

# Ouderochtend Pupillen 2022



Pupillen informatie ochtend

# Agenda



- Beweeg norm
- Sport- hersen ontwikkeling
- Even voorstellen Trainers
- Trainingstijden zomer
- Groepsindelingen en Aantallen
- Kinderen met aandacht
- Atletiek opbouw
  - Athletics Champs
- Hulp van ouders
- AVV Vertrouwens personen
- Kantine open
- Website
- Cross kampioenschappen
- Belangrijke data 2022
- Kleding
- Feedback
- Kamp 2021 impressie

# De weg van de meeste weerstand



- Wat is de beweegnorm per dag?
- Opbouwen van Cognitieve reserve
- Tot het 25<sup>e</sup> jaar wordt het brein gevormd

# Positief coachen – Motivatie



- Gerald Weltevreden (Sportpsycholoog)
- Zie [Fragment: Atlas • Wo 16 mrt 20:25](#)

Hoe wordt jouw kind de nieuwe Max Verstappen?

- Oud-F1-coureur Jos Verstappen maakte van zoon Max een wereldkampioen. Hoe zorg je dat jouw kind het beste uit zijn sportcarrière haalt? "**Focus niet op winnen,**" zegt kindersportpsycholoog Gerald Weltevreden.



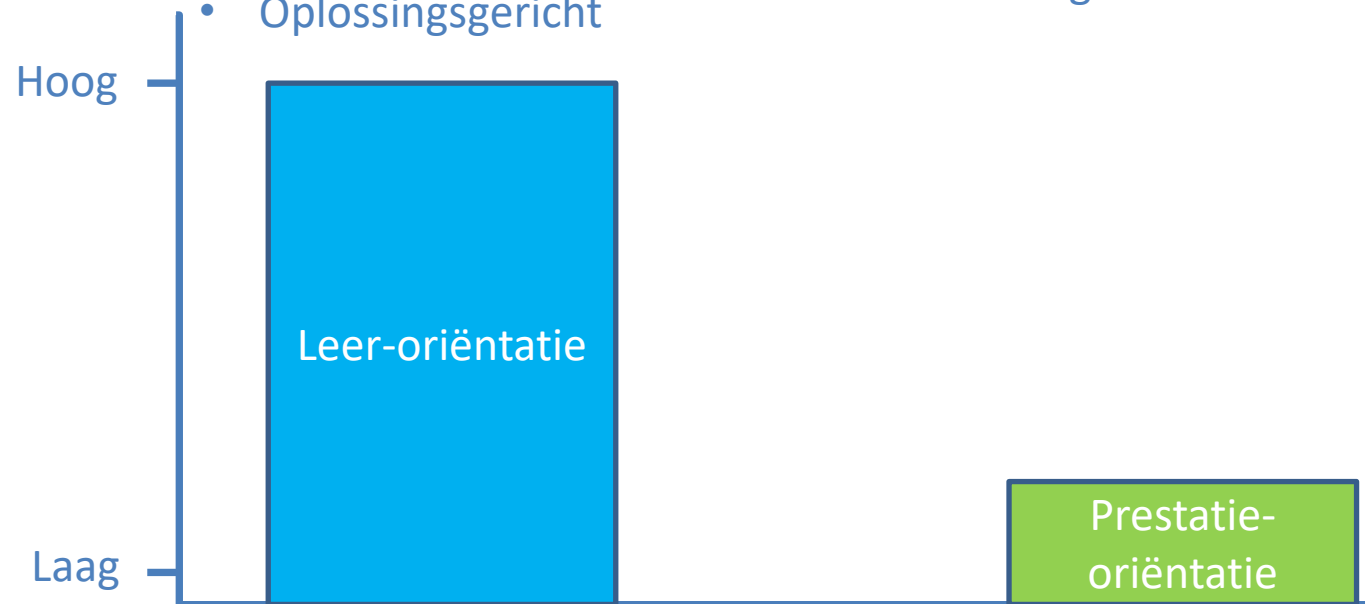
# Motivatie soorten



Hoe wordt jouw kind de nieuwe Max Verstappen?  
Oud-F1-coureur Jos Verstappen maakte van zoon Max een wereldkampioen. Hoe zorg je dat jouw kind het beste uit zijn sportcarrière haalt? "Focus niet op winnen," zegt kindersportpsycholoog Gerald Weltevreden.

