



O.S.S. - VOLO
's-Hertogenbosch

Actief zoals het bij jou past!

Jeugd informatie boekje

Alle informatie over Jeugdathletiek
voor ouders én atleten
in één handig boekje.

Jeugdathletiek

O.S.S.-VOLO verzorgt atletiek voor kinderen vanaf 6 jaar.

Trainingen en wedstrijden zijn gericht op het plezier in sport, door het ontwikkelen en verbeteren van atleten én het deelnemen aan competitie.

INFORMATIEBOEKJE

Wat is atletiek?

Wat bieden wij aan?

Hoe kan ik mij aanmelden?

Wat is de hoogte van de contributie?

Hoe zijn de trainingen georganiseerd?

Hoe kan ik deelnemen aan wedstrijden?

Welke evenementen organiseren wij?

OP AL DEZE VRAGEN

VIND JE EEN ANTWOORD IN DIT BOEKJE.



O.S.S. - VOLO
's-Hertogenbosch

Actief zoals het bij jou past!

Inhoudsopgave

Atletiek	3
Trainingsaanbod	4
Proeftrainingen	4
Aanmelden voor proeftrainingen	5
Contributie	5
Seizoenen	5
Trainingen	6
Leeftijdscategorieën	7
Atletiekonderdelen / wedstrijden	7
Specialiseren	8
Vrijwilligers	9
Trainers	9
Jeugdcommissie / activiteiten	9
Contactgegevens	9



O.S.S. - VOLO
's-Hertogenbosch

**Actief zoals
het bij jou past!**



Actief zoals het bij jou past!

Atletiek

Bij O.S.S.-VOLO kan iedere atleet, jong of oud, beginner of gevorderde, training volgen aangepast aan zijn of haar niveau.

O.S.S.-VOLO draait als vereniging op vrijwilligers die zorg dragen voor het geven van trainingen en het organiseren van wedstrijden en leuke evenementen.

Jeugdathletiek

Bij O.S.S.-VOLO wordt er door jeugdathleten getraind op verschillende atletiekonderdelen, afhankelijk van de leeftijd van de atleet.

Atletiek kent wel meer dan 10 verschillende onderdelen, voorbeelden hiervan zijn sprinten, hoogspringen, verspringen, discus werpen, speerwerpen en kogelstoten.

Onder de jeugdathletiek bij O.S.S.-VOLO vallen alle kinderen van 6 tot en met 17 jaar.

Visie

Het uitgangspunt van de jeugdathletiek is het kind zelf.

Lichamelijke activiteit is zeer belangrijk voor de groei en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan de gezondheid en het verbetert de lenigheid, de balans, de coördinatie, de kracht, de reactietijd en het zelfvertrouwen.

Atletiek is als sport een ideale basis om deze evenwichtige sportieve ontwikkeling mee te geven aan kinderen. O.S.S.-VOLO biedt trainingen aan de jeugd die als basis uitgaan van de visie die de Atletiekunie biedt.

In onze trainingen hanteren we bij de jeugd dan ook per leeftijdscategorie verschillende methoden. We werken met het LTAD-model (Long Term Athlete Development). Via dit model vindt optimale ontwikkeling van iedere atleet binnen eigen mogelijkheden en motivatie plaats. We moeten ons realiseren dat de overgrote meerderheid van onze jeugdleden kiest voor de recreatieve kant. Dat wil niet zeggen dat ze geen prestatie neer willen zetten, maar dat dat voor hen niet de voornaamste reden is om lid te zijn (blijven) van de atletiekvereniging.

De pupillen wordt de basis van lopen, springen en werpen aangeleerd met een grote variatie in de trainingen. De trainingen worden opgebouwd van speels opgezette trainingen (pupillen) naar trainingen waarbij het verbeteren van de techniek en het trainen van het duurvermogen meer van belang zijn (junioren).



Actief zoals het bij jou past!

Trainingsaanbod

Wij maken binnen de Jeugdathletiek een onderscheid tussen pupillen, junioren en speciaal atletiek groepen.

