREN

De overgang van de pupillentraining naar de juniorentraining kent twee routes, afhankelijk van de ervaring met wedstrijden:

- Kinderen (U11) die al aan wedstrijden hebben deelgenomen (zoals Athletics Champs) kunnen als U12 doorstromen naar de **Wedstrijdgerichte carrouseltraining**. Voorwaarde is dat zij aantoonbaar wedstrijdervaring hebben opgedaan.
- Kinderen (U11) die nog geen wedstrijden lopen, blijven als U12 nog een jaar in de **Mini's & Pupillen-training**. Als ze als U13 nog steeds niet kiezen voor wedstrijdathletiek, stromen ze door naar de **Basisatletiekgroep**, waar spel/plezier centraal staan.



HANDIGE WEETJES:



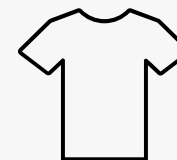
Communicatie
trainers via ClubApp



Afmelden
(niet nodig)



Vakanties
(geen training)



Sportkleding

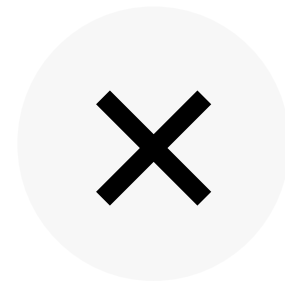


COMMUNICATIE MET TRAINERS (VIA CLUBAPP)



De ClubApp is gratis te [downloaden](#) via de App Store of Google Play. Je kunt eenvoudig een **account aanmaken** met het e-mailadres dat je hebt gebruikt bij de inschrijving van je kind. Daarna word je automatisch in de juiste groep ingedeeld, zodat je alle informatie ontvangt die relevant is voor de trainingen van jouw kind.

- **Nieuws** en **berichten** van de **trainers** en de **vereniging** worden gedeeld via de **ClubApp**. Trainers gebruiken de app bijvoorbeeld om aan te geven wanneer een training niet doorgaat of om informatie te geven over wedstrijden. Ook ontvang je via de app belangrijke **updates** van het **bestuur**. Daarnaast blijf je via de app op de hoogte van **vrijwilligersmogelijkheden** om te helpen bij bepaalde werkzaamheden of activiteiten.
- Heb je een vraag, reageer dan onder een bericht in de ClubApp of spreek gerust een trainer aan op de atletiekbaan.



A F M E L D E N

Bij onze reguliere carrouseltrainingen is **afmelden niet verplicht** vanwege de grootte van de trainingsgroep. Natuurlijk mag je je kind wel afmelden, maar doe dit dan graag **mondeling bij de trainer**. De **ClubApp** gebruiken we vooral voor berichten van de trainers of om vragen van ouders te beantwoorden – liever niet voor afmeldingen.



VAKANTIES

Tijdens de reguliere schoolvakanties zijn er **geen trainingen**. Ook op feestdagen of bij uitzonderlijk slecht weer kan een training vervallen. In alle gevallen communiceren de trainers dit tijdig via de **ClubApp**.

SPORTKLEDING & UNITAS-KLEDING



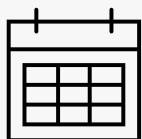
- Zorg dat je kind altijd passende sportkleding draagt, afgestemd op het weer. Denk aan een sportshirt, sportbroek of tight, en goede hardloopschoenen.
- Wil je dat je kind de club ook mooi vertegenwoordigt in de officiële Unitas-kleding? Deze is te bestellen via de webshop van Xavisport <https://webshop.xavisport.nl/unitas>



De **officiële wedstrijdleding van AV Unitas** is speciaal ontworpen voor de club. Deze kleding is verplicht bij deelname aan competitiewedstrijden. Wedstrijdleding wordt geleverd via vaste **bestelmomenten**. Dit betekent dat alle bestellingen binnen een bepaalde periode gezamenlijk naar de club worden gestuurd – zo betaal je geen verzendkosten. Kies bij het afrekenen in de webshop voor: **'Centrale levering AV Unitas'**.



