

Beste speelster/speler/ouder/verzorger,

Het doel van de Summa Volleybal-School is om ieder individu haar mogelijkheden te laten ontdekken, ontwikkelen en gebruiken. Hoe meer uren het talent in de zaal staat, des te groter de kans dat het maximale rendement bereikt wordt.

Middels trainingen die gericht zijn op coördinatie, balvaardigheid en techniek wordt het talent de kans geboden zich individueel te verbeteren. Deze trainingen zijn aanvullend aan de reguliere clubtrainingen. Men blijft dus lid van de eigen vereniging en men blijft spelen bij het eigen team.

Wij richten ons op de leeftijden van 11 tot 17 jaar, uitgangspunt bij het indelen van de trainingsgroepen is echter het individuele niveau van het talent.

Globaal gezien bestaat de training uit de volgende componenten:

- coördinatie, snelheid en kracht,
- balvaardigheid en verplaatsingen,
- technieken (basis en taakgericht).

Deel 1 bestaat uit een gezamenlijke warming up gericht op coördinatie en uitgebreid naar snelheid en kracht. Deel 2 van de training wordt geoefend in 1 groep waarbij er interactie plaatsvindt tussen de niveau's. Deel 3 wordt ingedeeld naar sterkte, zodat ieder op zijn eigen niveau de technieken kan aanleren, verbeteren en toepassen. Afhankelijk van de grootte van de trainingsgroep zullen meerdere velden en gekwalificeerde trainers beschikbaar zijn.

De trainingen zijn op dinsdag- en woensdagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur, op donderdag van 17.00 tot 19.00 uur en op zondagmorgen van 9.00-11.00 uur en van 11.00-13.00 uur. Het is mogelijk om eerst enkele proeftrainingen te volgen voordat men zich definitief opgeeft.

Onze voorkeur gaat er naar uit om op donderdag een jongensgroep samen te stellen. Onze ervaring leert echter, gezien de aard van de trainingen waarbij vooral de basisvaardigheden van het volleybal centraal staan, dat het heel goed mogelijk is om zowel jongens als meisjes in dezelfde groep te trainen.

Onderstaande bedragen zijn de bijdragen per seizoen en zijn als volgt opgebouwd, volg je:

1 training per week: € 200,-

2 trainingen per week: € 350,-

3 trainingen per week: € 450,-

4 trainingen per week: € 525,-

Tussentijds aanmelden is ook mogelijk, in overleg zullen dan de kosten worden bepaald.

Tijdens de schoolvakanties zullen extra activiteiten aangeboden worden zoals stages en clinics. Hiervoor dient men zich apart op te geven en er kunnen extra kosten aan verbonden zijn.

Mochten er vragen zijn, of is er meer informatie gewenst, neem dan contact op met onderstaande trainers:

Johan Leenders 077-4663861 / 06-50485467 / johanleenders@home.nl

Angelique Crins 0478-584058 / 06-21523111 / hermancrins@online.nl