



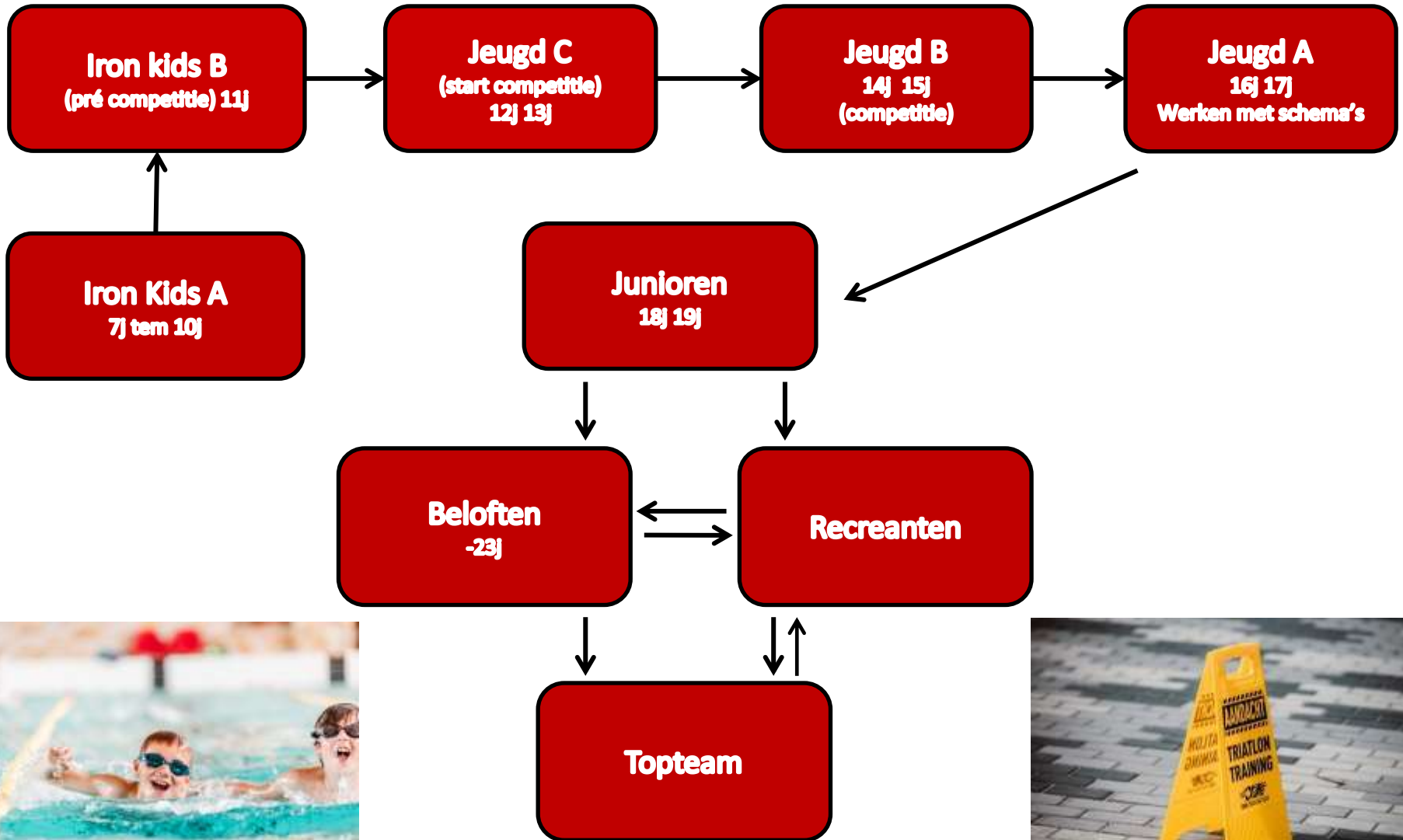
SMO-SCOTT
TRIATLON TEAM

Jeugdwerking Seizoen 2020-2021

een werk van lange adem



Organigram



Iron Kids A (groep 1 en 2)

- Leeftijd: 7 tem. 10jaar (vanaf geboortejaar 2014 tem. 2011)
- Aantal clubtrainingen per week: 1
- Za : multimove – via loop en fietsspelen.
Fun beleven is hier belangrijker. Kinderen motiveren om te sporten. Verschillende deelvaardigheden worden beoefend.
- Zwemmen en een goeie watergewenning: zeer belangrijk!
Samenwerking met Mega zwemteam Eeklo
(corona-maatregelen: geen nieuwe leden in 2020-2021!)
- Extra: samenwerking met ACME: lidgeldbijdrage 2^e kind



MOMENTS
OF COLOUR



MOMENTS
OF COLOUR

Iron Kids B (groep 3)

- Leeftijd: 11 jaar (pré competitie) – groep 3 aansluiten (geboortjaar 2010)
- Aantal clubtrainingen per week: 2
zaterdag zwemmen – lopen/fietsen + maandag zwemmen/multiskills

Aandachtspunten : multisporten (verschillende wedstrijdvormen) en fundamenteën leggen.

