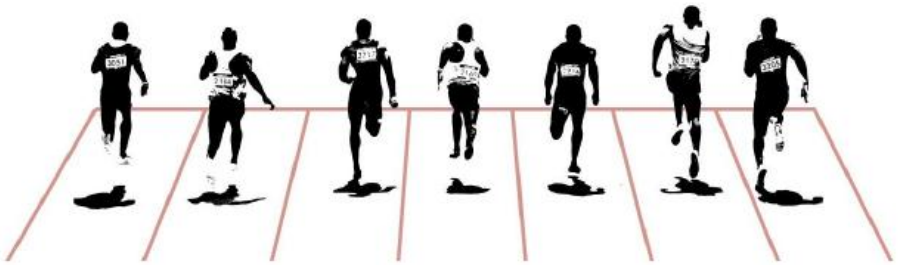
ATLETIEK VOLHARDING
BEVEREN



INFOBROCHURE JEUGD

Seizoen 2026-2027

Volharding Beveren

Voor nieuwe én bestaande jeugdleden en hun ouders

Welkom bij Volharding Beveren

Welkom bij Atletiek Volharding. Onze jeugdwerking wil kinderen niet alleen leren lopen, springen en werpen, maar vooral een sterke bewegingsbasis, sportattitude en plezier in atletiek meegeven. We combineren een individuele sport met een duidelijke groepsmentaliteit: samen trainen, elkaar aanmoedigen, leren omgaan met competitie en stap voor stap beter worden.

Deze bundel is daarom meer dan een praktische infobrochure. Ze legt ook uit waarom we op een bepaalde manier trainen, waarom wedstrijden een plaats hebben in de opleiding en hoe de route van jeugd naar middenbouw en bovenbouw eruitziet.

Onze club

Atletiek Volharding bestaat uit de kernen Beveren en Stekene en is aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga (VAL).

Algemeen: atletiekvolharding@gmail.com

Volharding Beveren: volbe@volbe.be

Website: www.volh.be

Instagram: @volhardingbeveren

Facebook: facebook.com/atletiekclubvolharding

Waar willen we met onze jeugdopleiding naartoe?

Volharding werkt vanuit een langetermijnvisie op atletenontwikkeling (LTAD). Bij jonge atleten staat niet de vroege prestatie of specialisatie centraal, maar de ontwikkeling van brede lichaamsvaardigheden, techniek, sportattitude en plezier. Naarmate atleten ouder worden, verschuift de aanpak geleidelijk van spelenderwijs bewegen naar technisch trainen, leren trainen en uiteindelijk meer gerichte disciplineontwikkeling.

Vier uitgangspunten

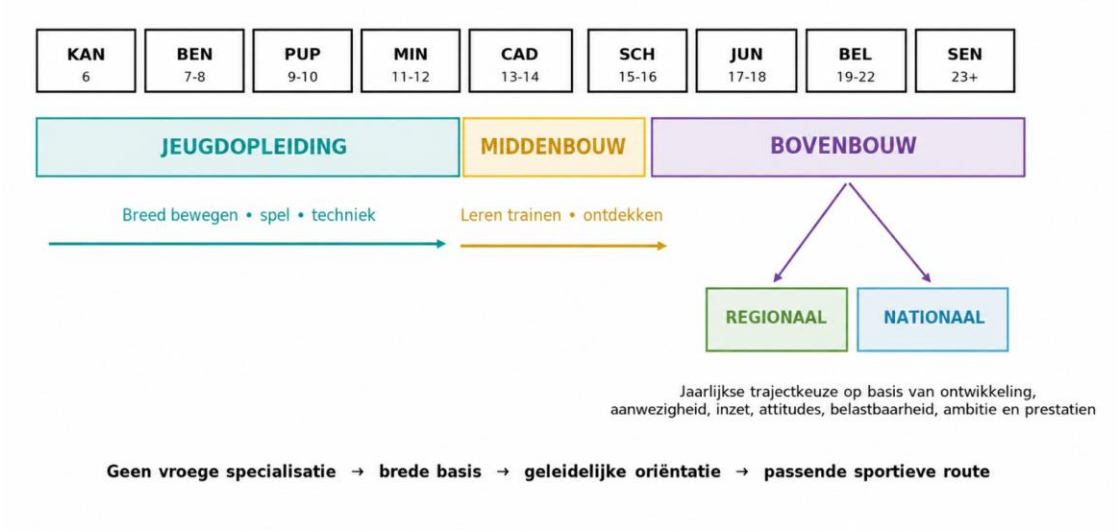
- Breed bewegen: jeugdleden maken kennis met lopen, springen en werpen en bouwen een brede motorische basis op.
- Persoonlijke groei: we stimuleren atleten om zichzelf te verbeteren en doelen te stellen; vergelijken met anderen is niet het vertrekpunt.
- Competitie als leeromgeving: wedstrijden leren kinderen omgaan met spanning, regels, techniek in wedstrijdcontext en persoonlijke vooruitgang.
- Groepsmentaliteit: atletiek is individueel, maar teamspirit, vriendschap, fairplay en samen supporteren versterken de ontwikkeling.

