

SELECTIETRaining

PILOT

TRAINEN OP NIVEAU

Ligt het niveau van de groepen dicht bij elkaar dan wordt er onderling doorgedraaid. Zo niet, dan traint de groep op de eigen baan.

De headcoaches bepalen wie op welke baan traint en geeft dit voor de start van de training door.

De headcoaches ontwikkelen trainingen op basis van een Spaans concept uitgewerkt door Bram



Mathijs Ter Haar
Top 30 NL



Sep van den Berg
Top 100 NL



Holger Braun
Ranking 4 speler

Er kan op 2 verschillende manieren worden getraind

RITME CIRCUIT

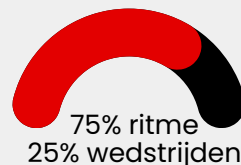
Je traint in een circuitvorm. Op iedere baan ligt de focus ergens anders. Gedurende ±15 minuten train je veel in ritme in een vooraf bepaalde oefening/vorm. Je draait vervolgens als groep door. Hierdoor train je op iedere baan met spelers van hetzelfde niveau. Laatste deel wordt er getraind in wedstrijdvorm.

WEDSTRIJDSESSIE

Je start allen centraal met dezelfde ritme oefening op een baan van gelijk niveau. Hierna starten wedstrijden. Er worden wedstrijden gespeeld, met of zonder restricties. De coaches voorzien je van tactische aanwijzingen. Afhankelijk van het niveau wordt er gewerkt in een king of the court systeem. Ligt het niveau te ver uit elkaar dan blijven de teams hetzelfde. De headcoach bepaalt dit.

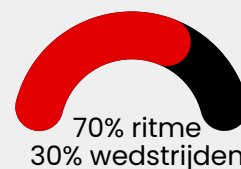
DONDERDAG 11 MEI

09:00-10:30 - Ritme Circuit



DINSDAG 23 MEI

09:00-10:30 - Ritme Circuit



VRIJDAG 9 JUNI

19:00-20:30 - Wedstrijd Sessie



In de aanloop naar wedstrijden en toernooien kan de headcoach er voor kiezen om vaker in wedstrijdvormen te trainen.

KOSTEN

€22,50 p.p. per les van 1,5 uur

Bij genoeg animo zal selectietraining vanaf eind juni ook een vervolg krijgen.