- Extra aandacht op zwemvaardigheden
maandag 18u-19u45: zwemmen + lopen/ multiskills
NIEUW!!!

Extra fluovestje/ looplamp of armband voor avondtrainingen!

Taak van de ouders : ondersteunen en motiveren

Niet te veel belang hechten aan wedstrijdresultaten, maar “proeven” van allerlei mogelijkheden.

Jeugd C (groep 3)

- Leeftijd: 12 – 13 jaar (geboortejaar 2009-2008)
- Aantal trainingen per week: 3
- Aantal clubtrainingen per week: 5
 - zaterdag: zwemmen + lopen/fietsen, maandag: zwemmen + stabilisatie + multisport, donderdag zwemmen + lopen-snelheid (Eeklo of Maldegem)
 - woensdag of zondag: extra fietstraining (optioneel)
 - vrijdag: zwemtraining (individueel)
- Stabilisatie: 1 x per week
- Andere sporten: 2 x per week
- Aandachtspunten: actieve start!
FUNdamenten leggen!
- Ouders:
 - Ondersteunen en motiveren. Niet te fanatiek.
 - Niet te veel belang hechten aan wedstrijdresultaten.



Jeugd B (groep 4)

- Leeftijd: 14 – 15 jaar (2007-2006) – groep 4
- Aantal trainingen per week: 5-6
- Aantal clubtrainingen per week: 4

Zaterdag: zwemmen + lopen/fietsen, maandag zwemmen + stabilisatie + multisport, donderdag zwemmen + lopen-snelheid (Eeklo of Maldegem)

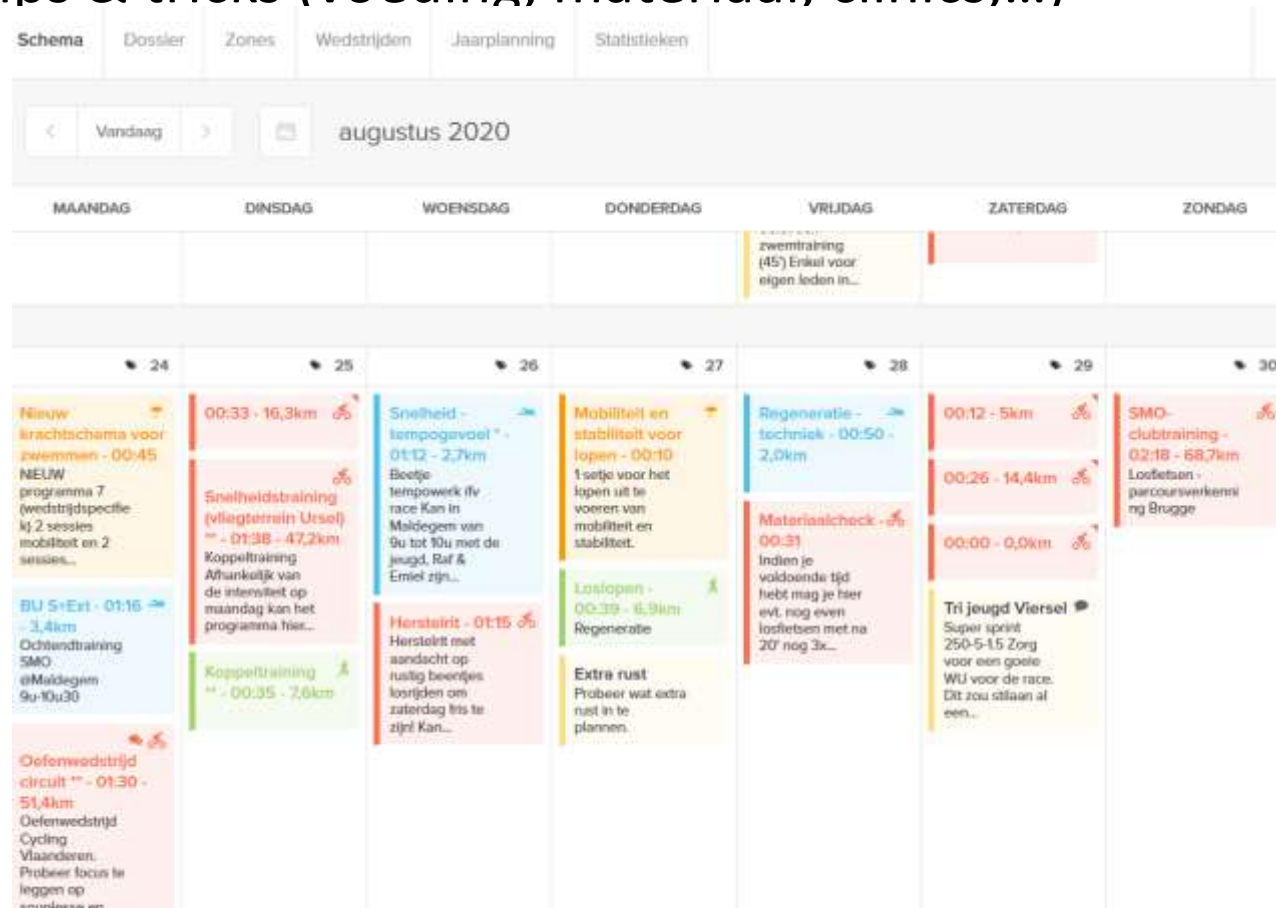
Woensdag of zondag: extra fietstraining (optioneel)