Onze waarden in gedrag

Competitie • Inzet & prestatie • Ambitie & fierheid • Fairplay • Respect • Attitude

- We komen op tijd, luisteren naar trainers en doen mee.
- We geven niet op als iets moeilijk is en proberen onszelf te verbeteren.
- We zijn trots op onze club en dragen zorg voor materiaal en clubkledij.
- We spelen eerlijk, respecteren regels, officials en tegenstanders.
- We moedigen elkaar aan en lachen niemand uit.
- We nemen verantwoordelijkheid voor afspraken, gedrag en engagementen.

Hoe realiseren we de jeugdopleiding concreet?



De jeugdopleiding eindigt niet abrupt bij de miniemen. Vanaf cadet start de middenbouw: een overgangsfase waarin atleten leren trainen, hun belastbaarheid opbouwen en verschillende disciplines verder ontdekken. Daarna volgt een jaarlijkse keuze voor een passende route in de bovenbouw.

Jeugd – breed opleiden

- Kangoeroes en benjamins: veel spelvormen, basisbewegingen, plezier en eerste technische accenten.
- Pupillen: meer techniek, nog steeds breed en gevarieerd, met aandacht voor loopvaardigheid.
- Miniemen: techniek wordt belangrijker; brede opleiding blijft, maar er komt meer voorbereiding op de volgende fase.

Middenbouw – leren trainen en ontdekken

- Vanaf cadet leren atleten systematischer trainen en belastbaar worden.
- Plezier en groepsvorming blijven belangrijk.
- Atleten ontdekken waar hun interesses, aanleg en motivatie liggen en maken kennis met meer gerichte trainingsvormen.
- 2026-2027 is een opbouwjaar voor deze werking. De groep start met ongeveer 20 atleten en wordt geëvalueerd richting 30-40 competitieve atleten bij start seizoen september 2027.

Bovenbouw – passende route

Na de middenbouw wordt jaarlijks bekeken welk traject het beste past. Een regionaal traject biedt kwalitatieve training met meer flexibiliteit. Een nationaal traject vraagt hogere aanwezigheid, trainingsfrequentie, ambitie en prestatiegerichtheid. Een traject is geen vast etiket: op- of afschalen per seizoen blijft mogelijk naargelang ontwikkeling en context, dit steeds in samenspraak met de sportief verantwoordelijke en eventueel de trainer(s).

Praktisch: groepen en aansluiten

Leeftijdsgroepen 2026-2027

Groep	Geboortejaar	Opleidingsaccent
Kangoeroes	2020	Spel, bewegen, kennismaken
Benjamins	2018-2019	Speels + eerste techniek
Pupillen	2016-2017	Breed + techniek
Miniemen	2014-2015	Techniek + voorbereiding middenbouw

Nieuwe kangoeroes, benjamins en miniemen starten op woensdag 2 september 2026. Nieuwe pupillen starten op 4 september 2026. Tweedejaarsminiemen (°2014) trainen tot eind september bij de jeugd en schuiven daarna door naar de middenbouw.

Hoe kan ik aansluiten?

Nieuwe leden kunnen ongeveer twee weken vrijblijvend meetrainen in september, maart, mei of eventueel tijdens de zomervakantie voor pupillen en miniemen. Vooraf aanmelden via Twizzit is verplicht. Daarna kan worden aangesloten zolang er plaats is in de leeftijdsgroep.

- **Waarom werken we met maxima?**
  We willen kwalitatieve begeleiding kunnen garanderen én het moet veilig en werkbaar blijven op het terrein. De beschikbare trainers, de capaciteit van piste en installaties bepalen dus mee hoeveel atleten die we per groep kunnen opnemen.