HANDIGE WEETJES OVER WEDSTRIJDEN:



Wedstrijddeelname
via Atletiek.nu



(Competitie-)
wedstrijden



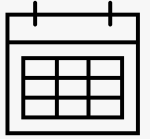
Kampioenschappen



Spikes



WEDSTRIJDDEELNAME VIA ATLETIEK.NU



- Om mee te kunnen doen aan wedstrijden, maak je eerst een **account** aan op www.atletiek.nu. Deze website (ook beschikbaar als [app](#)) wordt gebruikt voor **inschrijvingen** en **wedstrijdinformatie**.
- Via Atletiek.nu vind je een overzicht van **alle atletiekwedstrijden** in Nederland en België. Je kunt hier eenvoudig je zoon of dochter inschrijven.
- Wanneer zijn er wedstrijden?
 - **Indoorseizoen:** december t/m februari – in sporthallen.
 - **Outdoorseizoen:** april t/m eind zomer – op de atletiekbaan.De meeste wedstrijden vallen in deze periode.



COMPETITIEWEDSTRIJDEN

- Naast de reguliere individuele wedstrijden zijn er in het outdoorseizoen ook competitiewedstrijden in **teamverband**.

Deze bestaan uit drie wedstrijden, georganiseerd binnen de **regio Limburg (of bij finale nationaal)**.

- Unitas-jeugdleden strijden hierbij als team tegen leeftijdsgenoten van andere verenigingen. Deelname is mogelijk **vanaf** de **U14-categorie**.

- ✓ Deelname is **gratis**
- ✓ **Trainers** zijn aanwezig voor begeleiding
- 🚗 Eigen vervoer (of carpoolen)

- Meedoen wordt gestimuleerd door de vereniging:

***Samen sneller, hoger, verder en sterker!
Doe je mee?***

COMPETITIE: HOE WERKT HET?



- **Disciplines:**

- Estafette
- Sprint/ Horden
- Hoogspringen/ Verspringen
- Kogelstoten
- Discuswerpen/ Speerwerpen
- Lange afstand

- **Teamindeling:** de trainers stellen de teams samen. De atleten kunnen vooraf hun voorkeursonderdelen bespreken. De planning van de competitiewedstrijden wordt jaarlijks gedeeld via de ClubApp.
- Voor elk **technisch onderdeel** mag een team **maximaal 2 atleten** inschrijven en voor de **loponderdelen maximaal 3**.
- Elke atleet mag **maximaal 3 onderdelen** per wedstrijddag.
- Voor elke prestatie worden punten verdiend; de scores van alle teamleden samen vormen de **totaalscore per club en categorie**. Over drie competitiewedstrijden worden de scores opgeteld. Enkel voor de beste 48 teams van Nederland is er een **landelijke finale** (A-, B-, C- of D-finale). Unitas behaalt regelmatig de A- of B-finale.

WEDSTRIJDEN



- Naast de jaarlijkse **clubkampioenschappen** organiseert AV Unitas zelf ook meerdere wedstrijden, zowel indoor als outdoor, voor verschillende leeftijdscategorieën. Deelname aan wedstrijden wordt door de vereniging gestimuleerd: het is **leuk, leerzaam** én **motiverend** voor jonge atleten.
- Wedstrijden die Unitas zelf organiseert zijn meestal gratis voor eigen leden. Neem je deel aan een wedstrijd bij een andere vereniging? Dan zijn daar vaak kosten per onderdeel aan verbonden, meestal rond de €5.



KAMPIOENSCHAPPEN



- **Limburgs Kampioenschap (U14 & U16)**

Alle atleten in de U14- en U16-categorie die willen deelnemen aan het Limburgs Kampioenschap in de zomer, melden dit bij hun trainer met naam en gewenste onderdelen. Let op: **inschrijving** voor dit kampioenschap verloopt altijd **via de trainer** en kan niet zelfstandig via Atletiek.nu worden gedaan.

- **Nederlandse Kampioenschappen (U14 & U16)**

De C- en D-Spelen (Nederlands Kampioenschap CD) zijn de officiële nationale kampioenschappen voor U14- en U16-atleten. Deelname is mogelijk bij **plaatsing**: per onderdeel mogen enkel de beste atleten van Nederland meedoen. **Aanmelding** en **toelatingsinformatie** vind je op **Atletiek.nu**





SPIKES AANSCHAFFEN?



