

Informatieavond
ouders Pupillen Dynamica

9 mei 2016



Pupillen

- Maandagavond 18-19 uur (alle pupillen)
- Woensdagavond 18-19 uur (op uitnodiging: wedstrijdathleten a2 pupillen en junioren)
- Donderdagavond 18-19 uur

Junioren

- Maandagavond 18.30-19.30 uur (alle junioren)
- Dinsdagavond 18.00-19.30 (techniek)
- Woensdagavond 18-19 uur (op uitnodiging wedstrijdathleten)
- Donderdagavond 18.30-19.30 uur (alle junioren)



1. Warming-up

2. Stations

- Loopscholing
- Atletiekonderdeel
- Oefenvormen

3. Uitlopen + banenspel/tikkertje





Kogelstoten



Vortexwerpen



Hoogspringen



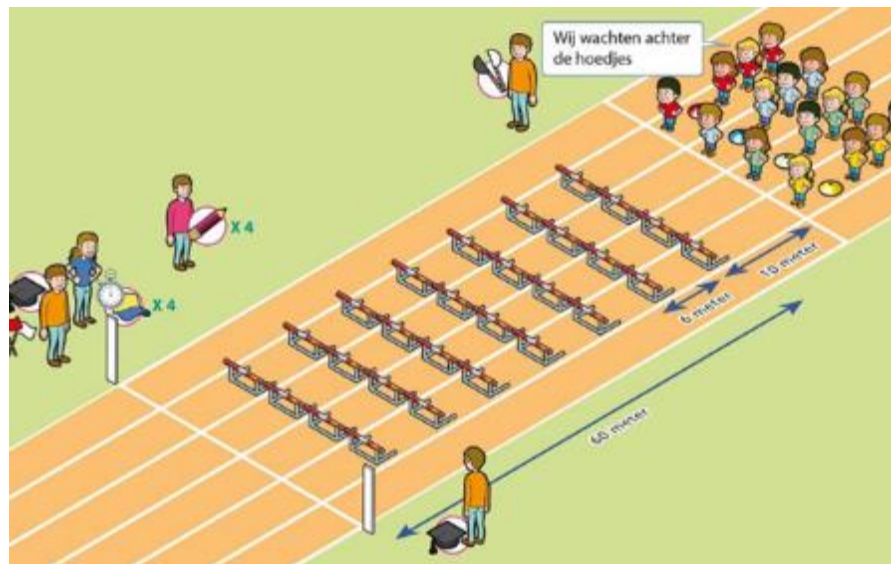
Verspringen



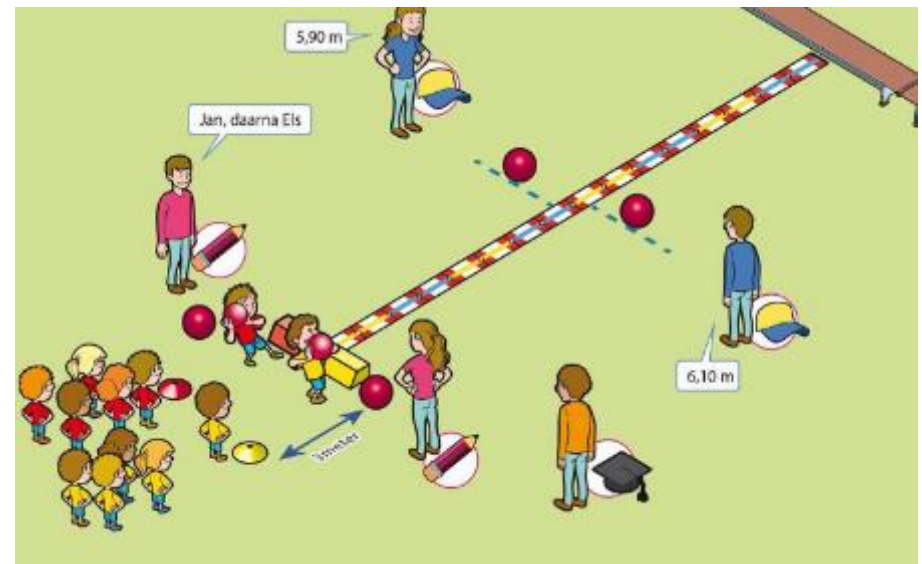
Sprint



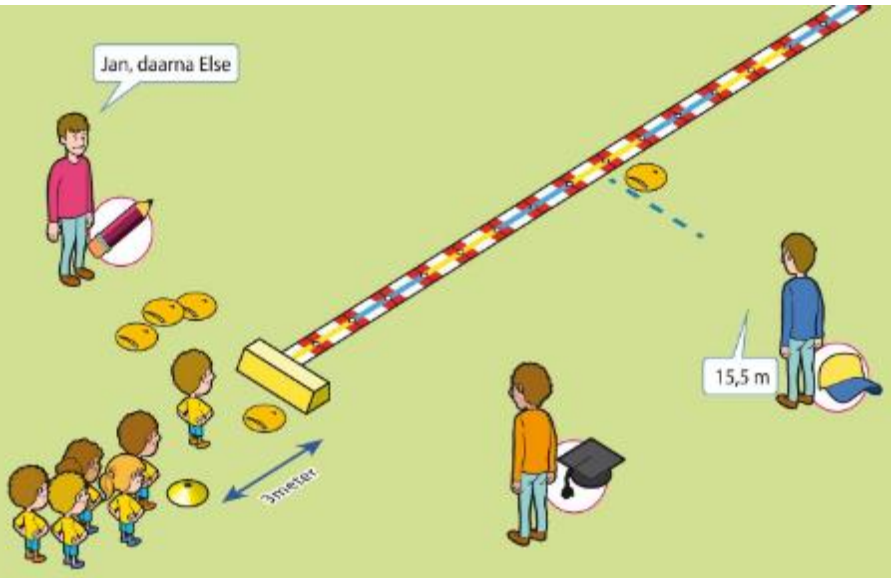
hordelopen



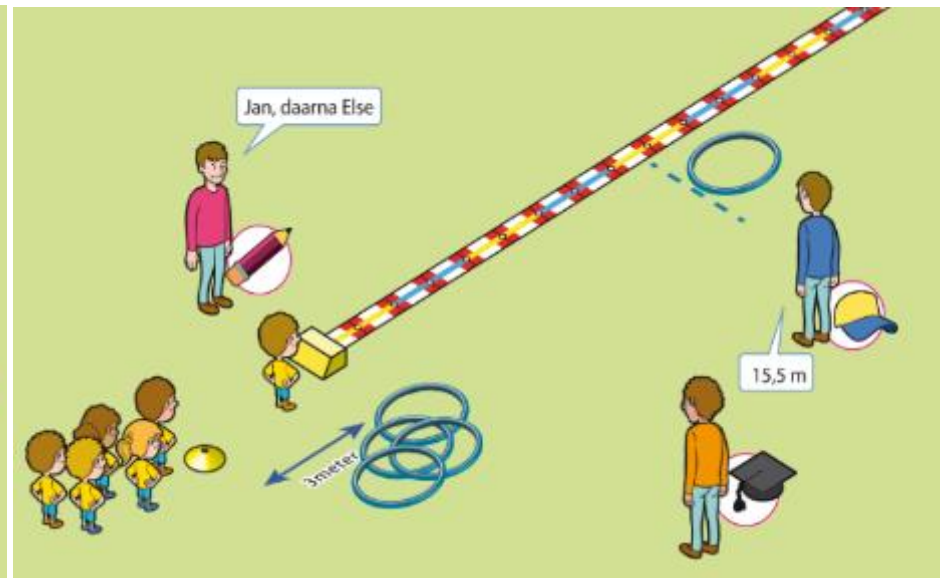
medicinbalstoten



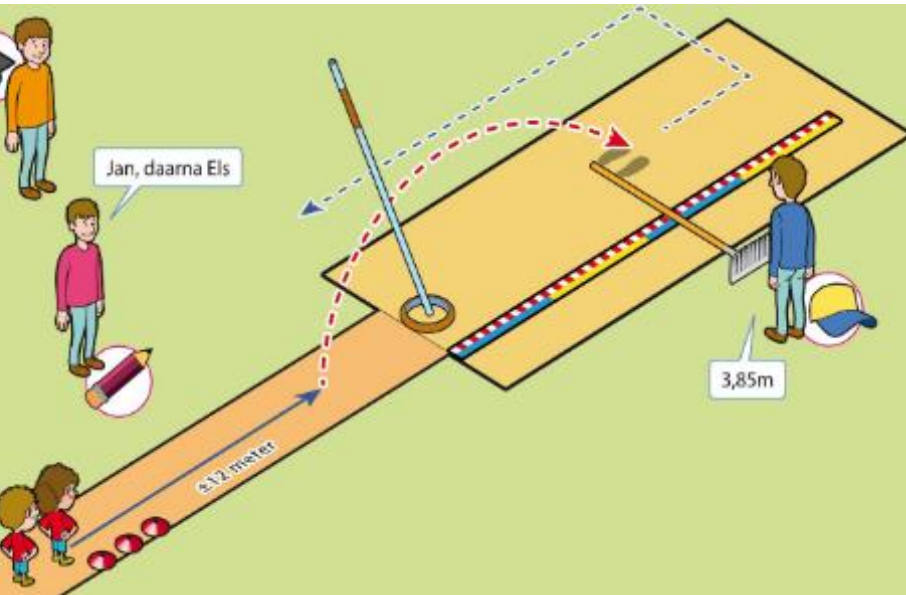
Slingeren (oefendiscus: a pupillen)