Lidgeld en verzekering

Het jaarlijks lidgeld voor nieuwe jeugdleden bedraagt momenteel €300. Nieuwe leden krijgen een clubtruitje, clubtrainingshoodie en VAL-wedstrijdnummer. In het lidgeld zit ook de verzekeringspremie via de Vlaamse Atletiekliga. Met dit VAL-wedstrijdnummer nemen ze geregeld deel aan wedstrijden die de club op haar kalender zet. Ouders krijgen 2 inkomkaarten voor de wedstrijden in Beveren en Stekene.

Voor clubkledij wordt een voucher voorzien. De pasdag staat momenteel gepland op 8 oktober. Afhalen bij onze hoofdsponsor Runners' Lab in Zwijndrecht blijft eveneens mogelijk.

Indien je over een Uitpas beschikt dan zou het kunnen zijn dat je korting kan genieten op je lidgeld. Hiervoor moet je het nummer van de Uitpas bezorgen. Deze Uitpas kan je aanvragen op de gemeente.

Indien er onduidelijkheid is of u vragen hebt over het te betalen bedrag, kan u altijd een email sturen naar atletiekvolharding@gmail.com.

Trainingen 2026-2027

We trainen in principe het hele jaar door. Alleen op feestdagen, vooraf aangekondigde sluitingsmomenten of bij extreme weersomstandigheden kan een training wegvallen. Last-minute wijzigingen worden digitaal gecommuniceerd via de Whatsapp-community groep. **De contactgegevens van de verantwoordelijke trainers staan verderop in de brochure.**

Groep	Verantwoordelijke trainer	Trainingsmomenten	Opmerking
Kangoeroes	Marjan De Graef 	Tussen 1/4 en 31/10: • **woe 17.30** -18.30 • vr 18.00 - 19.00 Tussen 1/11 en 1/4: • **woe 18.00** -19.00 • vr 18.00 -19.00	Tussen 1/11 en 1/4 trainen op woensdag de kangoeroes en benjamins beurtelings indoor.
Benjamins	Katty Verresen 	Tussen 1/4 en 31/10: • **woe 17.30** -19.00 • vr 18.00 -19.30 Tussen 1/11 en 1/4: • **woe 18.00** –19.00 • vr 18.00-19.00	Tussen 1/11 en 1/4 trainen op woensdag de kangoeroes en benjamins beurtelings indoor. In de zomer trainen de benjamins 30 min langer.
Pupillen	Katleen Adriaenssens 	• ma 18.00 -19.30 • vr 18.00 -19.30	Tijdens de winter trainen de pupillen op maandag indoor
Miniemen	Seppe Serneels 	• ma 18.00 -19.30 • **woe 17.30** -19.00 • vr 18.00 -19.30 Vanaf 7/3/2027: • zo 10u -11u30 (enkel tweedejaars)	Tijdens de winter trainen de miniemen op vrijdag indoor. Tweedejaars miniemen trainen extra op zondag op basis van aanwezigheden en ambitie voor wedstrijden.
All-round (mogelijk vanaf tweedejaars miniem)	Cobe Plasschaert	• ma 18.00 -19.30 • wo 19.00 - 20.30 • vr 18u30 - 20u00	De all-round groep traint voor het eerst op 28/9/2026.

Hoe zwaar mag training zijn?

De trainingsvorm en belasting worden aangepast aan de leeftijd. Veel kinderen combineren atletiek met andere sporten. Ouders en trainers bewaken samen de totale belasting, signaleren blessures of groeipijnen én kiezen bij twijfel voor duurzame ontwikkeling boven korte-termijnprestatie.

Infoavond miniemen

Over de trainingen, de wedstrijden van de miniemen en de overgang naar de middenbouw meer uitleg gegeven op een infoavond. Voor de miniemen zal deze doorgaan in de kantine op 28 september 2026 om 19u30.

Wedstrijden: leren, beleven en groeien

Wedstrijden zijn een belangrijk onderdeel van de jeugdopleiding, maar winnen is niet het hoofddoel. De wedstrijd is de plek waar techniek, concentratie, regels, spanning en plezier samenkomen. We willen vooral dat jeugdleden leren deelnemen, hun eigen prestaties volgen en samen clubmomenten beleven.

Onze afspraken rond wedstrijden

- We werken met een clubwedstrijdkalender voor winter en zomer.
- Afwijken van die kalender gebeurt in overleg met de groepsverantwoordelijke om overbelasting te vermijden.
- Voor veel wedstrijden schrijf je vooraf in via Atletiek.nu.
- Eigen meetings en geselecteerde clubwedstrijden krijgen extra aandacht.
- Ouders die komen kijken en aanmoedigen helpen mee aan een positieve wedstrijdbeleving.