- Zelfvertrouwen
- Doorzettingsvermogen
- Omgaan met tegenslag
- Emotioneel stabiel
- Oplossingsgericht

- Wedstrijdspanning
- Opgeven, stoppen met sport
- Schuld buiten jezelf leggen (Zelfhandicapping)
- Onzeker faalangst
- Bang om fouten te maken



# Even voorstellen



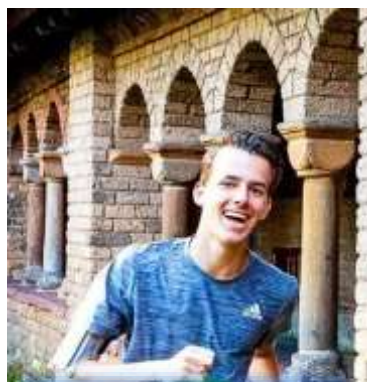
Hans ten Berge



Hans Klopping



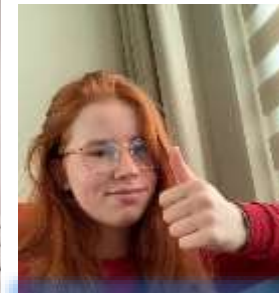
Gunilde  
Grosfeld



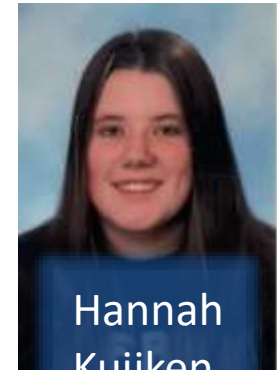
Jasper Segers



Martine  
de Greef



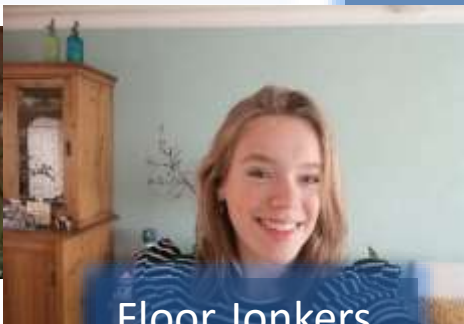
Iris Gijbers



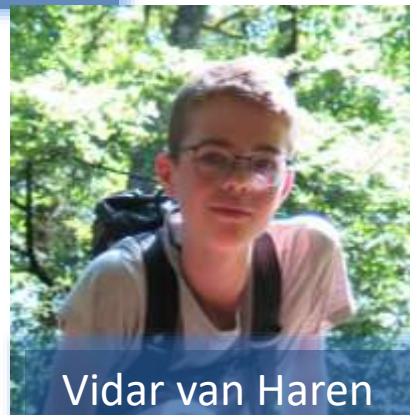
Hannah  
Kuijken



Sofie de Jong



Floor Jonkers

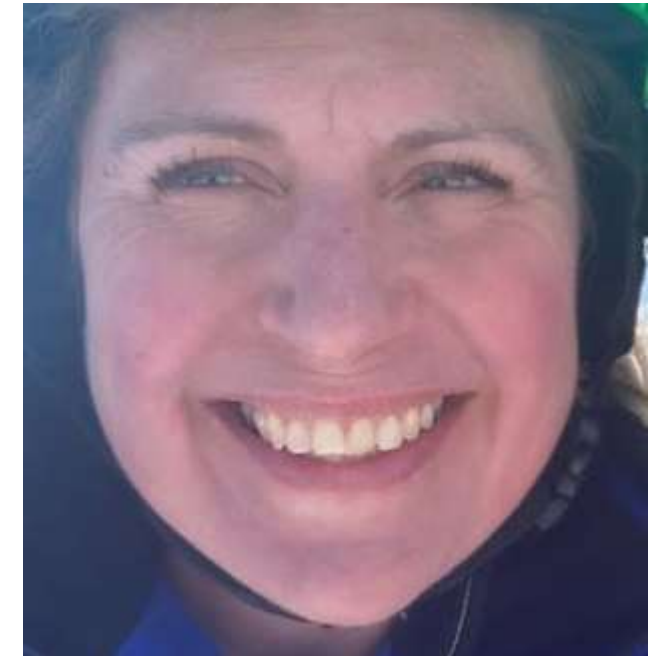


Vidar van Haren

# Even voorstellen (2)



| Trainers 2022                              | Woensdag | Zaterdag |
|--|----------|----------|
| Arjan Baken                                | X        |          |
| Christine Nabuurs                          | X        |          |
| Floor Jonkers                              |          | X        |
| Gunilde Grosfeld                           | X        | X        |
| Hannah Kuijken                             | X        | X        |
| Hans Klopping                              | X        | X        |
| Hans ten Berge                             |          | X        |
| Iris Gijsbers                              | X        |          |
| Jasper Segers                              | X        | X        |
| Kirsten Verdonkschot                       | X        | X        |
| Martine de Greef                           | X        |          |
| Myrte Brok -Weterings                      |          | X        |
| Niels Engelen                              |          | X        |
| Phaedra Schröder -<br>Pupillen coordinator |          |          |
| Pien Vos                                   | X        | X        |
| Rob Janssen                                |          | X        |
| Sander Coolen                              | X        |          |
| Sofie de Jong                              | X        |          |
| Vidar van Haren                            | X        | X        |
| Wiep Couwenberg                            | X        |          |



**Phaedra Schreuder** is nu pupillen  
coördinator  
