

Sittard 31 juli 2022

Nieuwe opzet jeugdtrainingen AV Unitas seizoen 22-23

Zoals al vaker via nieuwsbrief en ook tijdens de ALV is gecommuniceerd, hebben we de afgelopen periode hard gewerkt aan de uitwerking van de nieuwe aanpak van onze jeugdtrainingen. Wij zijn verheugd dat we nu bekend kunnen maken dat vanaf september deze nieuwe aanpak van start gaat. Deze aanpak is geïnspireerd op het wetenschappelijk onderbouwde Athletic Skills Model (ASM). Bij ASM ligt het accent in de trainingen op de ontwikkeling van de algemene atletische vaardigheden snelheid, kracht, stabiliteit, coördinatie en mobiliteit zonder direct in specifieke eindvormen te trainen. Het doel is om de jeugd fysiek te prikkelen, plezier in atletiek te laten beleven en ieder op zijn niveau te ontwikkelen tot een atleet.

Nieuwe indeling trainingen jongste jeugd

In onze nieuwe aanpak worden de trainingsgroepen opnieuw ingedeeld. Onze jongste atleten (de huidige mini's, c- en b-pupillen) gaan voortaan op maandag en donderdag trainen. De trainingen duren 1 uur, dus dat is 15 minuten korter dan nu het geval was. De intensiteit zal echter hoger liggen, door spelenderwijs veel te bewegen en actief te zijn met uiteraard aandacht voor technische aanwijzingen. Tijdens de trainingen worden wachtrijen vermeden en wordt de training zo voorbereid en aangeboden dat de deelnemers altijd in beweging kunnen zijn.

Nieuwe indeling trainingen oudere jeugd

Op de woensdag en vrijdag zullen de A-pupillen samen met de D- en C junioren gaan trainen in een 'carrousel systeem'. Dit systeem is gebaseerd op een Italiaans model. Elke training staan 3 onderdelen centraal. Op woensdag is dat lopen, springen en kracht/mobiliteit en op vrijdag sprint/horden, werpen en algemene basisvormen/mobiliteit. De groep atleten is in drieën verdeeld - in eerste instantie gebaseerd op leeftijd, later ook meer op basis van competentie - en elke groep zal na 30 minuten doordraaien naar het volgende onderdeel. Op die manier komt voor alle groepen binnen één training een warming-up gevolgd door drie onderdelen aan bod. De trainingen worden door (meestal) nieuwe, ervaren trainers verzorgd en krijgen daarbij ondersteuning van jeugdige trainers.

Vertrouwd raken met wedstrijden

Passend binnen deze nieuwe trainingsopzet komt er een nieuwe activiteiten kalender, waarbij Unitas gedurende het jaar zelf een aantal wedstrijden op eigen locatie zal organiseren. Naast 'echte' wedstrijden zullen ook kleine trainingswedstrijden onderling tijdens de trainingen worden georganiseerd, zodat de jeugd op een laagdrempelige manier ervaring opdoet met competities.

Regelmatige evaluaties

De nieuwe trainingsaanpak wordt komend trainingsjaar periodiek geëvalueerd, met de eerste evaluatie al na 3 weken onderling. In januari zal de eerste grote evaluatie met mogelijk een nieuwe oudercommissie (meld je aan!) plaatsvinden en voor de zomer komt een finale evaluatie met een (hopelijke) doorstart en uitbreiding van de aanpak naar oudere groepen als gevolg.

Praktische mededelingen:

De trainingstijden van de Mini's (huidige mini's plus pupillen B&C) zijn herzien en zijn nu definitief vastgesteld van **18.00 – 19.00** uur op maandag en donderdag. De vorige week gecommuniceerde tijden vervallen.

De A-pupillen die op 11 september de laatste athletics champs wedstrijd hebben, worden hier na de vakantie door de nieuwe trainers op voorbereid in de carrousel (voor de A pupillen zullen de Athletics Champs onderdelen altijd onderdeel zijn van de carrousel in aanloop naar de wedstrijden).

EXTRA NIEUWSBRIEF



Definitieve tijden voor alle duidelijkheid

- De mini's plus de B en C pupillen gaan trainen op maandag en donderdag van **18:00** tot **19:00**.
- De A pupillen gaan samen met de C en D junioren trainen van **18:00** tot **19:45** op de woensdag en de vrijdag.
- Voor de A en B junioren verandert er niets. Zij blijven op dezelfde tijden trainen op de dinsdag en vrijdag.

Fijne vakantie !!

Bestuur AV Unitas