Jeugdcriterium

Volharding werkt doorheen winter en zomer met een jeugdcriterium. In de huidige regeling tellen zowel trainingsaanwezigheid als deelname aan geselecteerde wedstrijden mee. Wie het criterium behaalt, wordt aan het einde van het zomerseizoen beloond met een uitstap en een trui, die op de atletenhuldiging wordt uitgereikt.

- ### Richting 2026-2027
  We behouden het principe dat aanwezigheid en wedstrijddeelname samen tellen, maar de exacte voorwaarden worden met de winterkalender gecommuniceerd. Zo kunnen ze aansluiten bij de vernieuwde jeugd- en middenbouwstructuur.

Welke proeven leren jeugdleden kennen?

Groep	Wedstrijddisciplines
Kangoeroes	30 m, 600 m, verspringen, hoogspringen, stoten, vortexwerpen, teamestafette
Benjamins	40 m, 40 m hindernissen, verspringen, hoogspringen, stoten, vortexwerpen, 800 m, teamestafette
Pupillen	60 m, 1000 m, 60 m horden, verspringen, hoogspringen, vortexwerpen, kogelstoten, discuswerpen, 4x60 m, 3x600 m
Miniemen	80 m, 150 m, 300 m, 1000 m, horden, verspringen, hoogspringen, polsstokspringen, speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten, 4x80 m, 3x600 m

Bij werpnummers worden de tuigen zwaarder naargelang de leeftijd. Deelname aan horden en polsstokspringen kan door trainers beperkt of gestuurd worden om veiligheid en technische voorbereiding te garanderen.

Waarom zo breed?

Elke discipline ontwikkelt andere motorische vaardigheden en vraagt andere accenten in ritme, kracht, snelheid, coördinatie, concentratie en doorzettingsvermogen. Door breed te trainen vermijden we dat kinderen te vroeg in één richting vastzitten en bouwen we een sterk fundament voor latere keuzes. Atletiek is niet zoals turnen, de echte atleten bereiken hun top rond de 24-26jaar. Hierdoor is het dus helemaal niet gunstig om vroeg te specialiseren, we zien ook dat atleten die een bredere motorische basis hebben. Later hoger en beter scoren op hun favoriete nummers.

Wat mag je van Volharding Beveren verwachten?

- Begeleide trainingen in leeftijdsgroepen met een duidelijke verantwoordelijke trainer.
- Een brede jeugdopleiding en een herkenbare ontwikkelingslijn naar midden- en bovenbouw.
- Veilige, verantwoorde en leeftijdsgerichte training.
- Wedstrijdbegeleiding en een clubkalender die rekening houdt met ontwikkeling en belasting.
- Duidelijke communicatie over planning, wijzigingen, criteria en doorstroming.
- Een clubcultuur waarin persoonlijke groei, inzet, fairplay, respect en teamspirit zichtbaar zijn.

Wat verwachten we van jeugdleden?

- Gemotiveerd en regelmatig deelnemen aan trainingen.
- Op tijd komen, luisteren naar uitleg en afspraken naleven.
- Het beste van jezelf geven zonder anderen naar beneden te halen.
- Verantwoord omgaan met materiaal, accommodatie en clubkledij.
- Trainers informeren wanneer je geblesseerd bent of bepaalde oefeningen niet kan doen.
- Deelnemen aan wedstrijden en clubactiviteiten volgens de verwachtingen van je leeftijdsgroep.
- Andere atleten aanmoedigen en sportief omgaan met winst, verlies en teleurstelling.

Herinschrijving

Atleten die structureel onvoldoende deelnemen, weinig motivatie tonen of trainingen verstoren, kunnen hun voorrang bij herinschrijving verliezen. Bij uitzonderingen (bijvoorbeeld langdurige blessure) wordt altijd naar de context gekeken.

Ouders zijn partner in de jeugdwerking

Een goede jeugdopleiding lukt beter wanneer club, trainers, atleet en ouders dezelfde richting begrijpen. We vragen ouders daarom niet om coach te spelen, maar wel om ontwikkeling, aanwezigheid, wedstrijddeelname en clubafspraken positief te ondersteunen.

Wat verwachten we van ouders?