Mail en Inschrijvingen voor  
wedstrijden

# Zomertraining



- Vanaf zaterdag 26 maart Baantraining

- 1 uur training  
4 x 15 minuten onderdeel
- Water flesje (geen frisdrank)
- Ophalen bij tribune i.p.v. bij de poort

AVV Valkenswaard website screenshot showing training schedule and events.

Home / Pupillen / Trainingstijden

| Info P  | Dag      | Categorie      | Tijdstip     | Locatie | Coronamaatregel            |
|---------|----------|----------------|--------------|---------|----------------------------|
| Pupille | Woensdag | B,C,Mini Bambi | 18:00-19:00  | Baan    | 10 minuten eerder aanwezig |
| Groep   | Woensdag | A              | 18:00-19:00  | Baan    | 10 minuten eerder aanwezig |
| Trainin | Zaterdag | A, B, C, Mini  | 9:30 - 10:30 | Baan    | 10 minuten eerder aanwezig |
| Traine  |          |                |              |         |                            |
| Kalendr |          |                |              |         |                            |

De Corona maatregelen voor pupillen vind je [HIER](#)

**Pupillen Evenementen**

- Sat Mar 19 @09:30 - 10:45AM  
Zaterdag 19 maart Oriëntatiewandeling  
Zie de [TRAINERS](#)
- Sun Mar 27 @08:00 - 05:00PM  
Clubkampioenschappen  
De zaaltrainingen vinden in de winter plaats in de sporthal van de Wereld.  
Adres: Merendreef 1, 5553CC Valkenswaard.
- Vanaf de herfstvakantie 2022 geldt de volgende indeling:  
[Atletiek unie categorieën](#)

AVV Clubkampioenschappen in coronatijd Pupillen  
Brief 02 Pupillenkamp 2021

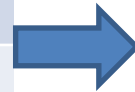


# Groepsindeling



## Voor 1 nov 2022

| Categorie                      | Geboortedatum |
|--------------------------------|---------------|
| Bambi's geboren in             | 2018          |
| Bambi's geboren in             | 2017          |
| Bambi's geboren in             | 2016          |
| minipupillen geboren in        | 2015          |
| pupillen <b>C</b> geboren in   | 2014          |
| pupillen <b>B</b> geboren in   | 2013          |
| pupillen <b>A-1</b> geboren in | 2012          |
| pupillen <b>A-2</b> geboren in | 2011          |
| juniores <b>D</b> geboren in   | 2009/2010     |
| juniores <b>C</b> geboren in   | 2008/2007     |
| juniores <b>B</b> geboren in   | 2006/2005     |



