ACME

Infosessie
sprint-horden ACME

LUXOR
interieur

FIESIEK

ACME

SPRINT-HORDEN COACHINGSTEAM

Philip Gilson

Veerle Blondeel

Tom Du Pan

ACME

Philip Gilson

- ✓ Regent LO
- ✓ Headcoach sprint Vlaamse Atletiekliga
- ✓ Trainer A sprint-horden
- ✓ Docent Vlaamse Trainersschool
- ✓ Ervaring als coach op EK's, WK's én Olympische Spelen

Veerle Blondeel

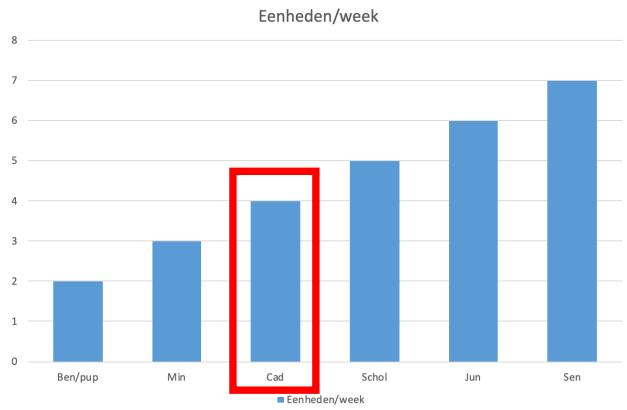
- ✓ 13-voudig Belgisch kampioene kogelstoten
- ✓ 13-voudig Belgisch kampioene discuswerpen
- ✓ Ex-belgisch recordhoudster kogelstoten
- ✓ Trainer B jeugd
- ✓ Trainer B springen
- ✓ Trainer B werpen
- ✓ Ervaring als coach op nationaal niveau

Tom Du Pan

- ✓ Master LO
- ✓ Sportief coördinator ACME
- ✓ Docent atletiek UGent/VUB
- ✓ Coördinator regionale werking Vlaamse Atletiekliga
- ✓ Talentcoach sprint/horden Vlaamse Atletiekliga
- ✓ Trainer A sprint-horden
- ✓ Docent Vlaamse Trainersschool
- ✓ Ervaring als coach op internationaal niveau