- Voor wedstrijden zijn spikes een goede investering (tip: kijk ook eens op Marktplaats).
- Kinderen mogen de spikes altijd meenemen naar de training. Bij specifieke onderdelen kan de trainer aangeven dat de kinderen hun spikes mogen aandoen.
- Spikes hebben **scherpe puntjes** onder de zool, waardoor atleten meer **grip** hebben en minder snel uitglijden, bijvoorbeeld op een natte baan. Daarnaast zijn ze **lichter en stijver** dan gewone hardloop-schoenen, wat zorgt voor een efficiëntere loopstijl.
- Wij adviseren spikes met een klein **hakje (allround spikes)**. Deze zijn geschikt voor meerdere onderdelen, zoals sprint, horden, springen en lopen.



EXTRA INFORMATIE

WEDSTRIJDDAG: TIPS

- **Wat neem je mee naar een wedstrijd?**

Neem alle benodigdheden mee: wedstrijdleding, eten, drinken, zonnebrandcrème, petje, speldjes, tape en eventueel spikes.

Tip: op competitiewedstrijden zijn campingstoeltjes handig, omdat veel verenigingen geen tribune hebben.

- **Begeleiding tijdens wedstrijden**

Bij competitiewedstrijden zijn altijd trainers aanwezig. Toch ben je soms even op jezelf aangewezen, bijvoorbeeld omdat meerdere onderdelen tegelijk plaatsvinden of er geen trainer beschikbaar is. Daarom leren kinderen in de trainingen hoe ze zelfstandig een warming-up kunnen doen. Lukt dit even niet? Vraag dan gerust hulp aan een trainer of trainingsmaatje.



SPECIALISATIETRAININGEN



- In lijn met de visie van AV Unitas worden trainingen op verschillende niveaus aangeboden, zodat de sportieve ontwikkeling van alle leden optimaal wordt ondersteund. Naast de reguliere atletiektrainingen zijn er daarom **specialisatietrainingen** voor een **geselecteerde groep atleten**. Deze trainingen vormen een **aanvulling** op de wedstrijdgerichte carrouseltrainingen en vervangen deze dus niet.
- De specialisatietrainingen bestaan uit **uitdagendere en technisch complexere oefeningen**. Ze zijn bedoeld voor jongeren die hier, op basis van inzet en niveau, aan toe zijn. Aan deze trainingen zijn extra kosten verbonden (zie: avunitas.nl/contributie).
- De specialisatietrainer van het betreffende onderdeel beoordeelt of een atleet kan deelnemen. In overleg kan deelname worden gestart, tijdelijk onderbroken of beëindigd.
- Heb je interesse in specialisatietraining? Bespreek dit dan met de trainer tijdens de reguliere carrouseltrainingen. Deelname wordt beoordeeld op basis van **selectiecriteria**, die per trainer kunnen variëren (zie richtlijn op de volgende pagina).