## Na 1 nov 2022

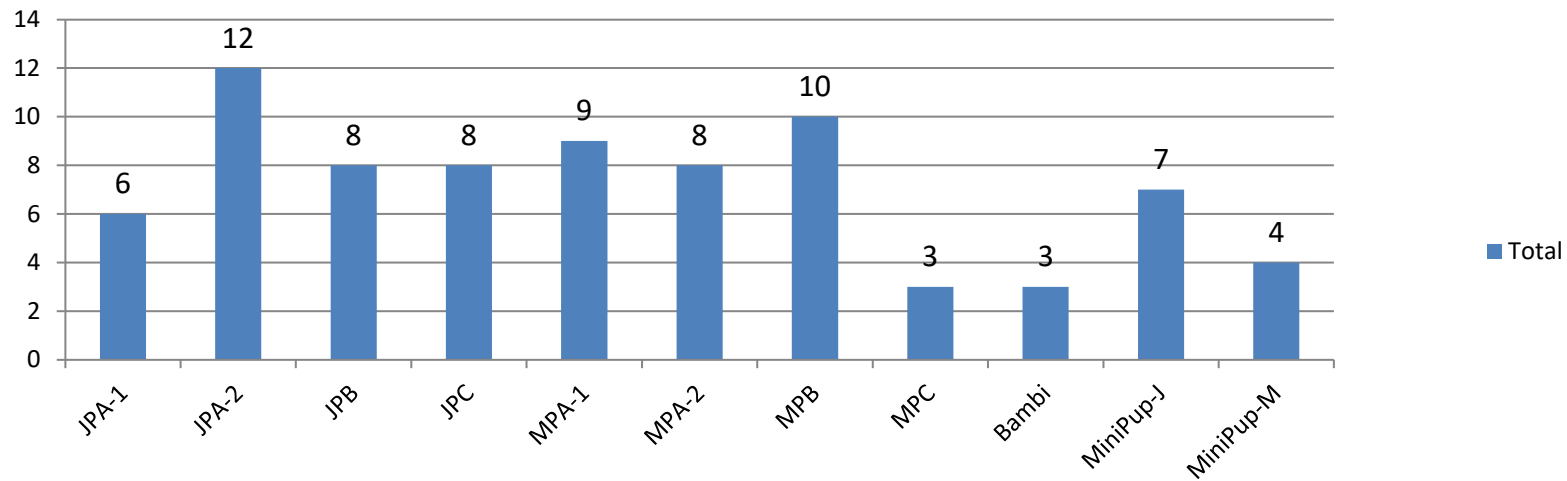
| Categorie                      | Geboortedatum |
|--------------------------------|---------------|
| Bambi's geboren in             | 2019          |
| Bambi's geboren in             | 2018          |
| Bambi's geboren in             | 2017          |
| minipupillen geboren in        | 2016          |
| pupillen <b>C</b> geboren in   | 2015          |
| pupillen <b>B</b> geboren in   | 2014          |
| pupillen <b>A-1</b> geboren in | 2013          |
| pupillen <b>A-2</b> geboren in | 2012          |

<https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/bestuurder-en-commissielid/ledenadministratie/leeftijdsindeling>

# Opbouw Pupillen Categorieën 2022



Totaal Pupillen per categorie 2022



|               | Aantal van Categorie |
|---------------|----------------------|
| JPA-1         | 6                    |
| JPA-2         | 12                   |
| JPB           | 8                    |
| JPC           | 8                    |
| MPA-1         | 9                    |
| MPA-2         | 8                    |
| MPB           | 10                   |
| MPC           | 3                    |
| Bambi         | 3                    |
| MiniPup-J     | 7                    |
| MiniPup-M     | 4                    |
| <b>Totaal</b> | <b>78</b>            |

