



KIDS&Co

Webinar: nieuwe competitievorm

kangoeroes-benjamins



Infomoment voor
trainers en ouders

Info vooraf

- Vragen kunnen in chat gesteld worden
- We beantwoorden deze indien mogelijk tijdens sessie
- Overzicht van de vragen bezorgen we nadien
- Presentatie kan herbekeken worden
- Slides worden nadien doorgestuurd

INHOUD

- Deel 1: Waarom?
- Deel 2: Inhoud van de competitievorm
- Deel 3: Praktische informatie



KIDS&CO

DEEL 1: Waarom?

kangoeroes-benjamins



Vaststellingen

- Slechts 30% wedstrijddeelname
- Vrije tijd is kostbaar (geworden)
 - Atletiekwedstrijden duren (te) lang
 - Juryleden zijn moeilijk(er) te vinden
- Huidige competitie-aanbod geeft niet het gewenste resultaat
 - Weinig activiteit
 - Focus op prestatie en vergelijking geef vertekend beeld
 - Staat ver van trainingsdoelen, druk om specifiek(er) te werken
- Kids' Athletics is te vrijblijvend

Proces

- Nieuwe beleidsvisie uitgewerkt (2017)
 - Jeugdathleten zijn geen volwassenen
 - Andere motivatie
 - Ander lichaam
 - Andere noden
 - Competitie is belangrijk, prestaties niet
 - Late specialisatie (LTAD-model)
- Regiovergaderingen met bevraging betrokkenen (2019-2020)
 - Draagvlak creëren

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 recht door 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.



KIDS&Co

DEEL 2: Wedstrijdgids

kangoeroes-benjamins



Overzicht disciplines

- Voorstelling van de verschillende disciplines
- Hoe worden deze op een wedstrijd aangeboden?
- Alle details staan in het wedstrijdhandboek
 - www.atletiek.be -> Kids & Co -> Kids -> Ik wil een wedstrijd doen -> Nieuwe wedstrijdvorm kangoeroes-benjamins



Handboek wedstrijden kangoeroes-benjamins

Sprint Kangoeroes

30m sprint



- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elke atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage).
- In de finale reeks deel je de reeksen bij voorkeur in op niveau.
- Meet tijdens deze laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering






- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaats, klaar, 'klap'.
- Het resultaat is de tijd van de finaalereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

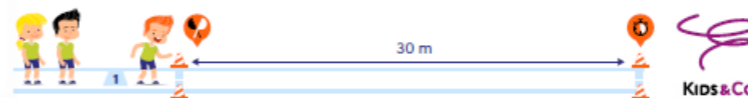
Taken jury/medewerkers

- 1 à 2 medewerkers plaatsen atleten in de juiste volgorde per reeks. Zij zetten ook de reeksen op enkele meters afstand van elkaar zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben.

- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.
- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.
- 2 à 3 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Zij testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij de finale reeksen.

Materiaal

- 1x 
- 2 à 3x 
- 1x 
- 12x 
- 4x 



Set 1

Kangoeroes

Sprint

Kangoeroes



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.

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- sprongen

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.



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



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.

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.



Set 2

Kangoeroes

Sprint

Kangoeroes



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.

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



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





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



Benjamins

Sprint

Benjamins



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.

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

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

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 werpen

Benjamins

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 voorwaartse spreidstand laat al iets meer inzet van de benen en heup toe



KIDS&Co

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.



Jezelf uitdagen
in de eindsprint

Voorlopers
vermijden dat
de atleten in
verzuring gaan

Erehaag van
supporters zorgt
voor een leuke
beleving en
groepsgevoel

Uithouding

Benjamins

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.



KIDS&Co

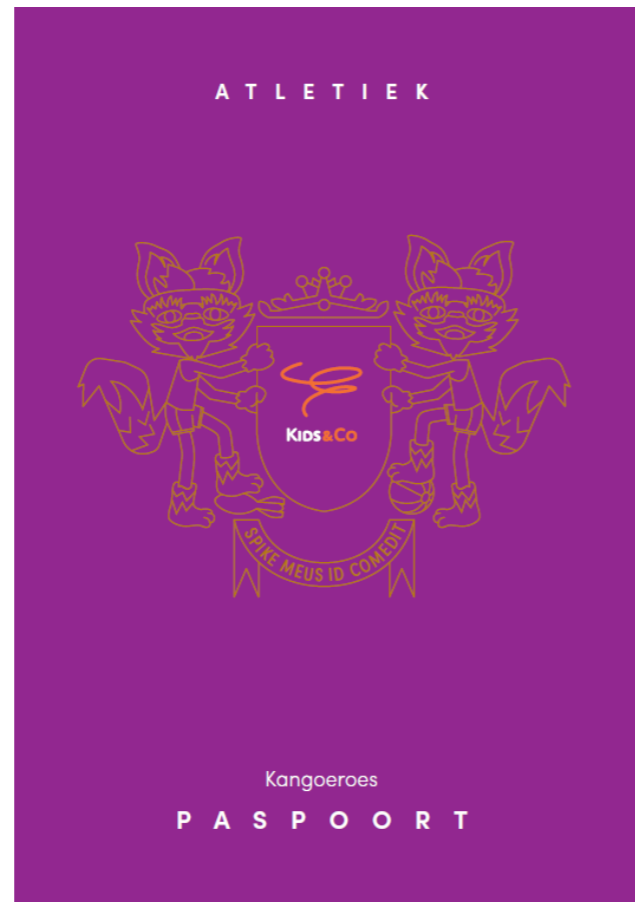
DEEL 3: Praktische informatie

kangoeroes-benjamins



Wat is er nieuw tov vroeger?

