



De opleidingsstructuur bij Vilvoorde Atletiekclub seizoen 2015-2016

5j-9j KANGOEROES en BENJAMINS bewegingschool atletiek

Het jonge kind krijgt een scholing van allerlei bewegingsvaardigheden waarbij niet alleen lopen, werpen en springen maar ook algemene balvaardigheden en gymnastische vaardigheden aan bod komen. De kinderen krijgen tweemaal per week een sessie aangeboden van 1u waarbij bewegen centraal staat.

Coördinator KANGOEROES en BENJAMINS: Rebecca DUMEEZ

10j-11j PUPILLEN atletiekschool

Spelenderwijs worden de basistechnieken van de atletiek aangeleerd. De kinderen leren om tuigen weg te slingeren met fietsbanden en hoepels, leren hoogtesprongen aan in spel, doen heel veel reactiespelen gericht op het ontwikkelen van de maximale snelheid, leren stoten met medecineballen ...

12j-13j MINIEMEN atletiekinitiatie

De kinderen die een goede bewegingsontwikkeling hebben genoten zijn nu klaar om goede basistechnieken aan te leren in de verschillende atletiekdisciplines. De kinderen leren trainen. Afhankelijk van de periode in het sportjaar komen alle disciplines evenwaardig aan bod.

Coördinator PUPILLEN en MINIEMEN: Robin RAMAKERS

14j-15j

CADETTEN

atletiektraining – oriëntatiegroep

In de cadettencategorie worden de atleten ingedeeld in **4 groepen**:

GROEP 1

Competitieatleten gericht naar het afstandslopen (uithoudingsgericht)

Begeleiding door

- **Eric Schroven**
- **Kristien Bierebeek**
- **Frank Jonckheere**

GROEP 2

Competitieatleten gericht naar de explosieve disciplines

Begeleiding door

- **Pascale Kockaert** (kogel-discus, sprint, uithouding, stabilisatie/lenigheid)
- **Denis Lammens** (hoog)
- **Kevin Rollier** (speer)
- **Danny Pollet** (ver/hinkstap)
- **Nathalie Andries** (polsstok)
- **Joris Lauwers** (horden, stabilisatie/lenigheid)

GROEP 3

Oriëntatiegroep

Begeleiding door **Pascale Kockaert**

GROEP 4

Recreanten

Begeleiding door **Theo Van Capellen**

Coördinator CADETTEN:

Pascale KOCKAERT

16j +

SCHOLIEREN en ouder

competitietraining

Vanaf de leeftijd van 16j wordt de atletiekopleiding disciplinespecifiek.

De volgende disciplinebegeleiding wordt aangeboden bij Vilvoorde Atletiekclub:

Sprint

Danny Pollet - Danny Van Kerckhoven - Rudi Diels (Leuven)

Horden

Joris Lauwers

Afstandslopen

Patrick De Breck - Danny Van Den Abbeel – Eric Schroven – Kristien Bierebeek – Piet De Wachter (Pegasus Londerzeel) – Eric Gyselinck (Opwijk)

Ver/hinkstap

Danny Pollet

Hoog

Denis Lammens – Olivier De Smul (Leuven)

Werpen

Kurt Boffel

Meerkamp

Fernando Oliva (Leuven)

recreatieve begeleiding

Start to Run

Yvette De Schutter

FitFree

Yvette De Schutter – Fabienne Truyers – Paula Vanhoovels – Frank Jonckheere

Joggroepen

Alain Staessens – Fabienne Truyers

Algemene leiding SPORT:

Frank DE SMEDT

Sportief adviseur:

Paula VANHOVELS