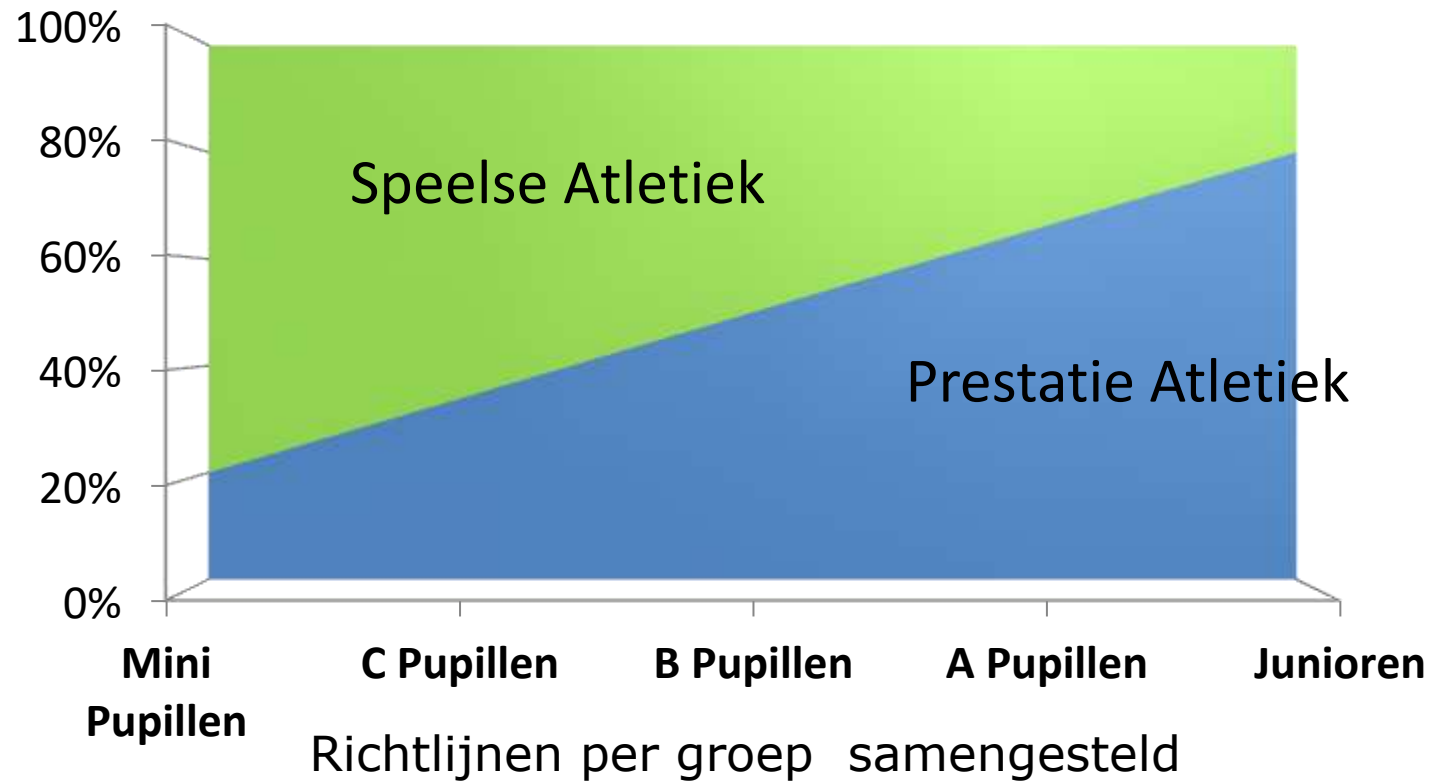
# Kinderen met extra aandacht



- Kinderen met een beperking
- Kinderen met autisme
- Kinderen met een blessure
- ...



