



Infomoment Jeugd

Verslag

Agendapunten

1. Jeugdvisie
2. Trainingsmomenten
 - a. Vaste trainingsmomenten
 - b. Pré-training Pup-Min
 - c. Oproep Kan-Ben
3. EHBW – Eerste Hulp Bij Wedstrijden
 - a. Ik wil een wedstrijd doen
 - b. Indoormeetings
 - c. Veldlopen
 - d. Wat neem je mee
 - e. Eigen organisaties
4. Blijf steeds op de hoogte!

I. Jeugdvisie

Welkom bij RAM! We zijn superblij dat jij (opnieuw) koos voor atletiek en voor RAM. Samen met jou willen we er een spetterend atletiekjaar van maken.

Atletiek is een fantastische, gevarieerde sport. Ze bestaat immers uit vele verschillende disciplines die we nog eens kunnen opdelen in vier disciplinegroepen: Sprint/Horden, Uithouding, Springen en Werpen.

Binnen onze jeugdwerking mikken we op het aanbieden van een brede basis in al die disciplines. Op training zorgen we er dan ook voor dat alle disciplinegroepen regelmatig en evenwichtig aan bod komen. Zo gaat onze sport nooit vervelen!

Conform de opleidingsvisie van de Vlaamse Atletiekliga brengen we de basistechnieken bij de Kangoeroes en Benjamins voornamelijk spelenderwijs aan. Bij de Pupillen en Miniemen wordt het spelaspect geleidelijk aan vervangen door meer technische oefenvormen.

2. Trainingsmomenten

a. Vaste trainingsmomenten

De vaste trainingsmomenten op De Nekker zijn:

- Woensdag van 18u00-19u00 voor Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen
- Vrijdag van 18u00-19u30 voor Pupillen en Miniemen
- Zondag van 10u00-11u00 voor Kangoeroes en Benjamins

Daarbovenop is er voor de Pupillen en Miniemen tijdens de winterperiode (begin oktober tot eind maart) ook nog de kans om deel te nemen aan de indoortrainingen in Sporthal Appelaar, te Muizen.

Deze trainingen vinden iedere zaterdag plaats van 10u00-12u00.

b. Pré-training Pup-Min

Sinds kort is er voor de Pupillen en Miniemen een nieuw initiatief: de zogenaamde pré-training...

“Elke woensdag verzamelt een groepje atleten om 17u40 aan de inkom van De Nekker voor een (rustige) mini-duurloop (onder begeleiding), die rond 18u00 eindigt aan de piste, op tijd voor de start van de reguliere training.

Alle Pupillen en Miniemen die graag lopen en op deze manier hun uithouding willen verbeteren zijn welkom! Deelnemen is volledig vrijblijvend.”

Heb je interesse? Wordt dan zeker lid van de groep ‘RAM pré-training jeugd’ in de WhatsApp-community.

c. Oproep Kan-Ben

Op zaterdag 21 oktober leggen enkele trainers in spé het praktijkexamen af van hun trainersopleiding. Voor dit examenmoment werkten ze een training uit, die ze nu ook effectief moeten geven aan een 10-tal Kangoeroes en Benjamins.

Help hen slagen door deel te nemen aan dit extra trainingsmoment, dat doorgaat van 9u00 tot 10u30 op de atletiekpiste van De Nekker.

Interesse? Meld je dan zeker aan via dit formulier: <https://ram-atletiek.be/s2c/>.

3. EHBW – Eerste Hulp Bij Wedstrijden

Deelnemen aan atletiekwedstrijden is voor veel kids een stap in het onbekende. Daarom doen we er bij RAM alles aan om onze jeugdathleten zo goed mogelijk te begeleiden bij hun eerste wedstrijd stappen in de grote atletiekwereld. We overlopen hieronder de belangrijkste zaken.

a. Ik wil een wedstrijd doen

Super! Tijdens het **winterseizoen** dat start in november en eindigt in maart zijn er voor de jeugd twee types wedstrijden: **veldlopen en indoormeetings**. De jeugdtrainers selecteerden van beide types enkele toffe wedstrijden in de buurt, en plaatsten ze op de **clubkalender** (www.ram-atletiek.be/clubkalender/). Dit noemen we de **clubwedstrijden**.

Dit zijn wedstrijden waar we met zoveel mogelijk RAM atleten willen deelnemen en waar er enkele trainers aanwezig zullen zijn om je te begeleiden. Jij komt toch ook? Inschrijven moet steeds online, via **atletiek.nu**. Hoe dit werkt kan je vinden op www.ram-atletiek.be/wedstrijd-info/.

b. Indoormeetings

Pupillen en Miniemen kunnen voor hun indoormeetings terecht in de sportschuur van Hoboken. Daar organiseert HAKI regelmatig een jeugdmeeting. Lees er alles over op www.haki-team.be.

Daarnaast is er op **zaterdag 16 maart** de jaarlijkse **Jeugddag** van de Vlaamse Atletiekliga. We leggen een bus in en trekken met zo veel mogelijk Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen naar de **topsporthal in Gent** voor een plezierige dag vol spel en atletiek. Info volgt.

c. Veldlopen

Voor alle categorieën zijn er ook een heleboel veldlopen. Kleed je hiervoor steeds warm en sportief aan. Op de clubwedstrijden ga je op het terrein op zoek naar **onze rood-gele clubtent**. Kom ruim een uur op voorhand naar de locatie. De trainers wachten je op aan de tent om je te begeleiden tijdens de opwarming.

Altijd prijs! De eerste drie krijgen steeds een medaille op het podium. Maar ook voor alle andere deelnemers is er steeds een toffe prijs als beloning voor hun deelname.

d. Wat neem je mee?

Je neemt op wedstrijd een **sporttas** mee, met daarin **je startnummer, 4 veiligheidsspelden, een drinkbus, iets om te eten, je spikes en je clubsinglet**. Spikes zijn niet verplicht, maar tijdens het veldlopen zeker aangeraden. Een clubsinglet is ook niet verplicht, maar wel handig. Het zorgt er namelijk voor dat iedereen je van ver herkent en je helemaal bij team RAM hoort. Je kan het vinden in onze webshop via www.ram-atletiek.be/teamwear/.

e. Eigen organisaties

Op **22 oktober** organiseert AWE, onze afdeling in Kapelle-op-den-Bos, een **oefenveldloop**. Het ideale moment om al eens een eerste keer van het veldlopen te proeven. Op **11 november** organiseren wij zelf onze **jaarlijkse cross op De Nekker**. We rekenen op deelname van zo veel mogelijk RAM atleten!

4. Blijf steeds op de hoogte!

Blijf voortdurend op de hoogte van het laatste clubnieuws door regelmatig je **mail** te checken en te kijken op www.ram-atletiek.be. Op de 'Nieuws'-pagina verschijnen er regelmatig leuke nieuwsitems, onder 'Clubkalender' vind je een overzicht van alle aankomende activiteiten en bij 'Voor atleten' vind je een hele hoop handige informatie.

Daarnaast hebben we sinds dit seizoen ook een **WhatsApp-community**. Wordt zeker lid van de community en van de voor jou interessante groepen. Zeker in de groep "**RAM Jeugd '23-'24**" zal er regelmatig nuttige informatie gestuurd worden.

De link om deel te nemen aan onze WhatsApp-community ontving je na inschrijving per mail. Niets ontvangen? Check dan zeker nog eens je spam.

Tot slot vind je ook op onze **sociale media** (Instagram-pagina, Facebook-pagina en Facebook-groep) steeds toffe nieuwtjes.

5. Nog vragen?

Spreek ons dan zeker aan op training!