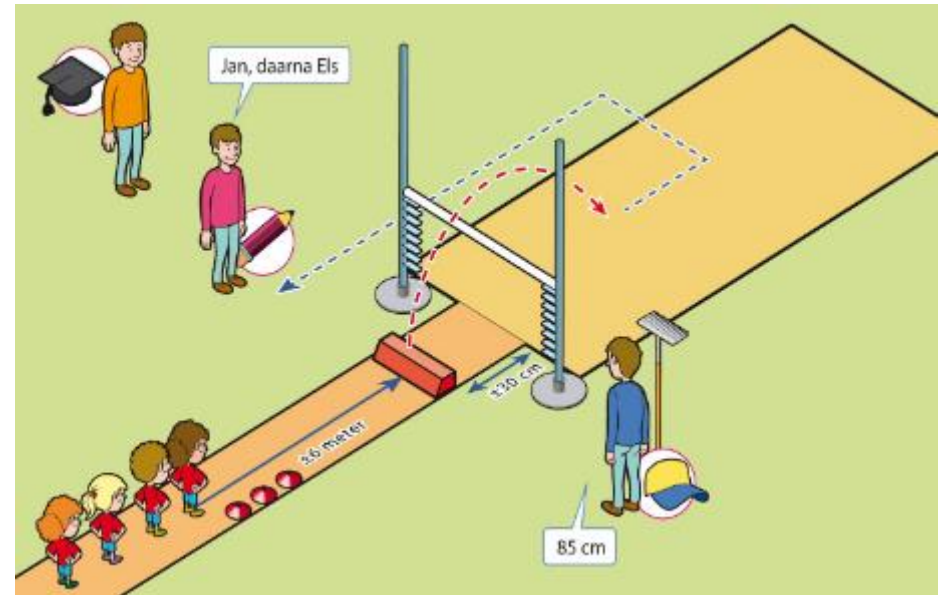
Slingeren (fietsband: c-b pupillen)



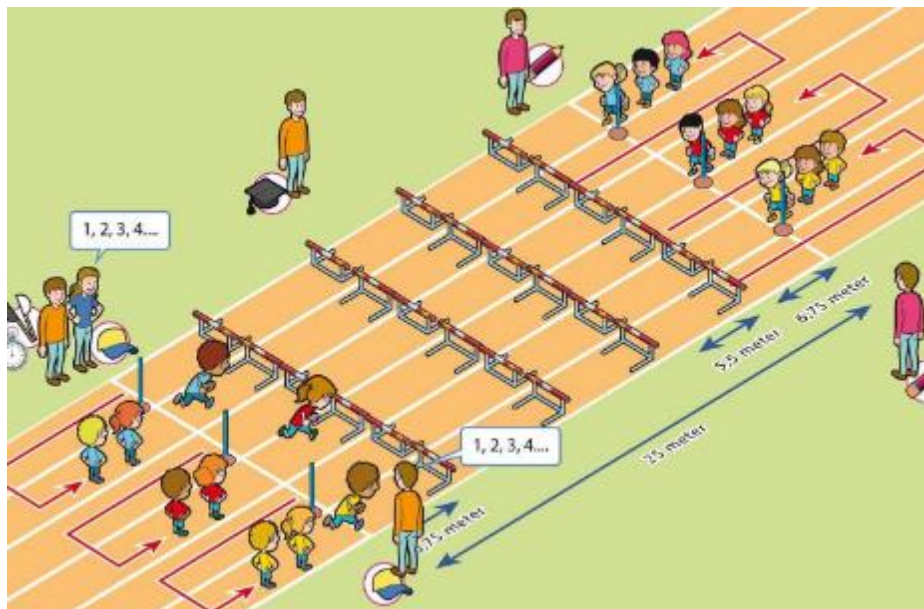
Polstokverspringen (a pupillen)



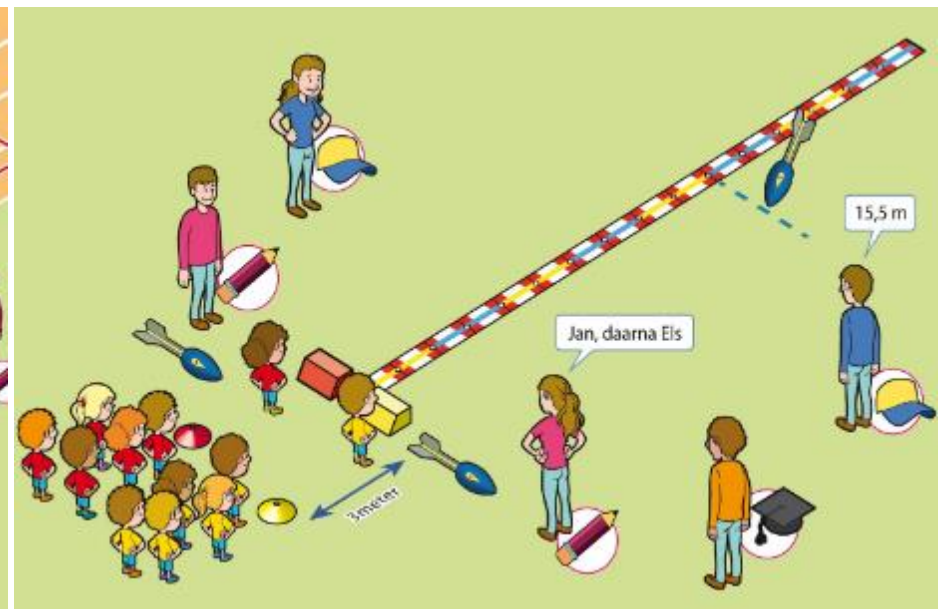
Hurkhoogspringen (c-b pupillen)

