

NIEUWSBRIEF voor CLUBS & TRAINERS

APRIL 2022

Wat kan je verwachten in deze nieuwsbrief?

- Een terugblik op maart 2022
Krokusstage – fysieke testen – initiatie rollen & duiken
Thematraining: van dribbelen naar floatslag
Wat kan je verwachten van een thematraining?
- Beachprogramma 2022
- Clinic: Tips & tricks voor beginnende beachtrainers door Dries Koekelkoren
- Zomerstage & zomerkamp
- Een blik op zaalseizoen 2022-2023

Een terugblik op maart 2022

Krokusstages - fysieke testen – initiatie rollen & duiken

Tijdens de krokusvakantie organiseerden we extra stagedagen voor onze U11, U13 en MU15 binnen het zaalprogramma.

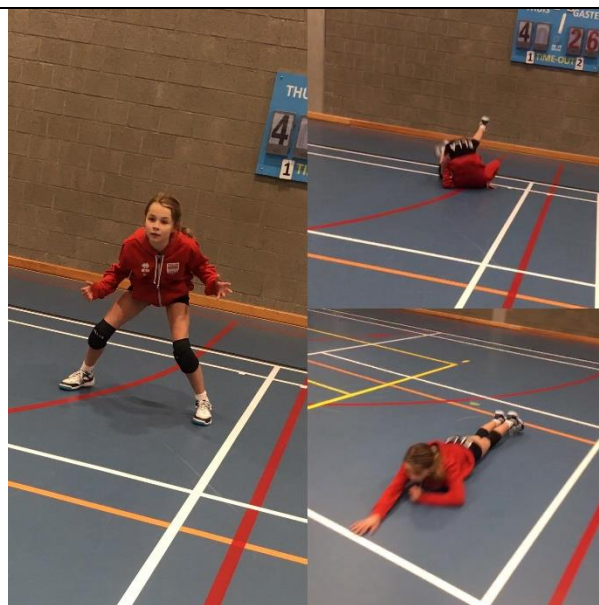
Bij de groepen in Oxaco (U13 + MU15) maakten we hier ook tijd voor enkele fysieke testen. We willen hierbij het prestatievermogen van elke speler objectief meten en evalueren.

Wat is het nut van deze fysieke testen bij een jeugdspeler?

- Opmaken van de beginsituatie van de speler.
- Ontwikkeling en groei opvolgen: dit duidt voornamelijk op parameters die niet worden getraind en die zich automatisch zullen ontwikkelen (bv.: lengte)
- Progressie en evolutie opvolgen: een verandering vaststelling t.o.v. de beginsituatie en dit in verband brengen met al dan niet voorafgaande activiteiten/trainingen.



Onze verschillende teams kregen ook een initiatie rollen en duiken aangeboden. Dit vinden we toch een meerwaarde als we kijken naar mentaliteit in verdediging: durven gaan voor de bal!



Thematraining: van dribbelen naar een floatopslag

Op zaterdag 19 maart gaven we aan de U9 van Volley Beerse een thematraining waarbij we de eerste stappen van een floatopslag aanleerden. Stap voor stap bouwen we op tot een volwaardige opslag.

Wat kan je verwachten van een thematraining?

- We zetten erg in op de koppeling tussen het opleiden van de spelers en de begeleiding van de clubtrainers.
- Duur = 3.30u
45min. Voorbereiding met de clubtrainers
1.45u Training
1u Nabespreking met de clubtrainers
- Je ontvangt info vanuit onze technische lijn, doelstellingen rond dit thema, technische en praktische tips om zelf met dit thema aan de slag te gaan in je club.
Verder zorgen we ook voor een aantal tips & tricks rond de tactische opties.

Heeft jouw club ook interesse in een thematraining op niveau van Volleybalschool, U11, U13 of U15? Neem dan zeker contact op via info@pro-volley.be en ontvang onze uitgebreide infobrochure.

Beachprogramma

Van 1 mei tot 15 augustus duiken we in het zand met onze trainingen.

Wat hebben we in aanbieding?

Locatie Beerse:

U12 op woensdag van 17.30u tot 18.30u

U14 op woensdag van 18.30u tot 20u

Mu16 op dinsdag van 18u tot 20u

Mu18-Mu20 op dinsdag van 20u tot 22u

Locatie Geel:

U12 op zondag van 10u tot 11u

U14 op zondag van 11u tot 12.30u

Mu16 op maandag van 18u tot 20u

Ju16 op vrijdag van 17.30u tot 19.30u

Mu18-Mu20 op maandag van 20u tot 22u

Ju18-Ju20 op woensdag van 13.30u tot 15.30u

Locatie Westerlo:

U12 op zaterdag van 10u tot 11u

U14 op zaterdag van 11u tot 12.30u

Iedereen is welkom op onze trainingen! Dus indien jullie als club zelf geen beachprogramma aanbieden, mag je geïnteresseerde spelers zeker doorverwijzen naar ons aanbod.

Alle info en mogelijkheid tot inschrijven is terug te vinden op www.pro-volley.be.

Clinic: Tips & tricks voor beginnende beachtrainers door Dries Koekelkoren

In samenwerking met Volley Vlaanderen organiseren we een beachclinic.