Vrijdag: zwemtraining (individueel)

- Stabilisatie: 1-2 x per week
- Andere sporten: 1-2 x per week
- Aandachtspunt: leren trainen! – Coachbox (online platform)
- Ouders:
 - Sporter ondersteunen.
 - Indien nodig thuissituatie aanpassen i.f.v. sport (topsportstatuut).

Begeleiding

- Online dagboek met trainer
- Planning (bv. School, uitstappen, LO, studies, examens,...)
- Metrische gegevens (HF, gewicht, nachtrust, hartslagen,...)
- Tips & tricks (voeding, materiaal, clinics,...)



Aanspreekpunt

- Jeugdcoördinatie: Steven Haeck
- Ironkids Eeklo (groep 1 en 2): Larissa Buysse
- Jeugd C+B (groep 3 en 4): Michael Dewilde
- Jeugd A - Junioren : Thibaux Van de Stede

Categorieverantwoordelijken bieden uitgewerkte 'vrije trainingen' aan voor Jeugd B, Jeugd A en junioren. Bij Jeugd A en junioren zal eveneens volgens een jaarplan gewerkt worden.

Materiaal

Zwemmen: badmuts, zwembril, zwemspullen

Vanaf groep 3: paddels, vinnen (korte vinnen – maat doorgeven), poolboy, paddels, zwemkaart (toegangscontrole)

Fietsen: eigen fiets voor ironkids, mountainbike (17 oktober tem. eind februari vanaf groep 3) of koersfiets (maart-september) voor andere jeugd, drinkfles, reservemateriaal, helm, overschoenen, handschoenen, (helm)muts, fietsslot

Lopen: degelijke loopschoenen, aangepaste kledij (temperatuur), handschoenen en muts (winter)

Andere: gezond tussendoortje (droge koek of stuk fruit), rugzak, regenvest, hartslagmeter (vanaf jeugd B!)

Trisuit (ééndelig in bruikleen) – wetsuit (bruikleen)

Jaarplanning

22 november Run & Bike Hofstade (5 km vanaf 12 jaar)

13 februari 2021 Trail Het Leen (zwemmen vm + 5 km trail vanaf 10 jaar)

26-28 februari 2021 Jeugdweekend Wachtebeke – alle jeugd (max. 50)

7-10 april 2021 Triatlonkamp & multisport St-Laureins – 6-12 jarigen

Optie triatlonstage (zomervakantie 12+) – ifv. competities

24-28 augustus 2021 Triatlon & zwemstage Eeklo – 6-16 jarigen

(halve dag programma voor 12+)

Eigen wedstrijden voor seizoen 2021:

24 januari 2021 Run & Bike Eeklo (eigen organisatie)

23 mei 2021 Jeugdtriatlon Boerekreek (eigen organisatie)

28 augustus 2021 jeugdzwemloop Eeklo

TROOPER





Planning

Extra zwemmomenten

2020-2021

Extra zwemmomenten ironkids en competitieve jeugd

zaterdag 31 oktober

zaterdag 19 december

zaterdag 9 januari Maldegem!!!