- Zorgen voor aangepaste kledij, drinken en tijdige aanwezigheid.
- Trainers informeren over blessures, medische beperkingen of langere afwezigheden.
- Wedstrijddeelname mogelijk maken en prestaties/inzet waarderen zonder onnodige druk.
- Trainers en clubafspraken ondersteunen en bij vragen dit rechtstreeks en respectvol bespreken.
- Waar mogelijk een handje toesteken bij wedstrijden, activiteiten of praktische clubtaken.

Een club van vele handen

Volharding kan alleen groeien wanneer vrijwilligers, ouders, trainers, juryleden en medewerkers samen de werking dragen. Hulp kan heel klein of heel concreet zijn: een uurtje helpen op een meeting, materiaal klaarzetten, juryopleiding volgen, ondersteunen in de kantine, communiceren, foto's maken of helpen bij jeugdactiviteiten. Wie graag de club ondersteunt, mag dat steeds laten weten aan de medewerkersverantwoordelijken Marjan De Graef en Anke Robyn via medewerkers@volbe.be.



Marjan De Graef



Anke Robyn

Doel richting 2027

We willen ouderbetrokkenheid laagdrempelig maken en streven ernaar dat minstens 20% van de jeugdleden een helpende ouder, grootouder of andere betrokkene heeft.

Kledij en praktische afspraken

Welke kledij heb je nodig?

- Degelijke loopschoenen met een soepele zool en gewone sportkledij.
- Voor indoortraining: een paar propere sportschoenen.
- Een regenvestje is handig; trainingen gaan meestal ook bij regen door.
- In de winter: lange broek, warme sokken, handschoenen en muts.
- Steeds voldoende drinken meenemen.
- Op wedstrijden: clubtruitje, borstnummer en clubtraining. Spikes zijn afhankelijk van leeftijd en discipline.

Enkele afspraken

- Kom ongeveer vijf minuten voor de start van de training aan.
- Laat je aanwezigheid registreren volgens de afgesproken werkwijze.
- Tijdens de training wordt niet gegeten of gesnoept.
- Kinderen worden op het atletiekterrein afgezet en opgehaald, niet op de parking.
- Zieke of gekwetste kinderen blijven thuis; langere afwezigheden worden gemeld.
- Zet de naam van je kind in kledij en materiaal om verwisseling te vermijden.

Communicatie

De club communiceert digitaal. Twizzit wordt gebruikt voor aanmelding en zal een steeds belangrijkere rol krijgen in administratie, communicatie en aanwezigheid. Voor snelle praktische wijzigingen kan daarnaast WhatsApp worden gebruikt.

Veilige en positieve sportomgeving

We willen dat iedere atleet en trainer met plezier en in veiligheid kan sporten. Pesterijen, ruzie, gevaarlijk gedrag of herhaald verstoren van trainingen worden daarom niet genegeerd. We pakken problemen zo sereen en rechtstreeks mogelijk aan.

Als het fout loopt

De trainer grijpt eerst in binnen de training en bespreekt wat er gebeurde.

Blijft het probleem terugkomen, dan volgt een apart gesprek met de betrokken atleet of atleten, de verantwoordelijke van de groep en eventueel de verantwoordelijke jeugd.

Ouders worden op de hoogte gebracht en, indien nodig, uitgenodigd om samen afspraken te maken.

Als de situatie ondanks begeleiding niet verbetert, kan het bestuur beslissen dat deelname aan trainingen tijdelijk of definitief niet meer haalbaar is.

Communicatie is essentieel

Spreek bij zorgen eerst de trainer of verantwoordelijke jeugd aan. De club beschikt ook over een vertrouwenspersoon om situaties in alle sereniteit te bekijken.

Wat als je slachtoffer bent van grensoverschrijdend gedrag of je ziet dit gebeuren bij anderen ? Het eerste aanspreekpunt is de verantwoordelijke trainer. Lukt dat niet ? Kan je ook steeds terecht bij de vertrouwenspersoon van onze club.

Meer dan training alleen

Een sterke club ontstaat ook buiten de gewone trainingsuren. Volharding organiseert daarom sportieve en sociale momenten die de band tussen atleten, trainers, ouders en vrijwilligers versterken.

- Sportkamp in het Pinksterweekend in Herentals.
- Stages voor pupillen en miniemen in het novemberverlof en de paasvakantie.
- Nieuwjaarsreceptie.
- Eetavonden en andere clubactiviteiten in de kantine.
- Jeugdcriterium-uitstap en atletenhuldiging.
- Eigen meetings en clubwedstrijden als gezamenlijke sportmomenten.

