



KIDS&CO



Wedstrijdgids

Kangoeroes-Benjamins

Situering

De start van het zomerseizoen 2021 betekent hopelijk niet alleen een terugkeer naar de normaliteit na een moeilijk corona-jaar, het is meteen ook de start van de nieuwe wedstrijden voor kangoeroes en benjamins. Deze stap werd niet lukraak gezet, ze is het resultaat van 3 jaar voorbereiding door de Commissie Jeugd van de Vlaamse Atletiekliga, met toezicht en steun van de Raad van Bestuur en het personeel, en na overleg met alle actoren in de jeugdatletiek.

In 2017 ontwikkelde de Commissie Jeugd haar beleidsvisie, waar een stapsgewijze aanpak op maat van het ontwikkelingsniveau van elke jeugdatleet centraal staat en die op langere termijn moet zorgen voor beter ontwikkelde atleten én lagere drop-out (volgens het Canadese 'Long Term Athlete Development Model'). Deze nieuwe beleidsvisie werd ook omgezet in een nieuwe opleidingsstructuur voor atletiek aan de Vlaamse Trainersschool.

In 2019 en begin 2020 bezochten we een 50-tal clubs via 9 regiobezoeken, daar legden we deze beleidsvisie uit met de wetenschappelijke achtergronden en enkele analyses over de Vlaamse jeugdatletiek. Tegelijk peilden we naar de meningen van de aanwezige trainers, bestuurders en ouders over de rol van prestaties en wedstrijden op de jongste leeftijden, hier geven we enkele van de voornaamste conclusies weer:

- Het 'LTAD-model' is algemeen aanvaard, het is belangrijk om jeugdatleten te benaderen op hun motorisch/technisch niveau.
- Kangoeroes en benjamins bevinden zich grotendeels in dezelfde ontwikkelingsfase.
- Er nemen slechts 1/3e van de jeugdatleten deel aan een wedstrijd, dit is te weinig.
- Prestaties van jeugdatleten op deze leeftijd vergelijken stimuleert de vroeg mature atleten (vroeger geboren in het jaar of een voorsprong in de biologische ontwikkeling). Door jeugdatleten te vergelijken stimuleren wij hen op korte termijn ook om (te vroeg) te specialiseren en (te) hard te trainen, wat hun ontwikkeling op lange termijn hypothekeert.
- Jeugdatleten moeten op deze leeftijd winnen én verliezen, maar vooral zichzelf leren verbeteren!
- Het huidige wedstrijdformat duurt te lang en binnen deze tijd is er veel te weinig activiteit.

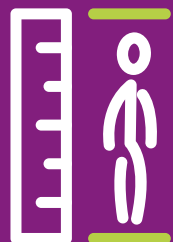
Op basis van deze uitgangspunten ontwikkelden we een nieuw wedstrijdformat, welke we in 2020 op vier organisaties getest, geëvalueerd en verder verfijnd hebben. Je zal ook merken dat onze mascotte Spike een prominente plaats krijgt in dit verhaal, hij is er immers om alle kinderen aan te moedigen het beste uit zichzelf te halen.

Deze gids geeft informatie over de achtergrond van de wedstrijden en de disciplines, dit document is niet alleen bedoeld voor de trainers, clubbestuurders en/of juryleden maar we hopen ook dat atleten en vooral hun ouders deze gids kunnen lezen en begrijpen waar we naartoe willen.

Naast deze gids bestaat er ook een handboek welke dieper ingaat op de praktische organisatie en reglementen, je vindt deze eveneens op de "Kids&Co"-pagina's van de Vlaamse Atletiekliga-website.

We sluiten deze inleiding af met enkele doodoeners: "alle begin is moeilijk", "alles kan beter", maar ook "samen staan we sterk". We zullen ons, samen met de vele vrijwilligers in onze clubs, inspannen om leuke en uitdagende wedstrijden te organiseren voor onze jongste categorieën. Ongetwijfeld zullen er zaken beter kunnen, en we vernemen dan ook heel graag ook jouw opmerkingen en suggesties via spike@atletiek.be

Doelstellingen



Disciplines op maat van kind

We kiezen om de technieken aan te passen aan de coördinatieve en fysiologische ontwikkeling van de jeugdathleten, maar houden het toch uitdagend.