# Atletiek voor Pupillen



# Atletics Champs



- 4 wedstrijden per jaar (vanaf 6 jaar)
- 9.30-13.00 uur
- Uitgangspunten
  - Atletiek echt
  - Succesbeleving
  - Teams
  - Veelzijdig
  - Intensief
  - Laagdrempelig
  - Een variatie en opbouw in atletiekechte onderdelen
- *Bekijk Youtube:* <https://www.youtube.com/playlist?list=PLvFzncIL12KsohULkdqKeyrdmLnfuNxeK>



# Geen vereniging zonder ouders



- Vereniging is niet alleen kind dat sport
  - Vrijwilligers hoe meer hoe minder druk op individu
  - Vacatures <https://avv-atletiek.nl/> -> Menu AVV -> **Vacatures**
- Vragen dus hulp
  - **Urgent:** Penningmeester Of Hulp penningmeester
  - Jury cursus (Helpen met Athletic Champs)
  - **Kantine** (Phaedra, Christine, ...)
  - **Publiciteits-** commissie Website (schrijven van stukjes)
  - Kamp (groepjes, keukenploegje)
  - **Ouders die training willen geven** (assistent trainer)
  - (Assistent) Trainer voor recreanten loopgroep
  - Wedstrijd –commissie

IK WIL MIJN TIJD  
NUTTIG  
VERSPILLEN

*Loesje*

VRIJWILLIGERS

DE VOLWASSEN VERSIE  
VAN GOEDE FEEËN

*Loesje*

# Jeugdcommissie



- Evelien van Dingenen (Ilse en Laura)
- Elise Rave (Sam en Robin)
- Arjan Muller (Enna)
- Kai van Dijk (Kes, Mila en Nova)
- Liliane van Haren (Vidar en Arvo)
- Inge Cornelissen (Zoë)
- Inge Verburg (Guus)



# Wat doet de Jeugdcommissie?



We organiseren graag extra activiteiten zodat de kinderen en ouders elkaar beter leren kennen. Extra activiteiten zijn goed voor het groepsgevoel en dus ook voor de prestaties.

Activiteiten van vorig(e) ja(a)ren:

1. Project jasje
2. Crossloop in coronatijd
3. Alternatieve Huttenloop
4. AVV Quiz
5. Oriëntatieloop
6. Afsluiting voor zomervakantie: Irrland
7. Spelletjesochtend
8. Pietentraining
9. Pupillen/Juniorenkamp
10. Ouder-kindtoernooi
11. Juniorenkennismakingsavond (Wie is de mol?)
12. ....





# Jeugdcommissie activiteiten voor dit jaar



- Nieuwe Quiz Festival editie live: vrijdag avond: in **mei**
- Ouder kind-dag: zaterdag in **juli**
- spelletjesochtend voor pupillen en junioren, **Oktober - november**
- Pupillenkamp: 1 en 2 **oktober**
- Portproef avond voor de ouders?
- Pietentraining
- .....



# AVV Vertrouwens personen



Waar veel mensen samen zijn of samen sporten lopen in onderlinge verhoudingen dingen soms anders dan gewenst. AVV heeft een vertrouwenspersoon om aandacht te schenken aan ongewenste omgangsvormen. Zij reageren op meldingen.

De vertrouwenspersonen is:

- Jan Tielemans 06 - 48 774 688

Contact opnemen:

- [vertrouwenspersonen@avv-atletiek.nl](mailto:vertrouwenspersonen@avv-atletiek.nl)
- Alle trainers hebben een VOG (Verklaring omtrent Gedrag)
- Je kunt ook contact opnemen met [het Centrum Veilige Sport.](#)



# Kantine open



- We willen graag tijdens de buitentrainingen de kantine open (Phaedra, Christine,...)
- Neem eens een kopje koffie tijdens de training daarmee sponsor je ook de clubkas



# Website



- Wie kijkt er regelmatig op
  - <http://avv-atletiek.nl/>
  - > Pupillen Actueel
  - > Kalender
  - > Trainers
  - > Trainingstijden
- **Mensen die af en toe een stukje willen schrijven?**
- **Opmerkingen verbeteringen complimenten?**



