

ALLES OVER TRAININGEN

Trainingslocaties,
weer en kleding

- ➔ Ouderhulp
- ➔ Gratis kennismaken
- ➔ Leeftijdsindeling

06 Inclusief een overzicht
van alle wedstrijden

EXCLUSIEF

CLUBTENUE
VERKRIJGBAAR BIJ
RUNNERSWORLD
UTRECHT

PAG. 07



ATLEET

INHOUD

WELKOM BIJ ATLETIEKVERENIGING PHOENIX!

>> WELKOM

Onlangs is je kind lid geworden van onze vereniging. In deze folder willen wij jullie graag informeren over de gang van zaken bij de club rondom de jeugdtrainingen.

>> TRAININGEN

Bij onze jeugdgroepen staat plezier in bewegen voorop. Onze jeugdtrainingen zijn dan ook altijd actief met veel variatie. Onze jongste atleten bieden wij atletiek op een speelse manier aan. De kinderen leren hierbij verschillende atletiekonderdelen op een aantrekkelijke manier. Onze jeugdtrainers nemen de aanleg en ontwikkeling van ieder kind hierin mee zodat er een evenwicht is tussen plezier en uitdaging in elke training. Wij bieden de kinderen veelzijdige oefeningen aan voor coördinatie, lenigheid, behendigheid en snelheid. De variatie in atletiek is niet alleen heel leuk en uitdagend, maar ook erg goed voor de ontwikkeling van een kind zowel fysiek als mentaal. De jeugdtrainers van Phoenix dragen met veel enthousiasme en ervaring hun kennis van atletiek over.

>> OUDERHULP

Als atletiekvereniging kan Phoenix de ouders natuurlijk niets verplicht stellen, maar de vereniging verwacht wel dat de ouders of verzorgers hun steentje bijdragen en minimaal één keer per jaar begeleiding bieden bij een jeugdactiviteit. Dit kan variëren van broodjes smeren bij de strandtraining tot meetlint vasthouden, verspringbak aanhaken of misschien wel echt jureren bij wedstrijden. We zullen jullie benaderen voor hulp bij activiteiten en wedstrijden wanneer dat nodig is. Het wel of niet doorgaan van een activiteit valt of staat bij de inzet van vrijwilligers en het is leuk om in deze setting andere mensen te leren kennen!

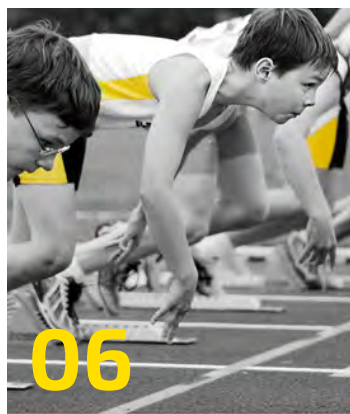


03 TRAININGSLOCATIES, WEER EN KLEDING



GRATIS KENNISMAKING

Iedereen mag 4 weken gratis meetrainen om kennis te maken.



ALLES OVER DE WEDSTRIJDEN

Atletiekwedstrijden zijn erg leuk. Wij vinden het belangrijk dat kinderen hieraan deelnemen.



AV PHOENIX
MYTYLWEG 79
3585 LK UTRECHT
TEL: 0613169375
JEUGD@AVPHOENIX.NL



AVPHOENIX.NL/JEUGD

⊕ **TRAININGS LOCATIES**

WEER EN KLEDING

PHOENIX TRAJNT IN HET ZOMERSEIZOEN BUITEN OP DE ATLETIEKBAAN VAN MAARSCHALKERWEERD EN OVERVECHT. IN HET WINTERSEIZOEN ZIJN ONZE JONGSTE ATLETEN BINNEN IN DE ZAAL TE VINDEN. DE GROEPEN WORDEN INGEDEELD OP GEBOORTEJAAR, IN DE TABEL OP DE WEBSITE AVPHOENIX.NL/TRAININGEN/JEUGD KUN JE ZIEN IN WELKE CATEGORIE JE KIND ZIT.

- Trainingen gaan altijd door, behalve op feestdagen en in de schoolvakanties.
- In principe gaan de trainingen op de atletiekbaan altijd door, ook als het regent. Er zijn echter omstandigheden waarbij we niet trainen of de training moeten staken. Denk hierbij aan onweer, sneeuw, een gladde baan, storm, hevige regenval en soms bij een weerwaarschuwing. Als we van tevoren weten dat dit weer voorspeld wordt en we het onverantwoord vinden om te trainen, zullen we dat naar jullie communiceren en de training cancelen.
- Pas de trainingskleding aan op het weer. Gebruik laagjes, en eventueel een wind- of regenjackje. Zorg voor goede hardloopschoenen. In het geval dat de kinderen binnen trainen in de wintermaanden, dan zijn schone binnenschoenen zonder zwarte zolen verplicht. Neem ook altijd een bidon met water mee.