ACME

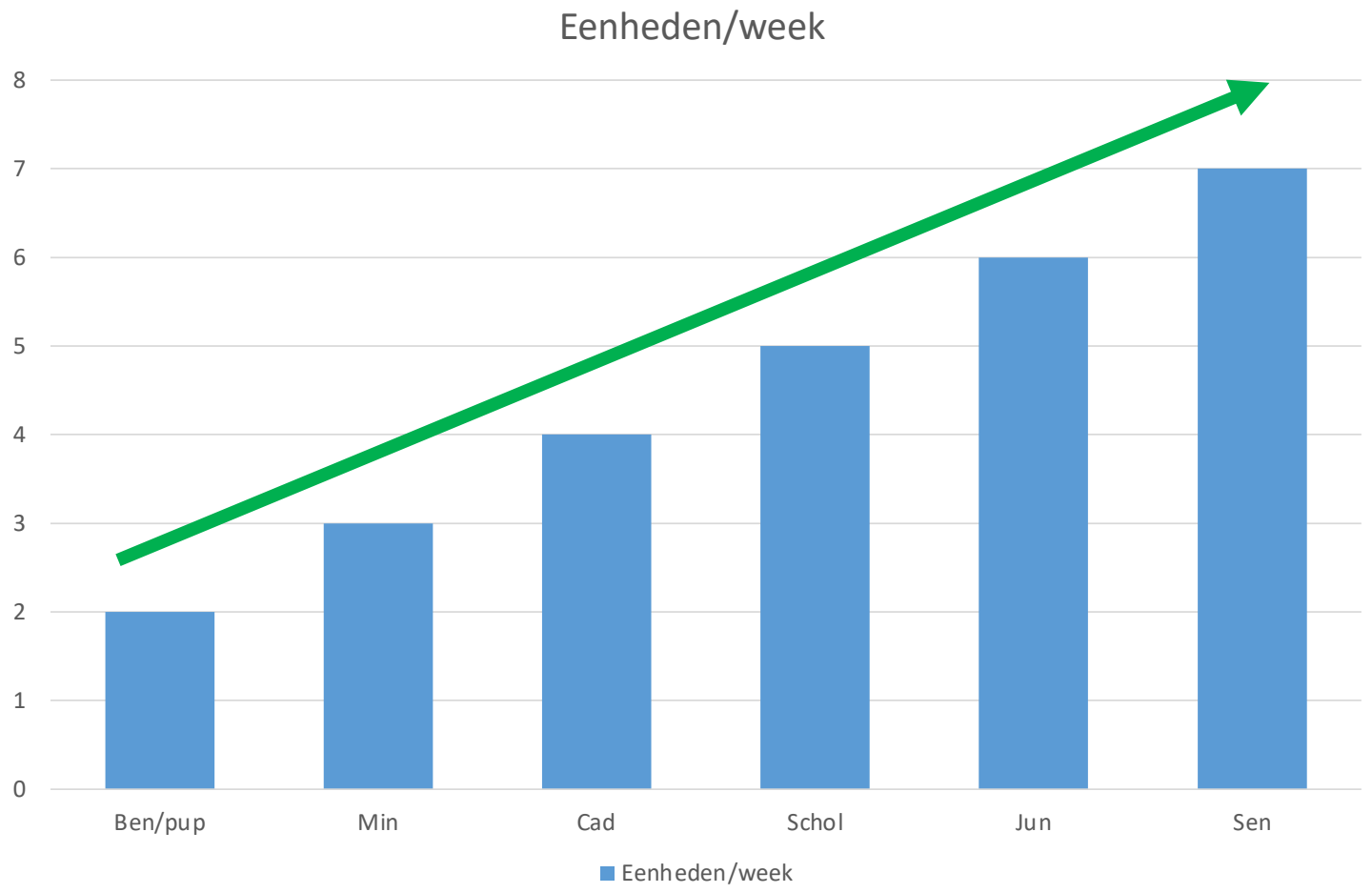
Overgang naar cadet



- Volume/intensiteit van trainingen stijgt een beetje
  ➔ blessurepreventief!

- Grote verschil met jeugdtrainingen:
  - organisatie van de trainingen hangt af van discipline
    ==> weekdag/uur/plaats
  - seizoensplanning ifv wedstrijden en richting kampioenschappen

- Driedaagse stages in schoolvakanties (data volgen) ➔ zeer leerrijk!!
  ==> niet in lidgeld inbegrepen


Eenheden/week
8
7
6
5
4
3
2
1
0
Ben/pup
Min
Cad
Schol
Jun
Sen
Eenheden/week

ACME

ACME

TRAININGSPLANNING SPRINT-HORDEN

Maandag (vanaf 10/10)	18u - 20u	Topsporthal Gent	Techniek - snelheid
Woensdag	18u – 20u	Piste Maldegem	Basistraining sprint
Vrijdag	18u30-20u30	Piste Maldegem	Sprint + horden

ACME

TOPSPORTHAL

- Trainingen in Topsporthal
  - Weersomstandigheden
  - Technische trainingen
  - Carpoolen

Toegang TSH Gent betalend!

➔ Toegangskaart nodig

➔ Financiële tussenkomst club bij deelname aan wedstrijden

➔ Deelname gewenst: laten weten aan sportief coördinator via mail

ACME

Visie ACME cadetten-scholierentraining

- Progressieve trainingsopbouw
  - ➔ Hoeveel werd er als miniem/cadet getraind? Breng dit aantal omhoog!

- Polyvalente opleiding
  - ➔ 1e jaarscadet: kies voor meerkamp! Raden we sterk aan!
  - ➔ 2e jaarscadet: maak keuze tussen de disciplinegroepen of meerkamp

- Combinatie training – school

  Atleten met hoogste aanwezigheidsgraad op training presteren ook beter op school!

ACME

Trainingsregels

- ➔ Kom op tijd = 5’ voor start van de training aanwezig!
- ➔ Verwittig de trainer indien je niet komt (WhatsApp-groep)
- ➔ Trainingszak met wat reservekledij / warme kledij
- ➔ Voldoende drinken
- ➔ Chronometer
- ➔ Belang rustperiodes tijdens de training
- ➔ Vergeet na de training je GSM zeker niet terug aan te zetten! ;-)

ACME

Visie ACME cadetten-scholieren wedstrijddeelname

- Dit vormt de basis van alles!
- Creëren van een teamgevoel (aanmoedigingen, aflossingen, interclub)
- Men verhoogt sneller het eigen niveau. Maak ik progressie? Controle voor de coaches!
- Competitie-atleten blijven langer actief binnen de sport
- Men leert belangrijke waarden:

  fair play – winnen – verliezen – aanmoedigen – doorzetten - …
- Hiervoor staan de trainers wekelijks 3 à 4x klaar voor jullie
- Kalender wordt opgemaakt en tijdig gecommuniceerd (noteer in agenda!)
- Carpoolen: WhatsApp-groep
- Verwachting: interclub bij selectie (maand mei) en 4 wedstrijden per seizoen (2 winter / 2 zomer)
- Puntenfiche voor deelname / wedstrijdresultaten

ACME

45ste Oefenveldloop
ACME kern Lievegem
Zondag 16 oktober 2022

Waar:	**Sporthal Lovendegem** **Ingang via de Sportstraat**
Inschrijving:	**vooraf via twizzit** **(zie, www.acmeetjesland.be)**
Aanvang:	**13u30 (terrein open vanaf 12u00)**
Deelname:	**Gratis**
Prijsuitreiking:	**Naturaprijs voor iedereen**
Reeksen:	**Kangoeroe (6jr) tem master(35+)**

FIESIEK RUNNING WALKING TENNIS

LUXOR interieur

15u20	10	09-08	Cadetten meisjes	3	2475 m
15u20		09-08	Cadetten jongens	3	2475 m
15u20		07-06	Scholieren meisjes	3	2475 m
15u35	11	Vanaf 2005	Junioren Dames	4	3300 m
15u35			Masters Dames	4	3300 m
15u35			Senioren Dames	4	3300 m
15u55	12	07-06	Scholieren jongens	6	4950 m
15u55		Vanaf 1997	Junioren Heren	6	4950 m
15u55			Masters Heren	6	4950 m
15u55	13		Senioren Heren	8	6600 m

ACME

Contactgegevens

Algemeen	sportiefcoordinator@acmeetjesland.be	WhatsApp-groep sprint-horden
Veerle Blondeel	veerlediscus@hotmail.com	0486/20.53.73
Tom Du Pan	sportiefcoordinator@acmeetjesland.be	0472/52.53.08