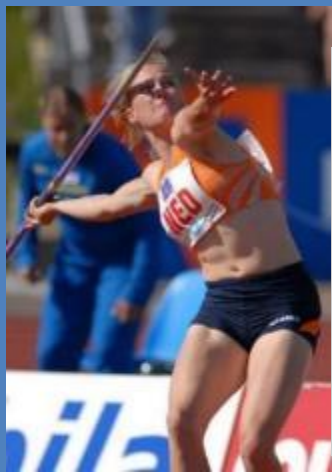


Hindernis Pendel estafette



Vortexwerpen





Speerwerpen



Discuswerpen



Polstokhoog-
springen



Hinkstapsprong



Kogelslingeren



Geboortejaar	Groepnaam	Maandag	Donderdag
2009/2010 2008	Mini-pupil C-Pupil	Han van den Berg Hugo Visser Wolter Vos	Erik Bout/Hugo Visser, Miquel van Tongeren, Eva de Kraker
2007	B-pupil	Anton Engels/ Dafne Zerbib	Anton Engels/ Dafne Zerbib
2006	A1-pupil	Chery/vacature	Annemieke Koopman/Nicole Henrar
2005	A2-pupil	Léon Kaagman/ Paulette de Kraker	Erik Janson

Indeling op geboortejaar (afwijkingen in principe niet, alleen iom JTC)



Waarom meedoen aan wedstrijden:

- ✓ Het is leuk
- ✓ Verbeteren van je eigen prestaties/PR's
- ✓ Meedoen aan wedstrijden = langer doorsportende puber...
- ✓ Leren omgaan met verlies en winst
- ✓ Eer van je training
- ✓ Elkaar aanmoedigen!
- ✓ Gezellig



Losstaande wedstrijden:

- Testwedstrijd AV Scheldesport (2 april)
- Paaseiwedstrijd (thuis, 2^e paasdag)
- Prestatieladder (thuis, 4 en 11 april)
- Zeeuws Kampioenschap (thuis, 21 mei)
- Pupillenwedstrijd oude stijl AV56 Goes (18 juni)
- Regio-ontmoeting (Barendrecht, 2 juli)
- Clubkampioenschappen (thuis, 24 september)





Datum	Wedstrijd	Vereniging	Locatie
9-04-2016	Athletic Champs	RKHAV	Hulst
16-04-2016	Athletic Champs	AV Delta Sport	Zierikzee
28-05-2016	Athletic Champs	AV De Wielingen	Oostburg
11-06-2016	Athletic Champs	AV Flakkee	Middelharnis
16-07-2016	Athletic Champs	AV Scheldesport	Terneuzen
17-09-2016	Athletic Champs	Dynamica	Sportpark Vrijburg



Athletic Champs

- Ingevoerd door Atletiekunie om meer kinderen in wedstrijdvorm mee te laten doen
- Wedstrijd in teamverband tegen andere clubs
- Minder aandacht op individuele prestaties
- Jongens en meisjes door elkaar in één team per categorie
- Samen met de bus vanaf de baan Sportpark Vrijburg (kleine eigen bijdrage)
- Betrokkenheid ouders belangrijk
- Geen lange wachttijden
- Vlotte prijsuitreiking
- Meer atletiekonderdelen aangepast op kinderen als voorbereiding op het 'grote werk'



Ir. Knaap Athletic Champscompetitie Zeeland:

Reeks van zes wedstrijden

- Iedere deelnemer bij iedere wedstrijd een sticker voor verzamelkaart als herinnering.
- Na iedere Athletics Champs-wedstrijd een diploma.
- Na afloop van de competitie voor iedereen die minimaal aan 4 wedstrijden heeft meegedaan een medaille.
- Deze medailles zijn in 5 graduaties, afhankelijk van het aantal behaalde punten. De allerbesten in iedere categorie (A-, B- en C-pupillen) krijgen een gouden, de daarop volgende een zilveren met een goud randje, enz.



ATLETIEK WEDSTRIJDEN

waar alle pupillen aan mee kunnen doen



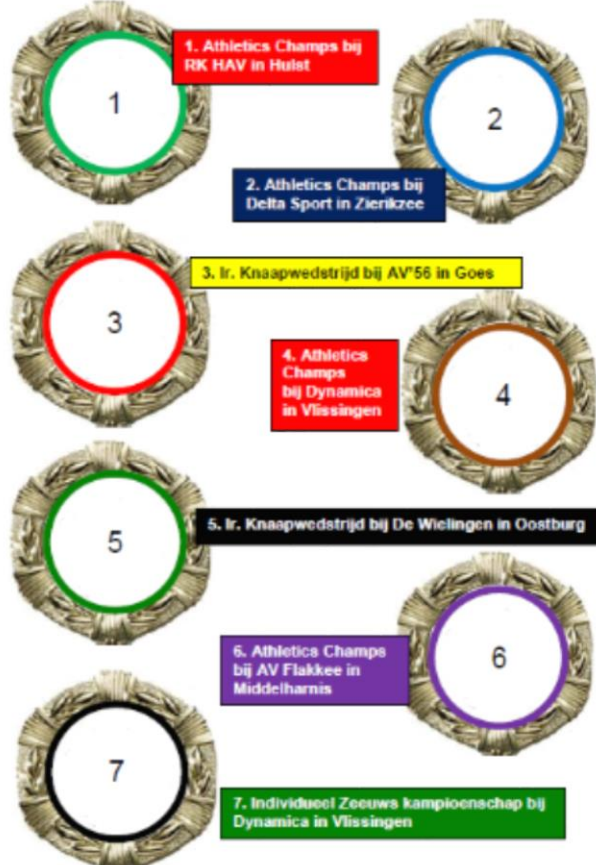
7 leuke wedstrijden met veel verschillende onderdelen