Actueel Pupillen x

www.avv-atletiek.nl/index.php/pupillen/actueel-pupillen

Home AWV Pupillen Junioren Senioren/Masters Loopgroepen Wandelen Wedstrijden Records Kalender Foto's Links

Home / Atletiek Vereniging Valkenswaard AVV

Edit an article

Editor

Title \*

Alias

Save Cancel

[Toggle Editor]

Font family Font size Paragraph Styles

Path: p Words: 0


Add attachment Article Image Page Break Read More RokCandy Macros RokGallery

Geen pupillen training in carnavalsvakantie

www.avv-atletiek.nl/index.php/pupillen/actueel-pupillen pupillen en ouders, In deze mail een paar korte meldingen. Geen training in

actueel-pupillen.htm

Alle downloads weergeven...



# Cross kampioenschappen 2021 – 2022



## Wedstrijden Runnersworld Kempische Cross Competitie

- 14 nov 2021, Veldhoven, GVAC, Witvencross
- 28 nov 2021, Sint-Oedenrode, Fortuna '67, Driedorpencross
- 12 dec 2021, Reusel, AVR '69, l'Avant Sylvestrecross
- **13 februari 2022, Valkenswaard, AVV, Wedertcross**
- 6 maart 2022, Aalst/Waalre, Asterix, Paarse Boscross
- 13 maart 2022, Eersel, DES, Dieprijtcross
- 20 maart 2022, Best, Gen Michaelis, Joe Mann Bosloop
- 27 maart, Oirschot, AV Oirschot, Auwjoarscross

De **vet gedrukte cross** doen we als **AVV** met **iedereen mee**. Het hoort bij de atletiek en je moet ook een keer een cross gelopen hebben.

- Zelf inschrijven
- 3,50 kosten (AVV Cross is gratis)