Pupillen (6-11 jaar)

De pupillen trainen over het algemeen door middel van spelvormen. Dit is van groot belang omdat kinderen in deze jonge fase veel én vooral veelzijdig moeten bewegen. Hierdoor ontwikkelen ze hun grove en fijne motoriek sneller en wordt er aan een basis gebouwd die op latere leeftijd als junior tot uiting kan komen in betere prestaties en meer plezier in de atletieksport. Pupillen nemen deel aan de Athletics Champs competitie (4 wedstrijden per jaar) en bij goed presteren ook de Brabantse Kampioenschappen.

Junioren (12-17 jaar)

Bij de junioren zijn de trainingen meer gericht op techniek in afwisseling met spelvormen. Er wordt meer aandacht besteed aan de warming-up en spierontwikkeling (core-stability). Atleten krijgen vanaf de junioren training die meer gericht is op competitie en gedurende het wedstrijdseizoen wordt meer individuele aandacht besteed aan de voorbereiding van de atleet op een of meerdere wedstrijdonderdelen. Atleten kunnen dan ook meer een keuze maken op welk onderdeel zij willen ontwikkelen.

Proeftrainingen

Bij onze vereniging geldt dat iedereen die interesse heeft in atletiek en een aantal trainingen mee zou willen doen, recht heeft op 4 gratis proeftrainingen. Na deze 4 proeftrainingen mag de atleet besluiten om wel óf niet lid te worden van O.S.S.-VOLO.

Zowel bij de junioren als pupillen worden de proeftrainingen gevolgd in de vorm van een normale training, in een bestaande groep. De reden hiervoor is dat kinderen op deze wijze meteen een duidelijk beeld krijgen van de jeugdtrainingen en goed kunnen bepalen of atletiek een geschikte sport voor hen is.

In overleg met de trainer van de groep waarin uw kind valt kan uw kind deelnemen aan een of meerdere proeftrainingen.



Actief zoals het bij jou past!

Wellicht kan uw kind maar één dag in de week deelnemen aan de proeftrainingen, terwijl er voor zijn of haar categorie twee trainingen per week worden aangeboden. Dit is geen probleem zolang u dit aangeeft op het moment dat u uw zoon of dochter aanmeldt.

Aanmelden voor proeftrainingen

Aanmelden voor proeftrainingen kan door een e-mail te sturen naar jeugd@oss-volo.nl. Meestal is er meteen plaats in de betreffende groep om deel te nemen aan een proeftraining.

Lidmaatschap

Nadat uw kind de proeftrainingen heeft gevolgd bij onze vereniging wordt gevraagd of uw zoon of dochter lid wilt worden van onze vereniging. U krijgt dan van de trainer een inschrijfformulier overhandigd.

Contributie

De huidige contributie is altijd terug te vinden op de website van O.S.S.-VOLO. Klik vanuit de startpagina op de menu-tab “Algemene informatie” en vervolgens op “Contributie”.

Het is belangrijk dat u op de hoogte bent van de voorwaarden van het lidmaatschap, deze zijn terug te vinden op dezelfde websitepagina.

Wedstrijdlicentie

Om deel te kunnen nemen aan wedstrijden dient men, behalve bij uitwedstrijden, in het bezit te zijn van een wedstrijdlicentie. Dit is een jaarlijks terugkerend bedrag, ook dit bedrag vindt u terug op de website.

Kosten wedstrijden

Deelname aan wedstrijden is een onderdeel van de sport en belangrijk in de opvoeding van kinderen. In de contributie voor jeugdleden zit een bedrag verwerkt waarmee O.S.S.-VOLO de kosten voor alle wedstrijden waar O.S.S.-VOLO als geheel aan meedoet dekt. Denk aan de junioren competitie, Athletics Champs competitie wedstrijden, clubkampioenschappen, Engelermeer veldloop, etc. (we geven ieder jaar precies aan voor welke wedstrijden dit gaat



Actief zoals het bij jou past!

gelden). Inschrijven voor wedstrijden wordt niet verplicht maar mocht na inschrijving alsnog afgemeld worden dan zullen de kosten wel verhaald worden.