zaterdag 13 februari

zaterdag 3 april

zaterdag 15 mei

zaterdag 19 juni





MOMENTS
OF COLOUR



Kalender ironkids – wekelijks 9u30-11u30

10/10/2020	fietsen: spelvormen + stabiliteit/ evenwichtspelletjes
17/10/2020	fietsen (evenwicht - stappen: op en afstappen) + kringspelen
24/10/2020	fietsen (rijden in groep) + hockey
31/10/2020	zwemmen alle jeugd
7/11/2020	GEEN TRAINING
14/11/2020	fietsen (rijden per 2) + werpen & vangen
21/11/2020	estafettes + fietsen (wisseltraining) - run & bike
28/11/2020	multiskills met klein materiaal + fietsen (trappen)
5/12/2020	tik- en loopspelen + fietsen (wisseltraining)
12/12/2020	fietsen (verplaatsing Leen) + bosspel – <i>extra hulp?</i>
19/12/2020	zwemmen alle jeugd
26/12/2020	GEEN TRAINING
2/01/2021	GEEN TRAINING
9/01/2021	Training alle jeugd Maldegem (zwem- fiets- en loopproef)



**Fiets steeds perfect in orde
(bandenspanning, remmen, zadelhoogte)!!!**

www.trooper.be/smo

**Extra aandacht voor fietsvaardigheden - niet tijdens
vakantieperiodes**

Wedstrijdplanning ironkids

Multisport jeugdcircuit vanuit Triatlon Vlaanderen

Veelzijdig aanbod voor alle 6 tem. 12 jarigen

Min. deelname aan 4 multisportevents op jaarbasis

Laagdrempelige multisportevents ter kennismaking

Extra naturaprijs van Triatlon Vlaanderen en vanuit de club

- Trainer(s) aanwezig voor parcoursverkenning en opwarming
- Clubkledij + wedstrijdpakje in bruikleen (tem. jeugd B)

Kalender groep 3 en 4 (wekelijks 9u-11u30)

Zaterdag 10/10/2020	zwemmen + lopen (aandacht mobiliteit)
Zaterdag 17/10/2020	zwemmen + fietsen (bochtentechniek mountainbike)
Zaterdag 24/10/2020	zwemmen + atletiek (horden + springvarianties)
Zondag 25/10/2020	mountainbike 9u-12u sporthal Eeklo – extra hulp?
Zaterdag 31/10/2020	zwemmen alle jeugd
Woensdag 4/11/2020	mountainbike Eeklo (richting Lembeekse bossen) 13u30-16u
Zaterdag 7/11/2020	zwemmen + circuittraining
Dinsdag 10/11/2020	mountainbike nachtrit 18u45-21u (fluovest + verlichting!!!) – extra hulp?
Zaterdag 14/11/2020	zwemmen + fietsen (verkeer)
Zaterdag 21/11/2020	GEEN zwemmen (zwemwedstrijd!!!) Fietsen (heuvels)
Zondag 22/11/2020	Run & Bike Hofstade 5 km (zelf in te schrijven per duo!)
Woensdag 25/11/2020	Spinning + crossfit Fitform Eeklo (fitnesscentrum) 13u30-16u
Zaterdag 28/11/2020	zwemmen + fietsen (hindernissen)



www.trooper.be/smo

**Fiets steeds perfect in orde
(bandenspanning, remmen, zadelhoogte)!!!**

**Extra aandacht voor zwemvaardigheden - ook tijdens
vakantieperiodes**

Zaterdag 5/12/2020 zwemmen + loopspelen
Woensdag 9/12/2020 Spinning + crossfit Fitform Eeklo 13u30-16u
Zaterdag 12/12/2020 VTT Boerekreek 9u tot 11u30 (verzamelen ad Boerekreek) - **extra hulp?**
Zaterdag 19/12/2020 **zwemmen alle jeugd**
Woensdag 23/12/2020 Fietstechniek mountainbike (BMX parcours Knesselare) 13u30-16u
Zondag 27/12/2020 Familie activiteit 13u30-16u - namiddag
Zaterdag 26/12/2020 GEEN TRAINING
Zaterdag 2/01/2021 zwemmen + run & bike training
Zaterdag 9/01/2021 **Training alle jeugd Maldegem** (test zwem- fiets- en loopproef) 9u-12u
Woensdag 13/01/2021 Spinning + cardio Fitform Eeklo 13u30-16u
Zondag 24/01/2021 Run & Bike Eeklo (eigen organisatie) @smo – **extra hulp?**
Zondag 31/01/2021 VTT Zomergem 9u-12u – **extra hulp?**
Woensdag 10/02/2021 Spinning + cardio Fitform Eeklo 13u30-16u
Zaterdag 20/02/2021 VTT Dwars door Zeeuws Vlaanderen Assenede – **extra hulp?**

**Goede zichtbaarheid bij clubtrainingen, bij voorkeur
fluo en SMO-SCOTT uitrusting**

Registratie via Twizzit!!!