Waarom dit belangrijk is

De sportieve ontwikkeling van elk individu staat centraal, maar wordt versterkt door de groep. Samen naar de wedstrijd gaan, clubactiviteiten beleven, vrijwilligers leren kennen en voor elkaar supporteren maken van Volharding meer dan een plek waar je alleen je eigen training afwerkt.

Van miniem naar middenbouw

De overgang na de miniemen is voor Volharding een belangrijk vernieuwingspunt in 2026-2027. In plaats van onmiddellijk één discipline te moeten kiezen, willen we een tussenfase inbouwen waarin atleten leren trainen, verder ontdekken en geleidelijk beter begrijpen welk traject bij hen past.

Wat willen we in de middenbouw bereiken?

- Een goede technische basis verder uitdiepen zonder te vroeg te specialiseren.
- Atleten leren omgaan met regelmaat, training, herstel en geleidelijke belasting.
- Interesses en talenten in verschillende disciplines zichtbaar maken.
- Een sterke groep creëren die samen traint en elkaar motiveert.
- Een betere overgang voorbereiden naar regionale of nationale disciplinewerking.

Hoe wordt later een traject gekozen?

De club werkt aan een transparante jaarlijkse overlegprocedure tussen atleet, ouders waar relevant, trainers en sportief verantwoordelijke. Daarbij worden onder meer aanwezigheid, wedstrijddeelname, inzet, attitude, belastbaarheid, ambitie, aanleg en prestaties bekeken. De exacte criteria en weging worden in 2026-2027 verder gevalideerd.

Geen definitief label

Een atleet kan later veranderen van regionaal naar nationaal of omgekeerd. Ontwikkeling verloopt niet voor iedereen op hetzelfde tempo. Studielast, gezondheid, motivatie en sportieve groei kunnen doorheen de jaren veranderen.

Wie doet wat?

Voor praktische vragen is de groepsverantwoordelijke het eerste aanspreekpunt. Zij kunnen gecontacteerd worden mondeling, via Twizzit of per mail.

Rol	Naam	Contact per mail
Verantwoordelijke trainer kangeroes	Marjan de Graef	kangoeroes@volbe.be
Verantwoordelijke trainer benjamins	Katty Verresen	benjamins@volbe.be
Verantwoordelijke trainer pupillen	Katleen Adriaenssens	pupillen@volbe.be
Verantwoordelijke trainer miniemen	Seppe Serneels	miniemen@volbe.be

De sportieve doorstroming en de midden-/bovenbouw wordt afgestemd met de sportief verantwoordelijke.

Rol	Naam	Contact
Voorzitter & secretaris Atletiek Volharding	Ronny Leys	atletiekvolharding@gmail.com
Voorzitter Volharding Beveren & Penningmeester Atletiek Volharding	Danny Noppe	voorzitter@volbe.be finance@volh.be
Sportief verantwoordelijke	Cobe Plasschaert	sportverantwoordelijke@volbe.be
Secretaris Volharding Beveren	Tom Martin	volbe@volbe.be
Penningmeester Volharding Beveren	Heidi Hannes	schatbewaarder@volbe.be
Verantwoordelijke jeugd Beveren & verantwoordelijke logistiek	Seppe Serneels	jeugd.beveren@volbe.be
Verantwoordelijke medewerkers	Anke Robyn en Marjan De Graef	medewerkers@volbe.be
Verantwoordelijke commercieel	Christophe Snoeck	partners@volbe.be
Verantwoordelijke horeca	Philip Heyndrickx	horeca@volbe.be
Vertrouwenspersoon	Lara Donners	vertrouwenspersoon@volbe.be

Voor je eerste training

- Meld je vooraf aan via Twizzit.
- Kom enkele minuten op voorhand naar het atletiekterrein.
- Draag comfortabele sportkledij en degelijke loopschoenen.
- Breng drinken mee en kleed je volgens het weer.
- Laat blessures of beperkingen vooraf weten aan de trainer.
- Verwacht een brede, speelse en technische opleiding - niet meteen één specialiteit.
- En vooral: probeer, leer, moedig anderen aan en geniet van atletiek.

Welkom bij Volharding

We willen een club zijn waar kinderen uitzonderlijk goed leren bewegen, stap voor stap groeien in hun sport en zich tegelijk deel voelen van een ploeg en gemeenschap.

ATLETIEK VOLHARDING
BEVEREN



www.volh.be