

Rotterdam Atletiek

*Trainers moment, 14 november
2019*



Uitgangspunten jeugdopleiding

- Vanaf pupillen brede (beweeg)opleiding;
- t/m C junioren traint iedereen allround;
- Vanaf B junior keuzemogelijkheden;
- Rotterdam Atletiek biedt plek voor zowel prestatie als recreatief ingestelde atleten;
- Atletiek is een wedstrijd sport;



Opbouw trainingsomvang en intensiteit

- Pupillen (geb. 2009 en later): van 1 naar 2x per week (optioneel 3x). Trainingen maan- en woensdag één uur en op zaterdag 1,5 uur. Aanvullende trainingsmomenten in overleg mogelijk.
- D en C junioren (geb. 2005-2008): 2x per week langere training (1,5 uur). Specialisatiemogelijkheden op maan-, donder- en vrijdag na overleg. Zijn extra trainingen, geen vervangende trainingen.
- Vanaf B junior (geb. 2001-2004): Organische ontwikkeling(?) tot keuze voor meer prestatiegerichte of recreatieve atletiek. Basisaar ' ' is drie trainingen.



Speerpunten komend seizoen

- Wedstrijdbegeleiding op gezamenlijke georganiseerde wedstrijden is op orde;
- Trainersbegeleiding is op orde (Vanuit hoofdtrainer, ervaren>assistent trainers)
- Positief en veilig leerklimaat: iedereen mag er zijn!



Afspraken

- Ervaren trainers verzorgen altijd begeleiding voor assistenten (structureren, stimuleren, aandacht geven, regie overdragen);
- Groepstrainingen zijn groepstrainingen;
- Veiligheid van onze kinderen staat voorop. Extra aandacht bij werptrainingen. Werpen met speren pas vanaf D Junior.



Vragen?