DEZE KAART IS VAN _____

VERENIGING _____

DE 7 PUPILLENWEDSTRIJDEN ZIJN:

- | | | |
|-------------|------------------------------|------------------------------------|
| 1. 11 april | bij RK HAV in Hust | 1 ^e competitiewedstrijd |
| 2. 25 april | bij Delta Sport in Zierikzee | 2 ^e competitiewedstrijd |
| 3. 23 mei | bij AV'56 in Goes | 3 ^e competitiewedstrijd |
| 4. 13 juni | bij Dynamica in Vlissingen | 4 ^e competitiewedstrijd |
| 5. 27 juni | bij De Wielingen in Oostburg | 5 ^e competitiewedstrijd |
| 6. 4 juli | bij Flakkee in Middelhamnis | 6 ^e competitiewedstrijd |
| 7. 11 juli | bij Dynamica in Vlissingen | Zeeuws kampioenschap |



1. Athletics Champs bij RK HAV in Hust

2. Athletics Champs bij Delta Sport in Zierikzee

3. Ir. Knaapwedstrijd bij AV'56 in Goes

4. Athletics Champs bij Dynamica in Vlissingen

5. Ir. Knaapwedstrijd bij De Wielingen in Oostburg

6. Athletics Champs bij AV Flakkee in Middelhamnis

7. Individueel Zeeuws kampioenschap bij Dynamica in Vlissingen

Na iedere wedstrijd krijg je een sticker met de naam van de vereniging waar de wedstrijd werd gehouden.

Plak deze sticker hiernaast in de gedrukte medaille, zo heb je een mooi overzicht van de plaatsen waar je bent geweest.

Bij de wedstrijden van Athletics Champs krijg je ook nog een diploma.

Na de laatste competitiewedstrijd worden er veel prijzen uitgereikt:

- aan de vereniging die de meeste punten heeft behaald;
- aan de vereniging die met de meeste pupillen heeft meegedaan;
- aan de pupillen die de meeste punten hebben gescoord;

De laatste wedstrijd is het Zeeuws kampioenschap, daar kun je een medaille winnen op drie onderdelen. Je mag zelf kiezen wat je in deze wedstrijd wilt doen.



Praktisch:

- Inschrijven: u ontvangt uitnodigingsmail per wedstrijd van Martin Marinissen
- Vervoer: Met de bus (bij voldoende deelname, bijdrage € 5 pp)



De dag zelf:

- Aankomst bij baan
- Startnummer opdoen
- Gezamenlijk inlopen door trainer
- Start wedstrijd: 10.30
- Einde: na de prijsuitreiking (13:00)



Tijd	Pupillen A												Pupillen B/C/mini												Tijd
	Team				Team				Team				Team				Team								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
9.30	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	rd	gl	bl	gr	9.30
9.35	Vergadering teambegeleiders																								9.35
9.40	<i>(onder voorbehoud in kantine)</i>																								9.40
9.45	Warming-up teams																								9.45
9.50	<i>onder leiding van trainer/teambegeleider</i>																								9.50
9.55	Estafette																								9.55
10.00	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.00
10.05	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.05
10.10	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.10
10.15	Hoog op de mat (6a)	Kogel uit ring (4a)	Vortex op het gras (5)				Horden 60 meter (3a)				Vortex op het gras (5)				Hurkhoog in de zandbak (8)				Sprint 40 meter uit staande start				10.15		
10.20																			10.20						
10.25																			10.25						
10.30	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.30
10.35	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.35
10.40	Kogel uit ring (4a)	Hoog op de mat (6a)	Horden 60 meter (3a)				Vortex op het gras (5)				Hurkhoog in de zandbak (8)				Sprint 40 meter uit staande start				Vortex op het gras (5)				10.40		
10.45																			10.45						
10.45																			10.45						
10.50	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.50
10.55	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								10.55
11.00	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								11.00
11.05	Horden 60 meter (3a)		Hoog op de mat (6a)	Kogel uit ring (4a)	Pauze				Slingeren op het gras (10b)				Pauze				Hurkhoog in de zandbak (8)				11.05				
11.10																	11.10								
11.15																	11.15								
11.20	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								11.20
11.25	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								11.25
11.30	Pauze		Kogel uit de ring(4a)	Hoog op de mat (6a)	Polsstok in de zandbak (11)				Horden 40 meter (3b)				Slingeren op het gras (10b)				Pauze				11.30				
11.35																	11.35								
11.40																	11.40								
11.45	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								11.45
11.50	Polsstok in de zandbak (11)		Pauze		Hoog op de mat (6a)	Kogel uit ring (4a)	Pauze				Horden 40 meter (3b)				Slingeren op het gras (10b)				11.50						
11.55																			11.55						
12.00																			12.00						
12.05	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								12.05
12.10	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								12.10
12.15	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								12.15
12.20	Vortex op het gras (5)		Polsstok in de zandbak (11)		Kogel uit ring (4a)	Hoog op de mat (6a)	Sprint 40 meter uit staande start				Vortex op het gras (5)				Horden 40 meter (3b)				12.20						
12.25																			12.25						
12.30																			12.30						
12.35	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								12.35
12.40	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								12.40
12.45	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								12.45
12.50	Meters maken (6 min.)																								12.50
12.55	<i>afhankelijk van aantallen wordt er in series gestart</i>																								12.55
13.00	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								13.00
13.05	<i>(middenterrein atletiekb baan: eerste pupillen A, aansluitende pupillen B/C/mini)</i>																								13.05
13.10	Gezamenlijke afsluiting																								13.10