Duidelijke link met volwassen disciplines

De jeugdathleten moeten kunnen dromen en in hun wedstrijden herkennen wat hun atletiekidolen doen, elke discipline is dus duidelijk gelinkt aan wat volwassen atleten doen.



Kortere duur, meer activiteit

We willen een minder zware tijdsbesteding vragen van de atleten, ouders, juryleden, trainers en medewerkers. We kiezen daarbij voor efficiëntie boven nauwkeurigheid om de vaart erin te houden en zo de jeugdathleten zoveel mogelijk atletiek te geven op deze korte tijdsduur.



Jezelf verbeteren

Elke jeugdathleet moet de eigen prestaties weten, kunnen bijhouden en verbeteren, elke wedstrijd is een aanval op je persoonlijke record!

Organisatievorm



Meerkamp

We willen atleten een brede basis meegeven door ze elke wedstrijd zowel lopen, werpen als springen aan te bieden in de vorm van een driekamp, we eindigen allemaal samen met een leuke groepsafsluiter. Er zijn twee vaste discipline-sets om een goede variatie te verzekeren.



Gemengde deelname

Op deze leeftijd zijn jongens en meisjes aan elkaar gewaagd, we geven dan ook graag een extra uitdaging door ze tegen elkaar te laten lopen, werpen en springen.



Wedstrijd duurt 2u

Op twee uur tijd leggen de atleten een driekamp en een groepsafsluiter af. Tijdens de driekamp worden er drie groepen gemaakt die doorschuiven en telkens een half uur aan elke discipline actief zijn. De atleten krijgen zoveel mogelijk pogingen binnen hun tijdsblok.



Snelle meting

Om de activiteit zo hoog mogelijk te houden willen we een snelle en efficiënte meting, zo nemen we vb. bij de sprint en hindernisloop enkel handtijden op bij de laatste reeks. Bij verspringen en werpen meten we de afstand haaks op het meetlint en ronden we af op een haalbare nauwkeurigheid, in het werpen belonen we zo ook atleten die een mooie technische worp rechtdoor kunnen uitvoeren.



Verplichte voorinschrijving

Alle jeugdathleten zullen zich op voorhand moeten inschrijven en betalen, zo weet de organisator hoeveel deelnemers er zullen zijn en kunnen zij de groepen al indelen. Om voldoende activiteit te verzekeren wordt het aantal jeugdathleten per groep beperkt op 25, indien de organisator 3 groepen inricht kunnen er dus 75 atleten per categorie deelnemen.

Set 1

Kangoeroes

Sprint

Kangoeroes



KIDS&Co

Meerdere keren
lopen tegen
verschillende
tegenstanders is
leuker en
geeft meer
succesbeleving

30m sprint

Uitleg discipline

- Rechtopstaande start, enkel voeten op de grond.
- Starten met klapper.
- Meerdere reeksen lopen tegen verschillende tegenstanders.
- Laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde.

Korte afstand
laat toe om meer
reeksen achter
elkaar te lopen

Leren snelheid
ontwikkelen,
op deze leeftijd
halen de
jeugdathleten
hun topsnelheid
na 10-20m



Hoog- springen

Kangoeroes

Staande hoogte- sprong plyoboxen

Uitleg discipline

- Tweebenige afstoot vanuit stilstand.
- Landen op beide voeten op een zachte plyobox.
- De boxen starten op 30cm en worden bij elke poging met 7,5cm verhoogd.

De atleten kunnen zeer snel achter elkaar springen, met beperkt tijdsverlies

Lichaamsstrekking accentueren

De zachte boxen verzekeren een veilige landing met beperkte belasting



KIDS&CO

Vortex werpen

Kangoeroes

Vortex ligt goed in de hand en fluit bij correct werpen waardoor je meteen feedback ontvangt over de worp



Starthouding met hoge elleboog en hand verzekert een veilige worp

Accent op armbeweging, de voeten frontaal vastzetten beperkt de bewegingsassen waardoor de arm meer de beweging moet maken

Bovenhands werpen met een vortex

Uitleg discipline

- Werpen vanuit stand met beide voeten parallel naast elkaar.
- De vortex vastnemen met de vingers aan het "hoofd", nooit aan de "staart".
- Er wordt gemeten langs een vaste, rechte meter op 20cm nauwkeurig. Het loont om zo rechtdoor mogelijk te werpen.