- PASPOORT voor elke KAN en BEN
- Persoonlijk 'werk' document



Wat is er nieuw tov vroeger?

- Wijziging startnummers

Kangoeroes

Allianz 



Benjamins

Allianz 



Voor de
wedstrijd

Inschrijven

- Voorinschrijven via atletiek.nu
 - VAL-startnummer = nummer vermeld in paspoort
- Max 25 atleten per groep
 - Aantal groepen bepaald door organisator
- Organisator verdeelt groepen
 - Atleten van 1 club zoveel mogelijk bij elkaar in groep

Wedstrijddag

Wat neem ik mee?

- Clubtrui
- Wedstrijdnummer
- Veiligheidsspelden
- Loopschoenen
- Spikes?
 - Tijdverlies door wisselen, moet op 5' kunnen gebeuren bij doorschuiven
 - Verboden bij hoog kan (plyoboxen) en stoten (kogelring)

Aanmelden

- Onthaal opent ten laatste 15 minuten voor de start van de opwarming
- Ontvangen dagnummer + wedstrijdgroep
 - Dagnummer in pochet steken



Opwarmen

- Bij voorkeur gezamenlijke opwarming voor de wedstrijd onder leiding van de medewerkers/trainers
- Atleten gaan met hun wedstrijdgroep naar de eerste stand

Start competitie

Wedstrijd zelf

Verloop wedstrijd

- 3 disciplines per wedstrijd + einddiscipline in groep
- Elke discipline duurt 30'
 - Na 25' wordt geen nieuwe poging meer gestart
- 5' doorschuiftijd
- Zoveel mogelijk herhalingen
 - Sprint/hindernissen: 4 loopbeurten
 - Einddiscipline: 1 beurt
 - Startnummer bepaalt volgorde sprint-hindernisloop-aflossingen (vooropgesteld schema)

Verdeling kinderen Sprint & Hindernissen

In serie 4 (dit is de wedstrijd waarin de tijd wordt opgenomen).
 Worden de kinderen zo goed mogelijk verdeeld volgens snelheid.
 Voorbeeld Reeks 1 = de snelste atleetjes, reeksje 2 = de net iets minder snelle,...

25 kinderen (5x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1-2-3-4-5	1-6-11-16-21	13-25-19-1-7
6-7-8-9-10	12-17-7-22-2	2-14-20-21-8
11-12-13-14-15	3-8-23-18-13	9-15-16-3-22
16-17-18-19-20	14-24-4-9-19	4-10-11-17-23
21-22-23-24-25	5-10-25-20-15	24-18-12-5-6

23 kinderen (3x5 + 2x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1-2-3-4-5	1-6-11-16-21	13-19-1-7
6-7-8-9-10	12-17-7-22-2	2-14-20-21-8
11-12-13-14-15	3-8-23-18-13	9-15-16-3-22
16-17-18-19	14-4-9-19	4-10-11-17-23
20-21-22-23	5-10-20-15	18-12-5-6

21 kinderen (1x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1-2-3-4-5	1-6-11-16-21	13-19-1-7
6-7-8-9	12-17-7-2	2-14-20-21-8
10-11-12-13	3-8-18-13	9-15-16-3
14-15-16-17	14-4-9-19	4-10-11-17
18-19-20-21	5-10-20-15	18-12-5-6

24 kinderen (4x5 + 1x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1-2-3-4-5	1-6-11-16-21	13-19-1-7
6-7-8-9-10	12-17-7-22-2	2-14-20-21-8
11-12-13-14-15	3-8-23-18-13	9-15-16-3-22
16-17-18-19-20	14-24-4-9-19	4-10-11-17-23
21-22-23-24	5-10-20-15	24-18-12-5-6

22 kinderen (2x5 + 3x4)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1-2-3-4-5	1-6-11-16-21	13-19-1-7
6-7-8-9-10	12-17-7-22-2	2-14-20-21-8
11-12-13-14	3-8-18-13	9-15-16-3-22
15-16-17-18	14-4-9-19	4-10-11-17
19-20-21-22	5-10-20-15	18-12-5-6

20 kinderen (4x5)