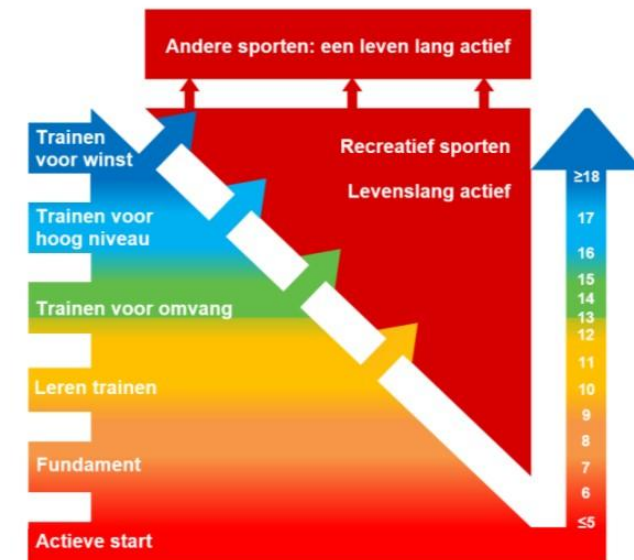


SELECTIECRITERIA

- ✓ De atleet is lid van AV Unitas.
- ✓ De atleet behoort minimaal tot de leeftijdscategorie U14.
- ✓ De atleet neemt deel aan de algemene carrouseltrainingen.
- ✓ De atleet neemt actief deel aan wedstrijden.
- ✓ De atleet is gemotiveerd, toont progressie en respectvol gedrag.
- ✓ De atleet zet zich zichtbaar in tijdens de reguliere trainingen en is een positief voorbeeld voor andere atleten.
- ✓ De specialisatietrainers beoordelen of de vaardigheden van de atleet aansluiten bij de groep, zowel fysiek/motorisch als mentaal.
- ✓ De specialisatietrainer bepaalt het maximum aantal deelnemers per groep. Bij veel aanmeldingen kan selectie plaatsvinden op basis van motivatie, aanwezigheid, functioneren binnen de groep, prestaties en progressie.

TRAININGSVISIE AV UNITAS

- De trainingen van AV Unitas zijn geïnspireerd op het wetenschappelijk onderbouwde **Athletic Skills Model (ASM)**. Hierin ligt de nadruk op het ontwikkelen van algemene atletische vaardigheden - zoals **snelheid, kracht, stabiliteit, coördinatie en mobiliteit** - zonder direct toe te werken naar specifieke eindvorm van een discipline.
- Daarnaast sluit ook het **LTAD-model (Long-Term Athlete Development)** van de Atletiekunie goed aan. Beide modellen gaan uit van een **brede motorische basis als fundament** voor duurzame sportontwikkeling. Het doel: jeugdige sporters fysiek prikkelen, plezier laten beleven in atletiek en hen op hun eigen niveau laten groeien tot volwaardige atleten. De centrale gedachte is dat een kind dat breed leert bewegen en plezier heeft in sport, meer kans heeft om talent te ontdekken en te ontwikkelen. Voor sommigen leidt dit tot prestaties op (top)sportniveau, voor anderen tot een leven lang recreatief bewegen - beide zijn waardevol.



Athletic Skills Model

Invulling ASM binnen de carrouseltrainingen van Unitas



Grondvormen van bewegen

De focus ligt op de ontwikkeling van algemene atletische vaardigheden: snelheid, kracht, stabiliteit, coördinatie en mobiliteit. De training richt zich op basisvormen van bewegen, zonder direct in eindvormen te trainen.



Motorische uitdagingen

Kinderen beleven plezier aan motorische uitdagingen. Door een allround benadering ontwikkelen zij hun fysieke intelligentie, waardoor ze sneller en efficiënter nieuwe bewegingen kunnen aanleren.



Leeftijd: 10-15 jaar

De leeftijd van 10 tot 12 jaar wordt vaak de gouden periode genoemd voor motorische ontwikkeling. Vroege en eenzijdige specialisatie belemmert de totale motorische groei.



Ervaren opgeleide trainers

Geschoolde trainers, of trainers met brede ervaring binnen de atletiek(top)sport, verzorgen het trainingsprogramma, ondersteund door gemotiveerde jeugdigen. Een collectief van trainers zorgt ervoor dat de verschillende 'eilanden' met elkaar verbonden worden.



De trainingscarrousel

Een training bestaat uit een roulatie-systeem van drie blokken van 30 minuten. Zo volgen kinderen tijdens elke training drie onderdelen bij verschillende trainers. Binnen elk onderdeel worden bovendien diverse trainingsvormen in een carrousel aangeboden.



Indeling groepen

De indeling van de drie groepen gebeurt op basis van niveau van atletische ontwikkeling en leeftijd (A-pupillen tot en met C-junioren). Dit bevordert de doorstroming van jeugd naar specialisatietrainingen.

VEEL PLEZIER EN SUCCES!

Mocht je nog vragen hebben,
kun je gerust een trainer
benaderen.

Contact

AV Unitas

 Eggerweg 4, 6135 LG Sittard

 www.avunitas.nl

 avunitas@avunitas.nl



**Samen sneller, hoger,
verder en sterker.
*Doe je mee?***

Volg ons