Wat neem je mee:



Clubtenue



Hardloopschoe-
nen (evt spikes)
slippers



Eten/drinken
Picknickmand!



Klapstoelen
Picknickkleed



Leesvoer
Spelletjes e.d.

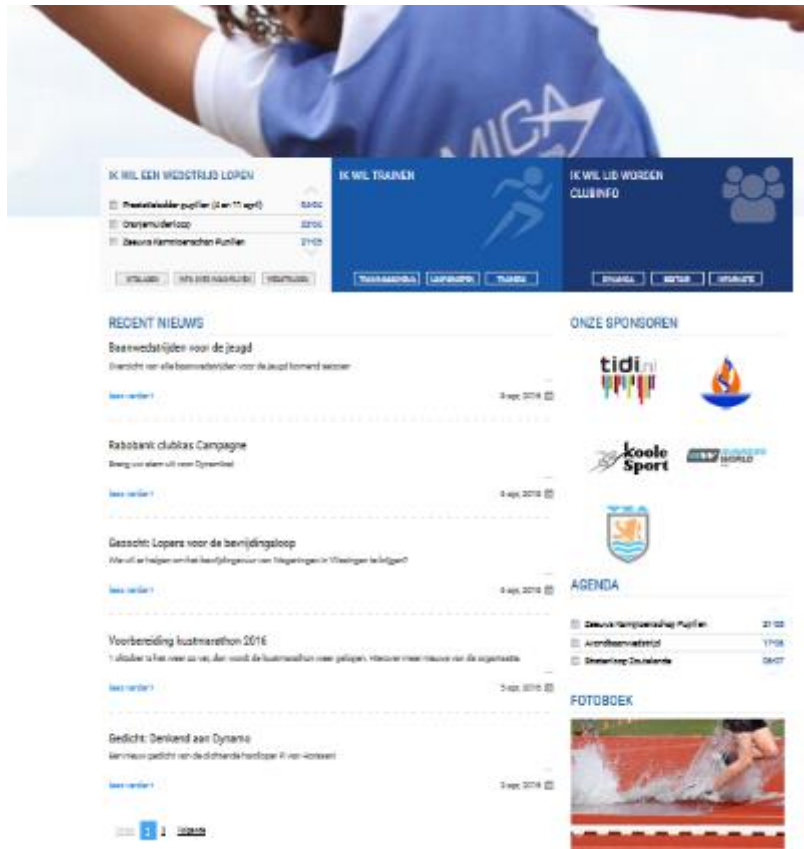


**ATLETIEKVERENIGING
DELTA SPORT**

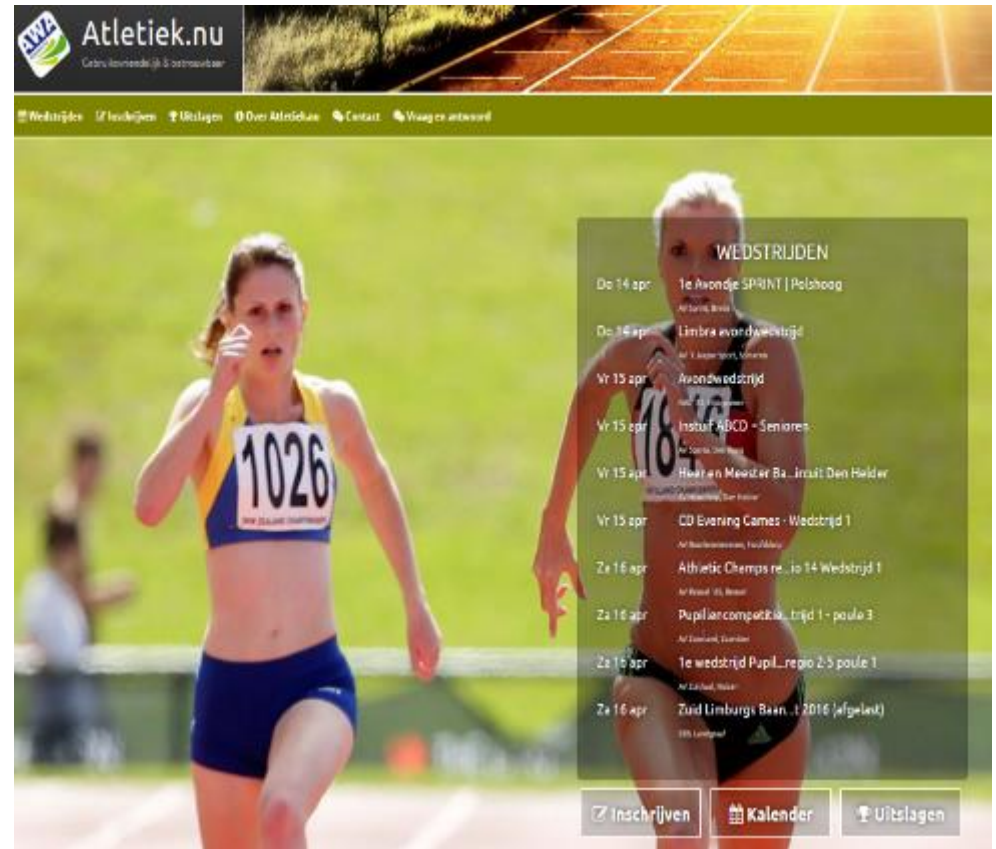


3

Uitslagen: Op dynamica-sport.nl en www.atletiek.nu



The screenshot shows the homepage of dynamica-sport.nl. At the top, there are three main navigation buttons: 'IK WIL EEN WEDSTRIJD LOPEN', 'IK WIL TRAJEN', and 'IK WIL LID WORDEN'. Below these are sections for 'RECENT NIEUWS' (Recent News) with articles like 'Baanwedstrijden voor de jeugd' and 'Rabobank clubkas Campagne'. There is also a 'ONZE SPONSOREN' (Our Sponsors) section with logos for tidi.nl, Koole Sport, and others. An 'AGENDA' section lists upcoming events like 'Zevens Kampioenschap Pupillen' and 'Arnhemsesterior'. A 'FOTOBEEK' (Photo Gallery) section is also visible at the bottom.



The screenshot shows the homepage of atletiek.nu. The header includes the logo and name 'Atletiek.nu' with the tagline 'Gedruis, leunende op de oostvaarders'. A navigation menu at the top lists 'Wedstrijden', 'Inschrijven', 'Uitslagen', 'Over Atletiek.nl', 'Contact', and 'Voeg en antwoord'. The main content area features a large image of a female athlete running on a track. Overlaid on the right side is a 'WEDSTRIJDEN' (Events) calendar listing various races from April 14th to 26th, such as '1e avondje SPRINT | Polchoog' and 'Zuid Limburgs Baan - 12016 (afgelekt)'. At the bottom of the calendar, there are buttons for 'Inschrijven', 'Kalender', and 'Uitslagen'.



- ZLM/Donloop Markt Middelburg (22 mei)
- PZC Familieloop Vlissingen (20 juni)
- PZC Stratenlopen:
 - Zoutelande (6 juli)