Overige wedstrijden (die O.S.S.-VOLO niet heeft gemeld) zullen uiteraard wel zelf betaald moeten worden.

Uitschrijven

Het kan natuurlijk zo zijn dat atleten na een bepaalde tijd willen stoppen met atletiek, graag hoort O.S.S.-VOLO de reden hieroor. Ook opmerkingen of suggesties horen wij graag. Daarvoor kunnen atleten of ouders altijd e-mailen naar jeugd@oss-volo.nl. Mocht een atleet toch willen stoppen dan dient hij of zij een e-mail te sturen naar ledenadministratie@oss-volo.nl. U ontvangt dan per e-mail een bevestiging van de uitschrijving.

Wel verzoeken we dan om het gele O.S.S.-VOLO T-shirt te retourneren zodat we deze kunnen hergebruiken.

Seizoenen

Atletiek kent een zomer- en een winterseizoen, deze worden ook wel als indoor- of outdoorseizoen genoemd. Het zomerseizoen loopt jaarlijks van april tot en met oktober; het winterseizoen start in november en stopt eind maart. Gedurende het zomerseizoen wordt altijd buiten getraind. In het winterseizoen worden voor de jongste pupillen ook zaaltrainingen gegeven. De oudere pupillen en junioren trainen door op de baan. Ook wordt er in het winterseizoen in het bos getraind. Deze bostraining is voor zowel pupillen als junioren. Voor junioren C,B,A kan het zijn dat er ook een training in de gymzaal is en is er een aparte crossloop training op zaterdag. In alle gevallen wordt men voordat er een seizoenswisseling plaatsvindt op de hoogte gehouden via de jeugdcommissie over de trainingstijden en plaatsen.

Trainingen

Trainingsdagen en trainingstijden

Op de website staat vermeld wanneer de jeugdathletiek groepen trainen.

In de schoolvakanties zijn er geen trainingen voor pupillen. Voor junioren kan het zijn dat er (aangepast) wel getraind wordt in de vakanties hiervan wordt men via de trainer of de jeugdcommissie op de hoogte gehouden.



Actief zoals het bij jou past!

Tijdige aanwezigheid en verzamelen

Op tijd aanwezig zijn bij trainingen is heel belangrijk. Alle trainingen beginnen met een warming-up en door hier actief aan mee te doen is de kans op blessures veel kleiner. Daarnaast is het voor trainers belangrijk om aan het begin van de training te weten hoeveel atleten er zijn zodat zij hierop eventueel de training aan kunnen passen.

Trainingskleding

Het is belangrijk om de sportkleding altijd af te stemmen op het weer en, indien nodig, nog extra kleding mee te nemen. Hardloopschoenen zijn verplicht tijdens trainingen vanwege blessurepreventie en veiligheid. Wanneer het gaat om proeftrainingen voldoen indoorschoenen (gymschoenen) ook. Bij lage temperaturen raden wij een muts en handschoenen aan. Een korte broek of T-shirt is bij lage (winter) temperaturen niet toegestaan. Indien een atleet in dat geval geen andere kleding bij zich heeft wordt de training geweigerd in verband met gezondheidsrisico's.

Afmelden voor trainingen

Het is voor trainers van belang dat zij weten hoeveel atleten ze kunnen verwachten bij een training. Daarom is het belangrijk dat atleten zich tijdens een training even afmelden voor een komende training. Dit kan op jeugd@oss-volo.nl

Slechtweer situatie

Bij sneeuwval, ijsvorming op de baan of hevige onweer of andere extreme weersituaties vervallen alle baantrainingen. Trainingen in de zaal gaan dan wel gewoon door.

Leeftijdscategorieën

Zoals bij andere sporten geldt ook voor de atletieksport dat er een onderscheid wordt gemaakt tussen verschillende leeftijdscategorieën.

Op de website van de Atletiek Unie www.atletiekunie.nl zijn per seizoen de bijbehorende geboortedata te vinden, maar hieronder vindt u een tabel met de indicatieleeftijd.

