

Informatieboekje  
Junioren U14 en U16  
Voorschoten '97 Atletiek



Seizoen 2024-2025



## Inhoudsopgave

<b>Inleiding .....</b>	<b>3</b>
<b>De coördinatoren baanatletiek .....</b>	<b>4</b>
<b>De trainers .....</b>	<b>5</b>
<b>Trainingen en leeftijdscategorieën .....</b>	<b>6</b>
<i>Trainingsdagen .....</i>	<i>6</i>
<i>Inhoud van de trainingen .....</i>	<i>7</i>
<i>Kleding en schoenen tijdens de training .....</i>	<i>7</i>
<i>Leeftijdscategorieën .....</i>	<i>8</i>
<b>Wedstrijden.....</b>	<b>9</b>
<i>De Competitie voor Junioren U14 en U16 .....</i>	<i>10</i>
<i>De ZHM-competitie voor Junioren U14 en U16.....</i>	<i>11</i>
<i>De clubkampioenschappen .....</i>	<i>11</i>
<i>De OVAK.....</i>	<i>12</i>



## Inleiding

Dit is het algemene informatieboekje voor de Junioren U14 en U16 (voorheen D-Junioren en C-Junioren) van Voorschoten '97 Atletiek.

In dit boekje vind jij onder meer informatie over de coördinatoren baanatletiek en de trainers, de (invulling van) trainingen en de verschillende wedstrijden waar wij altijd aan meedoen.

## De coördinatoren baanatletiek

Wij, Lisa Brink en Teun Wilde, zijn de coördinatoren baanatletiek van Voorschoten '97 Atletiek. Wij zorgen voor alle communicatie naar de ouders, wij regelen de inschrijvingen voor wedstrijden en wij zijn verantwoordelijk voor de invulling van de trainingen.

Wij zijn altijd te bereiken via [cdjunioren.v97@gmail.com](mailto:cdjunioren.v97@gmail.com)

Hieronder stellen wij onszelf voor:



**Lisa Brink** is sinds 2020 pupillencoördinator bij Voorschoten '97 Atletiek. Daarnaast is zij sinds 2023 ook algemeen coördinator baanatletiek.

Lisa is sinds 2016 trainer. Zij geeft standaard training op donderdag, maar soms ook op dinsdag.

Verder heeft Lisa pabo gestudeerd en is zij kleuterjuf op een basisschool in Voorburg.



**Teun Wilde** is sinds 2020 pupillencoördinator bij Voorschoten '97 Atletiek. Daarnaast is hij sinds 2023 ook algemeen coördinator baanatletiek.

Teun is sinds 2016 trainer. Hij geeft standaard training op dinsdag, maar soms ook op donderdag.

Verder heeft Teun criminologie gestudeerd en is hij onderzoeker bij een forensisch onderzoeksbureau.

Lisa en Teun hebben beiden een Trainerslicentie niveau 3 van de Atletiekunie.



## De trainers

Wij hebben een kleine, maar erg enthousiaste, groep van vijf vrijwilligers die de trainingen verzorgt. Alle trainers zijn zelf al lang lid bij Voorschoten '97.

Alle trainers beschikken over een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG). Verder ontvangen de trainers een bescheiden vrijwilligersverhouding voor hun inzet.

De trainers zijn:

- Lisa Brink;
- Teun Wilde;
- Aïsha Snieder;
- Dennis Huyssteden de Wit;
- Victor Hillebrink.

Zie <https://www.voorschoten97.nl/atletiek/baantrainers.html> voor meer informatie over de trainers.



## Trainingen en leeftijdscategorieën

### *Trainingsdagen*

Voor de Junioren U14 en U16 zijn er twee trainingsmomenten per week.

Dit is op:

- Dinsdagen van 17.45 uur tot 19.00 uur;
- Donderdagen van 17.45 uur tot 19.00 uur;

De trainingen bij Voorschoten '97 Atletiek zijn niet verplicht. Ook het aantal trainingen dat een atleet volgt is niet verplicht. Met andere woorden; het maakt niet uit of je één, twee of drie keer per week komt trainen. Dit hoeft je ook niet door te geven; de trainers zijn altijd aanwezig en zien op de dag zelf wel wie er komt trainen. Afmelden voor een training hoeft dus ook niet.

De trainingen gaan bijna altijd door! Als een training uitvalt laten wij dat altijd weten via de e-mail. Er zijn geen trainingen op/tijdens:

- Officiële feestdagen;
- Schoolvakanties (regio midden);
- Bij weercodes oranje of rood (dan wegen wij de situatie af en laten wij zo snel mogelijk weten of de training wel of niet doorgaat).

Bij slecht weer gaat de training wel gewoon door!



### *Inhoud van de trainingen*

De training bestaat uit een warming-up, twee of drie onderdelen en een apart loopschema. Daarnaast doen wij regelmatig aan krachttraining.