 - Yerseke (13 juli)
 - Westkapelle (20 juli)
 - Burg-Haamstede (27 juli)
 - Vlissingen Boulevard (3 augustus))



Cross (veldloop) seizoen:

- Veldloopestafette (Nollebos)
- 7 wedstrijden Koole Sport Crosscompetitie
- Clubcrosskampioenschap



Indoor:

- Kleinschalige wedstrijden Hulst en Zierikzee
- Op eigen initiatief: Dordrecht, Apeldoorn
- Maar ook: Gent en Hoboken (Antwerpen)



In plaats van Ir Knaap competitie (pupillen):

- Baanwedstrijden in de middag en avond
 - Telkens andere onderdelen
 - Uitslag na afloop, per nummer of meerkamp
- C/D Competitie:
 - ✓ Als Dynamica team (busje) naar regionale wedstrijden
 - ✓ Evt. Landelijke finale



Informatie tussen Dynamica en ouders **Nu:**

- Website (dynamica-sport.nl)
- Twitter (@adsv_dynamica)
- Nieuwsbrief via mail
- Facebook (<http://www.facebook.com/atletiek.dynamica>)
- Soms: briefjes na de training
- Bij twijfel over doorgaan activiteiten: check altijd website en twitter/facebook!



Informatie tussen Dynamica en ouders **extra**:

- Mail voor contact tussen trainers en ouders pupillen voor zaken als:
 - Blessures
 - Lange afwezigheid bij trainingen
 - 'Handleiding' van pupil
 - Vragen over wedstrijden
 - JTC@dynamica-sport.nl
- We staan open voor andere suggesties!



Anjolie Engels	Erik Janson	Léon Kaagman	Jacky Luitwieler	Ard Wondergem	Martin Marinissen	Veerle Vermaire	Niels Koole
Voorzitter	Lid	Lid	Lid	Lid	Lid	Bestuur	Bestuur
Coördinatie Feedback	Jaarplan Training- schema Contact ouders	Prestatieladder Clubcross- k- schap		C/D Competitie	Uitnodigingen wedstijden	Jeugdzaken	Technische zaken
							



Voorlichtingsbijeenkomst
ouders Pupillen Dynamica
Jeugdactiviteitencommissie
9 mei 2016



Wie zijn wij, de jeugdactiviteiten commissie van Dynamica ?