Wedstrijdplanning vanaf jeugd C

Jeugdcircuit Triatlon & Duatlon vanuit Triatlon Vlaanderen

Duatlon en triatlon voor alle 12 tem. 19 jarigen

Min. deelname aan 4 events op jaarbasis van 6 Vlaamse wedstrijden

Extra naturaprijs van Triatlon Vlaanderen en vanuit de club

Wedstrijden voor seizoen 2021: data nog vast te leggen

(oa. Geluwe, St-Laureins, Vilvoorde, Izegem, Viersel, Brugge, Mechelen)

- Trainer aanwezig voor parcoursverkenning en opwarming
- Clubkledij gewenst



Lidmaatschap

- Periode september 2020 tem. eind 2021
- Lidmaatschap via online platform Triatlon Vlaanderen (pasfoto, rijksregisternr., medische fiche) doormailen naar jeugd@smo-scott.be
- Uitnodiging via Twizzit voor registratie (oa. Nieuwsbrieven, webshop,...)
- 2x op jaarbasis mogelijkheid om aankopen clubkledij aan inkooprijzen (pasmoment november – mei tba.)
- Wedstrijdpakjes in bruikleen enkel bij deelname aan min. 4 wedstrijden op jaarbasis (pasmoment)
- 15% korting bij Fiesiek Maldegem voor leden – ook op SCOTT-fietsen
- Gratis clubuitstappen (bv. nieuwjaarstraining, uitstap naar zee, veldtoertochten, jeugdweekend goedkoper tarief, ...)
- Doorverkoop fietsen, kledij via clubwebsite

Lidmaatschap 2020-2021

Iron Kids A van 7 tem 10 jaar (geboortejaar 2011 tem. 2014):

€ 125 lidmaatschap per seizoen (incl. lidmaatschap Triatlon Vlaanderen verzekering)

Extra mogelijkheden:

ACME (afdeling Eeklo – Zomergem – Maldegem) op woensdag en vrijdag van 18u tot 19u30

€ 100 extra op jaarbasis, normale kostprijs € 160

Vanaf Iron Kids B, Jeugd C – B - A (vanaf geboortejaar 2010 – vanaf groep 3)

€ 250 lidmaatschap per seizoen (incl. lidmaatschap Triatlon Vlaanderen verzekering)

Optioneel vanaf jeugd A:

Persoonlijke trainingsbegeleiding : feedback, wekelijkse trainingsschema's, opvolging extra bijdrage van 100 €) - incl. 2 lactaattesten door erkend keuringscentrum

Normale prijs: € 50 per test (clubtarief)

Lidmaatschap in orde?

- Aansluitingsgegevens ontvangen tav. jeugd@smo-scott.be
(incl. pasfoto, rijksregisternummer - enkel voor nieuwe leden!)
- Betaling op de rekening van SMO-SCOTT Triatlon Team jeugdwerking BE39 8911 9403 9719 met vermelding van "naam" + lidmaatschap Triatlonschool 2021

Corona maatregelen

- Protocol op basis van overheid, Sport Vlaanderen en gemeente (overleg met Triatlon Vlaanderen)
- Registratie Twizzit verplicht (ook afmelden!)
- Beetje ziek? Blijf thuis! (bv. verkoudheid, hoesten,...)
- Medewerking ouders tijdens fietsuitstap? Weekends?
- Wat indien positieve besmetting?
- Loop de club veel averij op?



Maak een foto van je hele team dat klaar is om op wintersport te vertrekken



Extra centjes?



HEY! WIJ ZITTEN
OP TROOPER!

Koop bij al jouw favoriete
webshops via onze pagina

zo krijgen wij
extra monnies!

Jij betaalt geen euro extra... maar wij krijgen wel een percentje!

JOUW VERENIGING POWERED BY **TROOPER**

Surf naar www.trooper.be/smo



Bedankt!

Eetfestijn € 1800 tvv. Jeugdkas

Nieuw spelmateriaal

Nieuwe wedstrijdpakjes en wetsuits
in onze uitleendienst (uniformiteit)



Vragen?

