



REGLEMENT VRIJDAGTRAINING

Beste ouders en atleten

Hartelijk welkom als lid van het Zoniën Athletics team, dé atletiekclub van de druivenstreek. Om onze doelstellingen met ons jeugdbeleid te kunnen bereiken, is het belangrijk dat we enkele afspraken duidelijk op een rijtje zetten.

Vrijdagtraining competitie – trainer Jasper

1. De vrijdagtraining is open voor elke gemotiveerde en competitiegerichte atleet tussen de 9 en 13 jaar oud (pupillen en miniemen).
2. Je bent elke week tijdig aanwezig op training (elke vrijdag om 18u00 op den Heurk, tenzij anders aangegeven).
3. Indien je **UITZONDERLIJK** niet kan komen omwille van een goede reden verwittig je je trainer door tijdig een **e-mail** te sturen naar jeugd@zateam.be.
4. Jullie zijn een echte competitiegroep en aangezien je hiervoor traint, wordt niet alleen aangemoedigd om deel te nemen aan competities maar eisen we dat jullie dit ook doen! Wij vragen om deel te nemen aan **minstens 6 wedstrijden per jaar**; 3 in de winter en 3 in de zomer. Overleg echter altijd eerst met je trainer aan welke wedstrijden je best deelneemt. Indien je denkt dat je nog niet klaar bent voor competities vraag dan raad aan je trainer en dan zoeken we samen naar een oplossing.
5. De **afspraken en tips** voor wedstrijden vind je onderaan de pagina
6. Wij willen van deze groep een **hechte trainingsgroep** maken met uitsluitend gemotiveerde atleten. Dus indien je je meermaals niet aan voorgaande afspraken kan houden zal je hierover een opmerking krijgen. Bij meerdere opmerkingen word je waarschijnlijk naar een andere groep gestuurd.

Indien wij onregelmatigheden aantreffen in het naleven van voorgaande afspraken zullen wij hier gevolg aan moeten geven. Concreter houden wij in februari een eerste groot evaluatiemoment. Indien daar blijkt dat je om ontoelaatbare redenen niet aan 3 wedstrijden hebt deelgenomen of je was niet regelmatig genoeg op training zullen wij jou de eerstvolgende drie maanden van het volgende wedstrijdseizoen van de training weigeren. Dezelfde vorm van evaluatie gebeurt in juni. Laat duidelijk zijn dat wedstrijdresultaten geen invloed hebben op de beslissing die wij hieromtrent nemen. Het gaat ons enkel en alleen om de motivatie van de atleet.

Afspraken voor wedstrijden (alle leeftijden)

Zateam is een competitieve en recreatieve atletiekclub. Hoewel we niemand willen verplichten om aan wedstrijden deel te nemen, moedigen we in onze jeugdafdeling iedereen hiertoe aan. Deelnemen is altijd belangrijker dan winnen. Atleten die wedstrijden doen, krijgen extra voordelen:

- **Trofee op het clubfeest vanaf 6 wedstrijden (*)**
- **Extra training voor wedstrijdathleten (op uitnodiging door trainers)**



Zoniën Athletics Team v.z.w. competitie en recreatie

(*)OPGEPAST!!!:

Een **begeleide wedstrijd** wordt pas geregistreerd wanneer je ten laatste de dag voor de competitie je deelname bevestigt via jeugd@zateam.be.

Een **niet-begeleide wedstrijd** wordt geregistreerd wanneer je na de wedstrijd je resultaat doorstuurt naar jeugd@zateam.be.

De lijst van begeleide wedstrijden vinden jullie op de **jaarkalender van ZATEAM**. Deze kan vanaf november ook bekeken worden op www.zateam.be.

Afspraken

- **Bij voorkeur** vertrek je aan de **piste** samen met andere atleten. Wees op tijd op het afgesproken uur.
- Wanneer je niet eerst naar de piste komt, ben je zelf verantwoordelijk voor een aantal zaken: wees **een uur voor je start aanwezig**, zoek zelf je begeleidende trainers ter plaatse en sluit bij hen aan voor de opwarming, zorg ook dat je een training op voorhand naar een **crosskaartje** vraagt en vul dit al op voorhand in.
- Bij begeleide wedstrijden wordt **samen in groep opgewarmd**, niemand warmt zich op in zijn eentje.
- **Je stuurt altijd een e-mail** wanneer je naar een begeleide wedstrijd gaat. Zo kan de club voldoende begeleiding voorzien en wordt je wedstrijd geregistreerd.
- **Kleding:** Je hebt op voorhand je **BAV-singlet** aan met hierop je **borstnummer** en je **crosskaartje** gespeld. Hierover doe je steeds je **ZATeam clubtraining** met goede loopschoenen aan voor de opwarming. Tijdens de wedstrijd zelf wordt gelopen in short (of lichte broek), BAV-singlet en spikes (of goede loopschoenen). Neem ook steeds voldoende **reservekleding** mee voor na de wedstrijd.
- **Eten & drinken:**
Eet tot 2 uur voor de wedstrijd een lichte maaltijd zoals boterhammen met licht beleg (bv. confituur of kipfilet), pasta, banaan, rijst, muesli. Let op met ander fruit zoals appels, sinaasappels, tomaten, ... Zorg dat je niet met een volle maag aan de start staat maar start ook niet met honger!

Veel succes!