6 Mini's	7 Mini's	8 C pupil	9 B pupil	10 A1 pupil
-------------	-------------	--------------	--------------	----------------

11 A2 pupil	12 D1 junior	13 D2 junior	14 C1 junior	15 C2 junior
----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

16 B1 junior	17 B2 junior	18 A1 junior	19 A2 junior	20 Senior
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	--------------

Atletiekonderdelen

Atletiek kent veel verschillende onderdelen maar niet altijd worden alle onderdelen gedaan tijdens wedstrijden. Hieronder een overzicht van de onderdelen binnen de Athletics Champs competitie voor pupillen. Bij Atletiek wedstrijden meer informatie over deze wedstrijdvorm.

Pupillen jongens en meisjes

	Mini-pupillen	C-pupillen	B-pupillen	A-pupillen
Teamestafette	x	x	x	x
Sprint	40 meter	40 meter	40 meter	60 meter
Hordelopen	40 meter	40 meter	40 meter	60 meter
Stoten	1,5 kg medicien bal	1,5 kg medicien bal	1,5 kg medicien bal	2 kg kogel
Vortex werpen	x	x	x	x
Hoogspringen	x	x	x	x
Verspringen	x	x	x	x
Hurkhoog	x	x	x	
Metersmaken	4 minuten	4 minuten	4 minuten	6 minuten
Slingeren	BMX band	BMX band	BMX band	600 gram discus
Polstokverspringen	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.
Hindernis Pendelestafette	x	x	x	n.v.t.
Stadioncross	± 1000 meter	± 1000 meter	± 1000 meter	± 1500 meter

Junioren Jongens

	Jongens D	Jongens C	Jongens B	Jongens A
Sprint	80 meter	100 meter	100 meter	100 meter
Midden afstand	1000 meter	800 meter	400, 800 en 1500 meter	400, 800, 1500 en 3000 meter
Horden	80 meter	100 meter	110 meter	110 meter
Estafette	4 x 80 meter	4 x 100 meter	4 x 100 meter	4 x 100 meter
Hoogspringen	x	x	x	x
Polstokhoogspringen	n.v.t.	n.v.t.	x	x
Verspringen	x	x	x	x
Hink-stap-springen	n.v.t.	n.v.t.	x	x
Kogelstoten	3 kg	4 kg	x	x
Discuswerpen	1 kg	1 kg	x	x
Speerwerpen	400 gram	600 gram	x	x

Junioren Meisjes

	Meisjes D	Meisjes C	Meisjes B	Meisjes A
Sprint	60 meter	80 meter	100 meter	100 meter
Midden afstand	1000 meter	1000 meter	400 en 800 meter	400, 800 en 1500 meter
Horden	60 meter	80 meter	100 meter	100 meter
Estafette	4 x 60 meter	4 x 80 meter	4 x 100 meter	4 x 100 meter
Hoogspringen	x	x	x	x
Verspringen	x	x	x	x
Hink-stap-springen	n.v.t.	n.v.t.	x	x
Kogelstoten	2 kg	3 kg	x	x
Discuswerpen	750 gram	1 kg	x	x
Speerwerpen	400 gram	500 gram	x	x

Atletiekwedstrijden

Wedstrijden vinden geregeld plaats en zijn gebonden aan het winter- of zomerseizoen. Informatie over de verschillende wedstrijden wordt via e-mail en via het prikbord in het clubhuis verspreid.



Actief zoals het bij jou past!

Inschrijfgeld

Voor de meeste wedstrijden geldt dat er inschrijvingsgeld betaald moet worden. Deze kosten dienen door de deelnemer zelf te worden betaald. Dit wordt altijd bij de inschrijving vermeld. Als het een wedstrijd betreft waar O.S.S.-VOLO als geheel aan meedoet dan wordt dit van tevoren gemeld en worden de inschrijfkosten door O.S.S.-VOLO betaald.

Specialiseren

O.S.S.-VOLO geeft de mogelijkheid om extra wedstrijdtraining (competitietraining) te volgen. Dit is voor de leden die zich graag verder willen verdiepen in de techniek van de sport. Deze training is aanvullend en bedoeld voor A Pupillen en Junioren D. Deelname aan deze training houdt in dat je ook deelneemt aan de wedstrijden. Tijdens de training is ook enige zelfstandigheid vereist, in overleg met de trainers wordt bepaald op welke onderdelen er extra geoefend wordt.