Op woensdag 18 mei ontvangen we Dries Koekelkoren op de beachvelden in Beerse.

Thema: Tips & tricks voor beginnende beachtrainers

Beachvolleybal wint steeds meer aan populariteit in België. Verschillende clubs bieden reeds een beachprogramma aan tijdens de zomermaanden. Maar hoe begin je daar nu aan als zaaltrainer? Expert Dries Koekelkoren zal ons hierin wegwijs maken tijdens een praktijkgerichte bijscholing.

Wanneer:

Woensdag 18 mei 2022 van 19u tot 21u

Waar:

Beachvelden Beerse, Rerum Novarumlaan, 2340 Beerse

Voor wie:

Iedereen is welkom!

Licentie:

Deze clinic komt in aanmerking voor de verlenging van de J-licentie.

Kostprijs:

Gratis voor licentiehouders

€ 10 voor niet-licentiehouders

Inschrijven:

<https://forms.gle/wzf2ESy1WZzqMchyZ>



Zomerstage & zomerkamp

Tijdens de zomer organiseren we ook een stage en een kamp voor de leeftijdscategorie U11, U13 en Mu15.

Wat hebben we in aanbieding?

Zomerkamp in Blankenberge – Sport Vlaanderen

10 juli 2022 t.e.m. 17 juli 2022

Zomerstage in Westerlo (extern) – sporthal 't Beeltjens

18 juli t.e.m. 22 juli 2022

Gelieve deze info te verspreiden aan je clubleden van deze leeftijdscategorieën.

Alle info en mogelijkheid tot inschrijven is terug te vinden op www.pro-volley.be.



Een blik op het zaalseizoen 2022-2023

Ondertussen is elke club achter de schermen volop bezig met de plannen voor seizoen 2022-2023. Met dat idee willen we jullie graag laten kennismaken met ons zaalprogramma waar we sterk inzetten op de combinatie van het opleiding van spelers en de begeleiding van hun clubtrainers.

De afgelopen seizoenen werkten we op verschillende niveaus binnen gewest Turnhout en gewest Antwerpen. Deze samenwerkingen worden volgend seizoen verdergezet. Verder willen we dit project nog uitbreiden naar gewest Mol.

Wat kan je verwachten van ons zaalprogramma?

- Onze trainingen zijn opgebouwd vanuit een sportieve visie. (jaarplan/technische lijn/doelstellingen).
- Per trainingscategorie zijn er x-aantal trainingen voorzien op vaste trainingsmomenten.
- Er zijn steeds 2 trainers aanwezig vanuit Pro Volley, zodat we maximaal kunnen inzetten op de opleiding van de spelers, als de begeleiding van de trainers. We zetten erg in op de koppeling tussen de opleiding van spelers en begeleiding van hun clubtrainers.
- We voorzien ook een aantal extra leermomenten voor de trainers waar we de tijd nemen om dieper in te gaan op zaken die voor hen nog moeilijk liggen en waar zij extra ondersteuning in wensen.
- Je kan als club/ploeg inschrijven, maar ook individuele spelers die op zoek zijn naar een extra uitdaging zijn zeker welkom!
- Pro Volley is een club overschrijdend project, wat dus een mooie aanvulling kan zijn op het eigen clubprogramma. Ook voor een 2^{de} of 3^{de} aanvullende training kan je bij ons terecht.
- We lassen regelmatig ook een overleg in met de sportief coördinator van de club, zodat we samen kunnen instaan voor de opvolging van spelers en trainers.

Info volleybalschool (°2014-°2015)

- 15 trainingsmomenten van 1.30u
- 3 leermomenten voor de trainers

Info U11 (°2012-°2013)

- 20 trainingsmomenten van 1.30u
- 4 leermomenten voor de trainers

Info U13 (°2010-°2011)

- 25 trainingen van 2u
- 5 leermomenten voor trainers

Info MU15 (°2008-°2009)

- 18 trainingen van 2u
- 4 leermomenten voor trainers

Verder heb ik ook de vraag gesteld aan enkele contacten die reeds langer samenwerken met Pro Volley en om hun mening gevraagd.

- Celeste Vanlommel, speelster U11

https://www.youtube.com/watch?v=HYz6_A2WBmE

- Lotte Martens, beginnende trainer

<https://www.youtube.com/watch?v=-PpOR61yySk>

- Tim Smedts, sportief coördinator

<https://www.youtube.com/watch?v=M7tOIFAc7tw>

Heb je interesse in ons zaalprogramma of wens je meer info? Twijfel zeker niet om (vrijblijvend) contact met ons op te nemen via info@pro-volley.be! Ik kom graag langs om een extra toelichting te geven over onze werking.

Onze huisfotograaf Tom van SkyPixIT is langs geweest bij onze U11 en U13.

Via volgende filmpjes krijg je een blik toegeworpen van de werking van ons zaalprogramma:

U11: <https://www.youtube.com/watch?v=S4jRrePqu30>

U13: <https://www.youtube.com/watch?v=pMU0r5gOtHs>

*Wens je deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen?
Meld je dan af door een bericht te sturen naar info@pro-volley.be*