KIDS & CO

Uithouding

Kangoeroes

Jezelf uitdagen
in de eindsprint

Voorlopers
vermijden dat
de atleten in
verzuring gaan

Erehaag van
supporters zorgt
voor een leuke
beleving en
groepsgevoel

500m loop

Uitleg discipline

- Groepsdiscipline als afsluiter, geen resultaat.
- Eerste en laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen.
- Voorlopers wandelen eerste 100m en drijven dan het tempo op, de laatste 100m laten ze de atleten vrij.



Benjamins

Hinder- nissen

Benjamins



Leren horden
"lopen" met een
voorwaartse
impuls

Korte afstand laat toe om
meer reeksen achter elkaar
te lopen

De variabele
afstanden stimuleren
ritmeontwikkeling
en aanpassen met
beide benen



40m sprint over
4 hindernissen

Uitleg discipline

- Rechtopstaande start, starten met klapper.
- Lopen over 4 hindernissen van 20 à 30cm op variabele afstanden.
- Meerdere reeksen lopen en laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde.



KIDS&CO

Verspringen

Benjamins

Verspringen over een lage hindernis

Uitleg discipline

- . Maximaal 10m aanloop.
- . Afstoot op één been voor een lage hindernis.
- . Meten met een vaste meter tot op 5cm nauwkeurig.

Op de korte aanloop kunnen ze voldoende snelheid opbouwen en krijgen ze meer regelmaat in de aanloop

Natuurlijke afstootvoorbereiding zonder aanpassingen naar de plank

Leren éénbenig afstoten in de hoogte, want zo spring je verder



KIDS&Co



Stoten

Benjamins

Groot voorwerp
is makkelijker
te stoten

Leren lichaam
volledig uit te
strekken bij
de afworp

Leren stoten
vanuit
de benen

Voorwaartse standworp met medecinebal 1kg

Uitleg discipline

- Voorwaartse standworp waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen. Het achterste been mag lichtjes buigen om de benen beter te kunnen inzetten.
- De stoothand staat met een hoge elleboog achter de bal, de vrije hand ondersteunt de bal.
- Na de worp de werpcirkel langs de achterkant verlaten.
- Er wordt gemeten langs een vaste, rechte meter op 10cm nauwkeurig. Het loont om zo rechtdoor mogelijk te stoten.

Aflossing

Benjamins

10x40m aflossing Uitleg discipline

- Groepsdiscipline als afsluiter, geen resultaat.
- Heen en terug lopen op een rechte lijn, aflossingsstok doorgeven met het gezicht naar elkaar.
- De stok moet volledig in handen van de volgende loper zijn voor die het eerste voetcontact voorbij de lijn zet.



Visueel contact helpt om de snelheid in te schatten

Aflossingsstok leren doorgeven op snelheid

Iedereen supportert voor iedereen

Set 2

Kangoeroes

Sprint

Kangoeroes



KIDS&Co

Meerdere keren lopen tegen verschillende tegenstanders is leuker en geeft meer succesbeleving

30m sprint

Uitleg discipline

- Rechtopstaande start, enkel voeten op de grond.
- Starten met klapper.
- Meerdere reeksen lopen tegen verschillende tegenstanders.
- Laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde.

Korte afstand laat toe om meer reeksen achter elkaar te lopen

Leren snelheid ontwikkelen, op deze leeftijd halen de jeugdathleten hun topsnelheid na 10-20m



Verspringen

Kangoeroes

Verspringen over een lage hindernis

Uitleg discipline

- Maximaal 10m aanloop.
- Afstoot op één been voor een lage hindernis.
- Meten met een vaste meter tot op 5cm nauwkeurig.