Vrijwilligers

O.S.S.-VOLO is altijd op zoek naar mensen die zich graag willen inzetten om de vereniging draaiende te houden. Er zijn verschillende mogelijkheden om bij te dragen aan de jeugdathletiek. Zo zijn we altijd op zoek naar mensen die training willen geven, als jurylid willen fungeren of mee willen denken over het beleid van de jeugdathletiek. Voorbeelden hiervan zijn deelnemen aan de jeugdcommissie, bardienst draaien en de ouderpool (zie hieronder).

Ouderpool

De ouderpool is bedoeld om hulp te bieden bij de trainingen en ouders te laten ervaren hoe de trainingen verlopen. Ouders van atleten worden gevraagd om deel te nemen aan de ouderpool waardoor zij in samenspraak met de organisatie hiervan uit de jeugdcommissie een planning opstelt. Ouders kunnen zelf aangeven hoe vaak en wanneer zij een keer kunnen assisteren bij de training.

Trainers (opleiding jeugdathletiek)

Lijkt het je leuk om kinderen te helpen zich te verbeteren in atletiek? Wil je kinderen zien groeien in hun sport en deel uit maken van een hecht en gezellig trainersteam? Dan is training geven wellicht wat voor jou. Wij moedigen het aan om je als trainer officieel vanuit de Atletiek Unie te kwalificeren. Er worden ieder jaar verschillende cursussen gegeven waarvan de deelname zoveel mogelijk wordt vergoed door onze vereniging.



Actief zoals het bij jou past!

Vertrouwenspersoon

Binnen de vereniging zijn er 1 of 2 vertrouwenspersonen die voor iedereen op de vereniging kunnen helpen bij het oplossen van problemen en conflicten. Ook zijn ze aanspreekpunt voor trainers, atleten en bezoekers van de vereniging die te maken hebben met ongewenst gedrag, zoals bijvoorbeeld seksuele intimidatie, pesten, agressie en geweld of discriminatie. Verder kan je bij ze terecht bij vermoeden van een misstand. Op de website staat hierover meer informatie.

Jeugdcommissie

De jeugdcommissie heeft als doel de volgende zaken te bevorderen:

1. het plezier van de jeugd voor de atletieksport;
2. de prestaties van de jeugd tijdens wedstrijden;
3. de deelname van jeugdleden aan wedstrijden;
4. de participatie van ouders in de organisatie;
5. de groepsvorming van de jeugd.

Binnen de jeugdcommissie is er een wedstrijdcommissie die zich vooral richt op de organisatie rondom wedstrijden uit en thuis en er is een activiteitencommissie die zich richt op leuke evenementen voor de jeugd om de groepsvorming te bevorderen. De leden bestaan uit de jeugdcoördinator van de vereniging ouders en trainers. De voorzitter van de jeugdcommissie is ook lid van het algemeen bestuur.

De jeugdcommissie overlegt een zestal keer per jaar en zorgt voor communicatie richting atleten/ouders.

Ook u kunt deelnemen aan de jeugdcommissie, we horen het graag.



O.S.S. - VOLO
's-Hertogenbosch

Actief zoals het bij jou past!

Contactgegevens

E-mail contact voor jeugd gerelateerde zaken:

jeugd@oss-volo.nl

Aanspreekpunt op de baan

Meestal is er tijdens de training van de jeugd iemand op de baan aanwezig die u kan informeren over de ins- en outs van O.S.S.-VOLO.

Accommodatie

De Eendenkooi 13

5223 KG 's-Hertogenbosch

073-6215292

Postadres: zie website voor het actuele postadres.

E-mail: secretaris@oss-volo.nl

De atletiekbaan en het clubgebouw van O.S.S.-VOLO bevinden zich in 's-Hertogenbosch West, op sportpark De Schutskamp. Ze zijn gemakkelijk te bereiken met zowel de auto en de fiets als met het openbaar vervoer.