De Junioren U14 en U16 trainen in totaal 10 verschillende onderdelen. Dit zijn:

Looponderdelen:	Werponderdelen:	Springonderdelen:
Sprint	Kogelstoten	Verspringen
Hordenlopen	Discuswerpen	Hoogspringen
Estafette	Speerwerpen	Hinkstapsprong
Middellange afstand (MILA)		

### *Kleding en schoenen tijdens de training*

Goede sportschoenen zijn erg belangrijk. Deze zijn dan ook verplicht tijdens onze trainingen.

Verder is het belangrijk om rekening te houden met het weer. Wij raden het aan om altijd meerdere lagen kleding te dragen; als het te warm is kan er dan altijd iets uit.

De clubkleding kun je aanschaffen bij Wout Bergers Sport in Voorschoten. Zie daarvoor <https://www.wbsport.nl/verenigingen/voorschoten-97-atletiek/>

**Neem ook altijd een flesje met water mee! Dit geldt ook in de winter.**



### *Leeftijdscategorieën*

Bij atletiek word je op basis van je geboortejaar ingedeeld in verschillende categorieën. Van 1 november 2023 tot 1 november 2024 is de indeling als volgt:

Categorie	Geboortejaar
U14 (Junioren D1)	2012
U14 (Junioren D2)	2011
U16 (Junioren C1)	2010
U16 (Junioren C2)	2009





## Wedstrijden

Voor de Junioren U14 en U16 worden elk jaar diverse wedstrijden georganiseerd.

Met een aantal van deze wedstrijden doen wij elk jaar mee.

Over het algemeen regelen de coördinatoren baanatletiek de inschrijvingen voor de wedstrijden (dit geldt niet voor de OVAK).

Voor het vervoer van en naar de wedstrijden hebben wij ouders nodig die kunnen rijden. Ook gedurende de wedstrijden is hulp van ouders van nodig.

Op de volgende pagina's gaan wij verder in op:

- De Competitie voor Junioren U14 en U16;
- De ZHM-competitie voor Junioren U14 en U16;
- De clubkampioenschappen;
- De OVAK.



### *De Competitie voor Junioren U14 en U16*

Elk jaar vindt de Competitie voor Junioren U14 en U16 plaats. Deze competitie is verspreid over drie wedstrijden waarin clubs tegen elkaar kunnen strijden.

Tijdens de competitie kunnen bijna alle onderdelen worden gedaan. Iedereen mag een top-3 met onderdelen opgeven, waarna de coördinatoren baanatletiek een indeling maken.

Klik [hier](#) voor meer informatie over de competitiewedstrijden.

Wij hebben één vrouwenteam voor de Junioren U14, twee mannenteams voor de Junioren U14 en één vrouwenteam voor de Junioren U16 ingeschreven.

In verband met de grootte van de mannengroep Junioren U16 hebben wij ervoor gekozen geen mannenteam Junioren U16 in te schrijven.

De competitiedata zijn al bekend! De wedstrijden zijn op:

- 5 april 2025;
- 10 mei 2025;
- 14 juni 2025.

Zet deze data alvast in je agenda! Meedoen is niet verplicht, maar het doel is om met zo veel mogelijk atleten deel te nemen aan de competitie!



### *De ZHM-competitie voor Junioren U14 en U16*

De ZHM-competitie bestaat uit vier wedstrijden bij ons in de regio. Tijdens deze wedstrijd worden diverse onderdelen uitgevoerd waarbij plezier en veel bewegen centraal staat. Anders dan bij de normale competitie kunnen onderdelen hier vaker worden uitgevoerd, waardoor er meer kans is op verbetering!

De ZHM-wedstrijden vinden plaats op:

- 12 april 2025;
- 23 mei 2025;
- 27 juni 2025;
- 13 september 2025.

### *De clubkampioenschappen*

De leukste en gezelligste wedstrijd van het jaar zijn ongetwijfeld de clubkampioenschappen. Tijdens de clubkampioenschappen strijd je tegen jouw clubgenoten van je eigen leeftijdscategorie.

De clubkampioenschappen bestaan uit meerdere onderdelen. Na een warming-up wordt er gestart met de sprint. Daarna volgt de rest van de meerkamp met speerwerpen, verspringen en kogelstoten. Samen met de sprint telt dit mee voor de einduitslag (per leeftijdscategorie).

De clubkampioenschappen zijn (bijna) altijd in juni.



### *De OVAK*

Voorschoten '97 organiseert elk jaar de Open Voorschotense Atletiek Kampioenschappen (OVAK). Hier gaan de atleten de strijd aan in een meerkamp met de onderdelen sprint, verspringen, kogelstoten/speerwerpen en een 600 meter.

Het leuke van de OVAK is dat niet alleen de leden mee mogen doen, maar ook broertjes/zusjes/neefjes/nichtjes/vriendjes/vriendinnetjes/etc. (6 t/m 15 jaar) mogen meedoen!

De OVAK is (bijna) altijd in oktober.