Op de korte aanloop kunnen ze voldoende snelheid opbouwen en krijgen ze meer regelmaat in de aanloop

Natuurlijke afstootvoorbereiding zonder aanpassingen naar de plank

Leren éénbenig afstoten in de hoogte, want zo spring je verder



KIDS&Co





Groot voorwerp
is makkelijker
te stoten

Leren lichaam
volledig uit te
strekken bij
de afworp

Leren stoten
vanuit
de benen

Stoten

Kangoeroes

Borstpas stoten met medecinebal 1kg

Uitleg discipline

- Stoten vanuit stand met beide voeten parallel naast elkaar.
- Na de worp de werpcirkel langs de achterkant verlaten.
- Er wordt gemeten langs een vaste, rechte meter op 10cm nauwkeurig. Het loont om zo rechtdoor mogelijk te stoten.



Aflossing

Kangoeroes

10x30m aflossing

Uitleg discipline

- Groepsdiscipline als afsluiter, geen resultaat.
- Heen en terug lopen op een rechte lijn, aflossingsstok doorgeven met het gezicht naar elkaar.
- De stok moet volledig in handen van de volgende loper zijn voor die het eerste voetcontact voorbij de lijn zet



Visueel contact helpt om de snelheid in te schatten

Aflossingsstok leren doorgeven op snelheid

Iedereen supportert voor iedereen

Benjamins

Sprint

Benjamins



KIDS&Co

Meerdere keren
lopen tegen
verschillende
tegenstanders is
leuker en
geeft meer
succesbeleving

40m sprint

Uitleg discipline

- Rechtopstaande start, enkel voeten op de grond.
- Starten met klapper.
- Meerdere reeksen lopen tegen verschillende tegenstanders.
- Laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde.

Leren snelheid
ontwikkelen,
op deze leeftijd
halen de
jeugdathleten
hun topsnelheid
na 10-20m

Korte afstand
laat toe om meer
reeksen achter
elkaar te lopen



Hoog- springen

Benjamins

Schaarsprong uit schuine aanloop

Uitleg discipline

- Springen uit rechte lijn in schaarsprong: op één been afstoten en landen op de voeten.
- De laagste hoogte is 65cm, de lat verhoogt steeds per 5cm.
- De atleten mogen maximaal op vier opeenvolgende hoogtes springen, iedereen kiest zelf zijn/haar starthoogte.

Korte aanloop zorgt voor een regelmatigere afstoot

Met schaarsprong leer je beter in de hoogte afstoten

Het beperken van het aantal hoogtes zorgt dat de wedstrijd binnen het tijdsblok klaar is

Landen op een lage mat of de piste geeft voldoende tijd om de voeten terug onder het lichaam te krijgen. Gezien de schaarsprong vanuit een rechte lijn wordt gedaan is het risico op evenwichtsverlies beperkt en is het ook veilig om te landen op de piste zelf



KIDS & CO

Vortex ligt goed
in de hand
en fluit bij
correct werpen
waardoor je
meteen
feedback
ontvangt over
de worp

Vortex werpen

Benjamins

Starthouding
met hoge
elleboog en
hand verzekert
een veilige
worp

Accent op
armbeweging,
de voorwaartse
spreidstand laat
al iets meer
inzet van
de benen
en heup toe

Bovenhands werpen met een vortex

Uitleg discipline

- Werpen vanuit voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen (voor een rechtshandige).
- De vortex vastnemen met de vingers aan het "hoofd", nooit aan de "staart".
- Er wordt gemeten langs een vaste, rechte meter op 20cm nauwkeurig. Het loont om zo rechtdoor mogelijk te werpen.



KIDS&Co

Uithouding

Benjamins

Jezelf uitdagen
in de eindsprint

Voorlopers
vermijden dat
de atleten in
verzuring gaan

Erehaag van
supporters zorgt
voor een leuke
beleving en
groepsgevoel

600m loop

Uitleg discipline

- Groepsdiscipline als afsluiter, geen resultaat.
- Eerste en laatste 200m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen.
- Voorlopers drijven het tempo langzaam op, de laatste 200m laten ze de atleten vrij.



Vlaamse Atletiekliga vzw
Marathonlaan 119c
1020 Brussel

liesl@atletiek.be
T +32 (0)2 474.72.21