# Belangrijke Activiteiten 2022



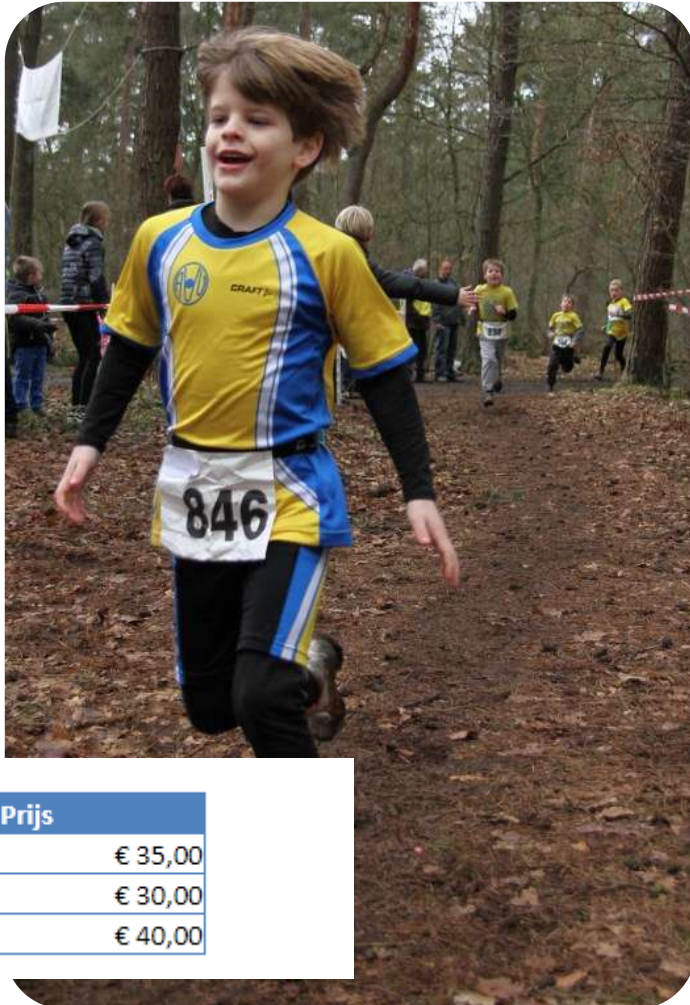
## 2022

- 19 maart oriëntatie loop
- Vriendjes en vriendinnetjes dag
- Athletics Champs (data onder voorbehoud)
  - wedstrijd 1: 23 april AVGM Best
  - wedstrijd 2: 21 mei AVV Valkenswaard
  - wedstrijd 3: 18 juni GVAC Veldhoven
  - wedstrijd 4: 16 juli ? AVR Reusel als baan klaar is? Nog niet bekend
- 16 april paasvakantie (training misschien voor wie wil email volgt)
- 23 juli – 4 september zomervakantie
- September - Brabants Kampioenschappen Pupillen (teams/ Individueel)
- Pupillenkamp 1-2 Oktober
- Indoor Clubkampioenschappen Best (dit jaar niet)
- Valkenloop + Jeugdloop Zondag 6 november
- Wedstrijden -> Valkenloop 2022 <http://www.valkenloop.nl/Jeugdloop>  
Holapress gebouw (Kluizerdijk 1)
  - clinic AVV Oktober (waarschijnlijk)
    - 2 € Voor clinic en jeugdloop incl sportdrankje
    - Meedoen leuk!!
- Kijk verder op AVV site -> Pupillen -> Kalender voor de laatste updates

The screenshot shows the website for AVV Valkenswaard. The navigation menu includes Home, AVV, Pupillen, Junioren, Senioren/Masters, Loopgroepen, Wandelen, Wedstrijden, Records, and Kalender. The 'Pupillen' menu is open, showing options like Actueel Pupillen, Groepen, Trainingstijden, Trainers, Kalender, Nieuwsarchief, and AVV Strippenkaart Gratis Les. The 'Pupillen Evenementen' section displays a calendar of events for 2022.

| 2022                                 | Evenement   |
|--------------------------------------|---|
| Sat Mar 19 @09:30 - 10:45AM          | Zaterdag 19 maart Oriëntatieloop  |
| Sun Mar 27 @08:00 - 05:00PM          | Zondag 27 maart Clubkampioenschappen  |
| Sat Apr 23 @09:00 - 01:00PM          | Wedstrijd 1: 23 april AVGM Best Athletics Champs  |
| Saturday 23 April 2022 09:00 - 13:00 | Wedstrijd 1: 23 april AVGM Best Athletics Champs by <i>hans.tenberge</i> :: Pupillen Evenementen  |
| Saturday 21 May 2022 09:00 - 13:00   | Wedstrijd 2: 21 mei AVV Valkenswaard Athletics Champs by <i>hans.tenberge</i> :: Pupillen Evenementen                                       |
| 18 June 2022                         | Saturday 18 June 2022 09:00 - 13:00<br>wedstrijd 3: 18 juni GVAC Veldhoven Athletics Champs by <i>hans.tenberge</i> :: Pupillen Evenementen |
| 16 July 2022                         | Saturday 16 July 2022 09:00 - 13:00<br>wedstrijd 4: 16 juli Athletics Champs by <i>hans.tenberge</i> :: Pupillen Evenementen                |
| 01 October 2022                      | Saturday 01 October 2022 - Sunday 02 October 2022 09:30 - 15:00<br>Pupillen kamp by <i>hans.tenberge</i> :: Pupillen Evenementen            |

# Kleding



- Streven naar eenheid in tenue
- **Geel T-shirt met AVV Logo Blauw**  
**De collectie bestaat voor pupillen uit:**  
shirt, singlet, korte broek (mt 140, 152, 164).
- **Blauw broekje** (Bijv Balans)
- **Gewenst** tijdens wedstrijden
- Kijk ook naar -> Facebook initiatief voor ruilen
- Bestellen in de kantine

| Pupillen    | Prijs   |
|-------------|---------|
| Shirt       | € 35,00 |
| Singlet     | € 30,00 |
| Korte broek | € 40,00 |



# Feedback



- Wat gaat goed?
- Wat kan beter?
  
- Wil je nog iets kwijt of op de agenda hebben dat er niet op staat?

# Koffie/ Thee en Feedback



# Kamp 2021 Achel – Scout Rally

