



## Proeftraining pupillen AVH

### Wanneer?

Kinderen kunnen 3x een gratis proefles volgen bij AVH. Dit kan op de donderdagmiddag en de zaterdagochtend. Graag vooraf melden bij Erik Teunissen (trainers.avh@gmail.com) Zie in onderstaand schema de trainingstijden. Na 3 trainingen krijgt de pupil een aanmeldingsformulier mee naar huis.

<i>* Dit is de indeling van 1 november 2017 t/m februari 2018</i>			
Donderdag	17.00 – 18.00 uur	Geboren in 2009 of later (min. 6 jaar oud)	Lisa Bielevelt Erik Teunissen
	18.00 – 19.00 uur	Geboren in 2008 - 2007	Lisa Bielevelt Erik Teunissen
Zaterdag	09.30 – 10.30 uur	Geboren in 2009 of later (min. 6 jaar oud)	Erik Teunissen
	10.30 – 11.30 uur	Geboren in 2008 - 2007	Erik Teunissen

### Vakanties

De donderdagtraining gaat in de schoolvakanties niet door, de zaterdagtraining wel. De donderdagtraining wordt van november t/m februari gegeven in de gymzaal bij 't Assink aan de van Brakelstraat. De ingang van de gymzaal zit aan de Kortenaerstraat. De zaterdagtraining is altijd op de atletiekbaan. Kijk op <http://av-haaksbergen.nl/baanatletiek/trainingen> voor het actuele trainingsoverzicht. De training kan nog wel eens uitvallen door wedstrijden, vrije dagen en bijscholingen.

### Welke onderdelen?

Sprint (40 of 60m.), hoogspringen, verspringen, balwerpen, kogelstoten, duurloop (600 – 1000m)  
Daarnaast doen we voorbereidende oefenvormen van hordenlopen, speerwerpen en discuswerpen.  
Tenslotte letten wij tijdens het lopen op de looptechniek en doen wij hier oefeningen voor doormiddel van loopscholing (knieheffen, hakken-billen, armzwaaien enz.)

### Opbouw training

De training is bedoeld om spelenderwijs kennis te maken met atletiek. De training bestaat meestal uit 10 – 15 minuten warming-up, 2 atletiekonderdelen van ca. 15 – 20 min. en een afsluitend spel of een duurloop (300 – 1000m).

### Schoeisel

We stellen geen eisen aan trainingskleden. Wel adviseren wij om schoenen te gebruiken met een goed voetbed. Hierdoor worden blessures en verzwikkingen voorkomen. Wanneer de temperatuur onder de 15 graden is graag een vest/jasje en een lange broek meenemen.

### Wedstrijden

Voor de pupillen zijn er verschillende wedstrijden door het jaar heen. Tijdens de wedstrijden in het zomerseizoen (5) doen de pupillen 3 tot 4 onderdelen op één dag. Daarnaast zijn in het jaar 2 indoorwedstrijden, dit is in de Diekmanhal in Enschede. Ook is er de Twentse Cross Competitie.



Deze competitie bestaat uit 4 wedstrijden waarbij er een afstand van ongeveer 1 kilometer wordt gelopen. Twee per jaar wordt er een opgaveformulier uitgereikt, op deze manier kunnen de pupillen per wedstrijd ingeschreven worden. We raden aan om eerst een aantal trainingen mee te doen zodat de pupil alle onderdelen een keer getraind heeft.

### **Activiteiten**

Bij AVH hebben wij een enthousiaste activiteitencommissie, hiervan profiteren de pupillen natuurlijk ook! Voorbeelden hiervan zijn; filmavond, spelletjesmiddag, sinterklaas, paaseieren zoeken en een barbecue.

Heeft u na deze informatie nog vragen, mail ze gerust naar [trainers.avh@gmail.com](mailto:trainers.avh@gmail.com)

Met vriendelijke groet,  
De pupillentrainers van AVH

Lisa Bielevelt  
Erik Teunissen