- Chantal Koole
- Maike Paelinck-Hagenaars
- Jan Willem Rietberg
- Anne van Tongeren



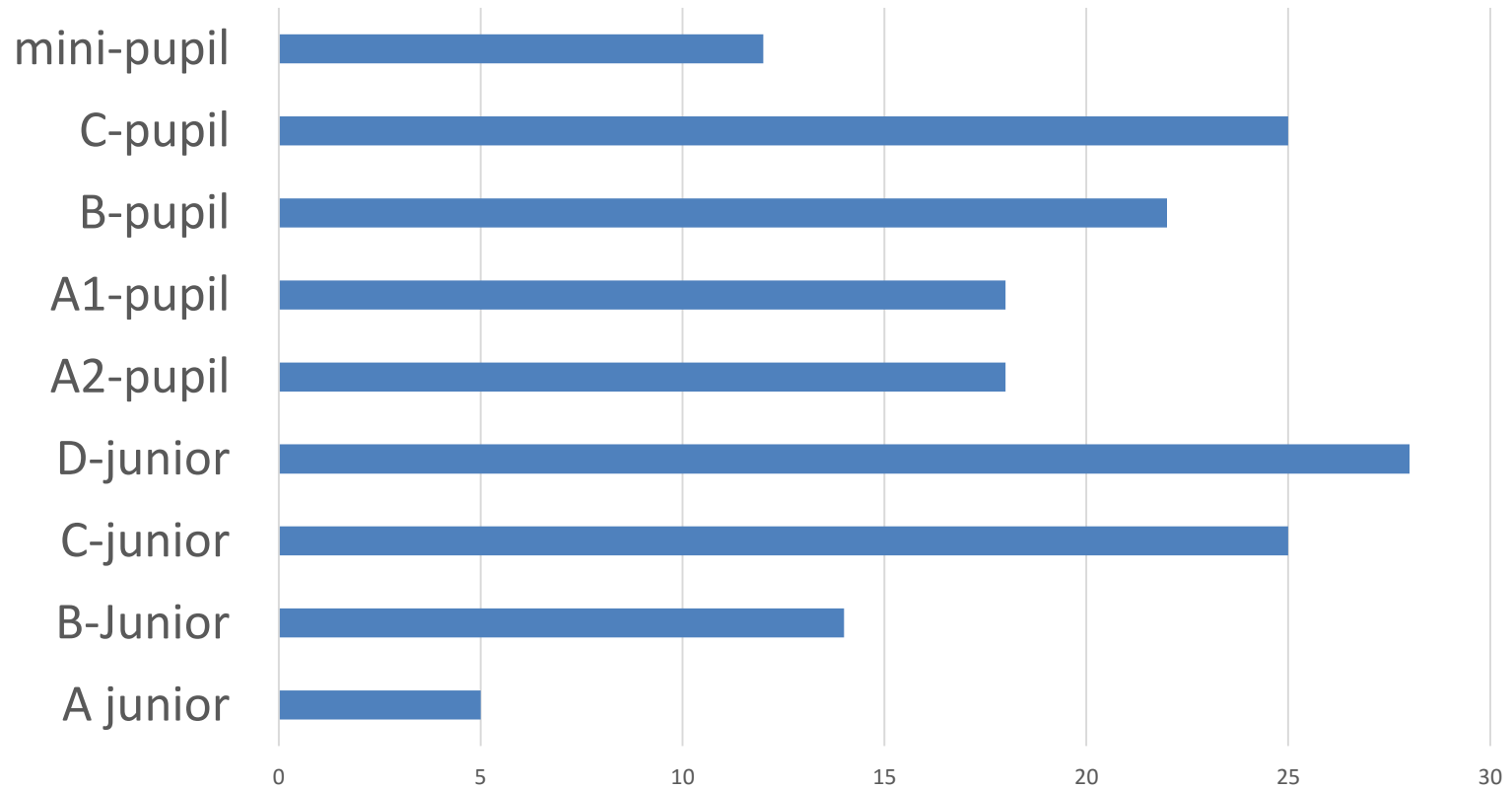
Wat doen we?

JAC voor (sportieve) activiteiten buiten trainingen om, zoals in 2015:

- Midzomerfeest (springkussen en bbq)
- Grote clubactie
- Zwemparty
- Sinterklaas feest
- Assistentie tijdens Clubcross, Serious Request
- Lief & leed
- Tropical Zoo Kwadendamme



Aantal jeugdleden



Waarom jeugdactiviteiten ?

- De jeugd is belangrijk, toekomst
- Atletiek is/was individuele competitieve sport
- Sociale verbintenis met andere kinderen
- Betrokkenheid bij het verenigingsleven



Waar zoeken we naar?

- Versterking van onze commissie
- Meedenken over jeugd- en vrijwilligerswerk

Contactgegevens:

Maike mhagenaars@hotmail.com

Chantal nielschantal@hetnet.nl



Soort werk	Informatie bij	mail naar:
Hulp bij wedstrijden	Henk Leeftink/Wim Harting	jury@dynamica-sport.nl
Jeugd activiteiten	JAC	mhagenaars@zeelandnet.nl
Training geven of helpen bij training	JTC	jtc@dynamica-sport.nl
Kantinehulp	Kantine commissie	pluijlaar@zeelandnet.nl
Communicatie, twitter, facebook, instagram, website	Marije Besuijen	redactie@dynamica-sport.nl



21 mei: hulp bij ZK voor pupillen!

Vragen?

Na afloop mogelijkheid tot vragen stellen aan trainers