FREE RUN

GRATIS KENNISMAKING

Iedereen mag 4 weken gratis meetrainen om kennis te maken. Mocht je nog meer vragen hebben over onze jeugdafdeling of wil je een proefles meedoen, dan kun je terecht via jeugdinfo@avphoenix.nl

LEEF TIJD

LEEFTIJD INDELING

**De atletiekunie hanteert een leeftijdsindeling. Deze indeling schuift ieder jaar op met ingang van 1 november. Voor de actuele leeftijd indeling kun je het beste de website raadplegen
avphoenix.nl/trainingen/jeugd**



WEDSTRIJDEN

Atletiekwedstrijden zijn erg leuk, omdat je samen met je clubgenoten meedoet, je allerlei verschillende onderdelen doet in een groep en het altijd gezellig is. Wij vinden het belangrijk dat kinderen hieraan deelnemen. Gedurende het jaar zijn er verschillende wedstrijden, waaraan de kinderen meedoen en waar trainers aanwezig zijn ter begeleiding van de atleten. Er zijn verschillende soorten wedstrijden:

- **Competitiewedstrijden**

Van april t/m september zijn er competitiewedstrijden (pupillencompetitie, CD-juniorencompetitie en AB-juniorencompetitie). Deze competitie bestaat uit een serie van 3 voorrondes en een finaleronde. De voorrondes zijn doorgaans in onze regio; de finale kan wat verder weg zijn. **De competitiewedstrijden zijn voor de club de belangrijkste wedstrijden.** Met de hele ploeg ga je naar een wedstrijd om samen zoveel mogelijk punten te halen. De winnende ploegen mogen dan naar de finale. De trainers promoten deze wedstrijden via een infobrief en zijn gaan zelf

ook mee om de kinderen aan te moedigen en te coachen. Voor de pupillen bestaan de wedstrijden uit een meerkamp: sprint, hoog- of verspringen, balwerpen of kogelstoten, een estafette en lange afstand (600 of 1000 meter) lopen. Bij de junioren worden meer onderdelen afgewerkt en doet elke deelnemer maximaal twee onderdelen. Ook hier gaat het uiteindelijk om het teamresultaat.

- **Indoor**

Van november-februari wordt er door Hellas Utrecht een serie indoorwedstrijden georganiseerd in de atletiekhal van Sportcentrum Galgenwaard. Jeugdleden van de 3 Utrechtse atletiekverenigingen hebben voorrang op deelname.

Phoenix doet altijd mee aan deze indoorwedstrijden. Je doet mee aan verschillende onderdelen zoals springen, gooien en rennen.

- **Crosscompetitie**

Van november t/m maart zijn er regionale crosscompetitiewedstrijden, waarbij een afstand wordt gerend op een bosrijk, onverhard parcours. De lengte van het parcours is verschillend voor de verschillende categorieën:

voor de pupillen is dit tussen de 600-1500m en voor de junioren 1500m en meer. Ook deze competitie bestaat uit een serie van 3 voorrondes en een finaleronde. De voorrondes zijn doorgaans in onze regio; de finale kan wat verder weg plaatsvinden.

- **Clubkampioenschappen**

Elk jaar organiseren we onderlinge wedstrijden: een meerkamp buiten op de baan, een meerkamp in de zaal en tot slot een cross in het Panbos in Zeist.

- **Overige wedstrijden**

Er worden het hele jaar door talloze wedstrijden georganiseerd door verschillende verenigingen. In de winter zijn deze wedstrijden binnen, in de rest van het jaar buiten. De informatie over deze wedstrijden krijg je van je trainer na afloop van de training en via de mail van de wedstrijdsecretaris. Voor een overzicht van wedstrijden, zie de Phoenix kalender of website.



CLUBTENUE

Ons clubtenue is **geel**, zwart en wit.
Op wedstrijden is het verplicht om in clubtenue te lopen. Bij Phoenix is dat helemaal geen straf, want wij hebben een heel mooi tenue. Dit tenue kun je kopen bij Runnersworld Utrecht. Meer weten: avphoenix.nl/clubkleding

Het gebruik van spikes tijdens de wedstrijd is niet verplicht, maar is voor sommige onderdelen en leeftijden wel aanbevolen. Uw kind zal dit dan van de trainer horen. Bij indoorwedstrijden is het gebruik van speciale binnen puntjes verplicht en worden vaak op de wedstrijd zelf verkocht

AT LE TIEK

WEDSTRIJD LICENTIE

Om mee te mogen doen aan wedstrijden, moet je een wedstrijdlicentie hebben van de Atletiekunie. Pupillen krijgen deze automatisch van de club. Junioren geven zelf aan of ze aan wedstrijden meedoen en zij dienen dan zelf hun wedstrijdlicentie via Phoenix te betalen.



ZO LEUK IS trainen bij AV Phoenix





ZÓ LEUK IS

trainen bij AV Phoenix



© Sytse van Slooten