Serie 1	Serie 2	Serie 3
1-2-3-4-5	9-5-1-13-17	11-1-17-16-6
6-7-8-9-10	14-2-6-10-18	13-18-7-12-2
11-12-13-14-15	3-15-19-11-7	19-3-8-9-14
16-17-18-19-20	4-8-20-16-12	4-5-10-15-20

Verdeling kinderen Aflossing

Verdeling reeksen: telkens 3 teams tegen elkaar
 Dezelfde atleetjes uit de eerste serie van sprint/hindernis discipline lopen samen tegen de atleetjes van de 2 andere groepjes

Bijv (3 x 25) kinderen

	Groep 1, Serie 1	Groep 2, Serie 1	Groep 3, Serie 1
A	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
B	6-7-8-9-10	6-7-8-9-10	6-7-8-9-10
C	11-12-13-14-15	11-12-13-14-15	11-12-13-14-15
D	16-17-18-19-20	16-17-18-19-20	16-17-18-19-20
E	21-22-23-24-25	21-22-23-24-25	21-22-23-24-25

Reeks 1: AAA

Reeks 2: BBB

Reeks 3: CCC

Reeks 4: DDD

Reeks 5: EEE

Bijv (2 x 6) + (1 x 7) kinderen

	Groep 1, Serie 1	Groep 2, Serie 1	Groep 3, Serie 1
A	1-2-3	1-2-3	1-2-3-4
B	4-5-6	4-5-6	5-6-7

Reeks 1: AAA

Reeks 2: BBB

Verloop wedstrijd

- Opmeting resultaat met afronding
 - Verspringen 5cm
 - Stoten 10cm
 - Vortexwerpen 20cm
 - Sprint/hindernisloop handtijd op 1/10sec -> tijd opname laatste reeks!

Na de
wedstrijd

Slotmoment

- Afronding van de wedstrijd vb. fotomoment, medaille...

Resultaten

- Individuele resultaten = geen algemene uitslag
- Na de wedstrijd krijgt de atleet een sticker met wedstrijdresultaten
- Persoonlijk paspoort om sticker in te kleven en om resultaten op een interactieve manier bij te houden
- Individueel resultaat kan achteraf geraadpleegd worden op atletiek.nu

Ver- springen

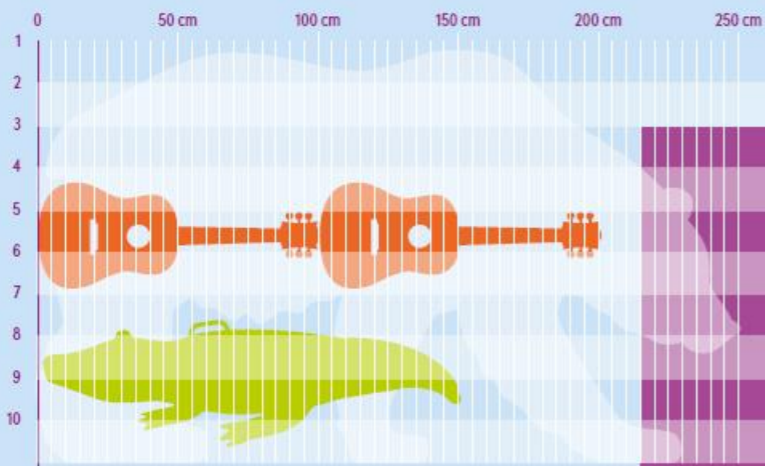
Kangoeroes

Verspringen over een lage hindernis

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



Duid hieronder voor elke wedstrijd met een bolletje aan hoe ver je sprong (elk balkje is 5 cm). Doe dit vervolgens voor elke wedstrijd (van 1 tot 10) en verbind de verschillende bolletjes met een lijntje.



KLEEF HIER JE
WEDSTRIJD STICKER



DE WEDSTRIJDSTEMPEL:

Medaille
Sticker



KLEEF HIER JE
WEDSTRIJD STICKER



DE WEDSTRIJDSTEMPEL:

Medaille
Sticker

Trainers en ouders

Organiserende club

- Trainers en ouders kunnen zich opgeven als medewerker
 - Hulp bij een stand
 - Mee rondgaan met een groepje

Bezoekende club

- Contacteer vooraf de organisatie indien je wil inspringen als medewerker

Wie mag op terrein?

- Per groep mag er per club 1 begeleider mee op terrein
 - Draagt bij voorkeur een badge van de organisatie
 - Wedstrijd niet storen
 - Zicht voor toeschouwers langs de kant niet belemmeren
- Andere trainers en ouders blijven langs de kant supporteren

**Start van het
wedstrijdseizoen**

Coronamaatregelen

- Nog geen competitie mogelijk in april
- Gaan van start van zodra overheid toestemming geeft
- Wat kan wel?
 - Uitproberen van de nieuwe competitie op de training/micromeeting indien mogelijk
- Van zodra mogelijk publicatie draaiboek met specifieke maatregelen
- Wij volgen de situatie mee op en zijn bereikbaar voor vragen!

Vlaamse Atletiekliga vzw
Marathonlaan 119c
1020 Brussel

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



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

