

Beachvolleybal programma FSG

In de periode van 6 mei tot en met 14 juli bieden wij verschillende beachvolleybal programma's aan. Hieronder lees je alle praktische informatie.

Voor wie?

Voor alle volleyballers die hebben deelgenomen aan het indoor programma van het FSG. Maar beach jij in de zomer met iemand anders die niet bij het FSG heeft getraind? Dat is geen probleem, ook dan kunnen jullie deelnemen aan de trainingen van het FSG.

Om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de verwachtingen gaan we verschillende programma's aanbieden op basis van jouw motivatie:

- *Programma A* is voor de sporters die nog niet zo veel ervaring hebben met beachvolleybal, en die de basis goed onder de knie willen krijgen.
- *Programma B* is voor de sporters die al wel ervaring met beachvolleybal hebben, zich verder willen verdiepen in de techniek en tactiek, en dit willen combineren met een fysieke training.
- *Programma C* is voor de sporter die samen met zijn beachpartner wil deelnemen aan (meerdere) beach toernooien zoals bijvoorbeeld het Junior Beachcircuit (JBC) of het summer beachcircuit, en fysiek zo goed mogelijk voor de dag wil komen tijdens het beach seizoen.

**Bij programma B en C wordt er tijdens de trainingen zoveel mogelijk in vaste 2-tallen getraind, waarbij in programma A de sporters meer met elkaar mixen. Hierdoor is de groeps grootte voor de programma's B en C ook kleiner.*

Programma's

Bij programma B en C traint de jongensgroep op de dinsdag en de meisjesgroep op de woensdag, zodat de structuur vanuit het indoor programma behouden blijft. Bij programma C is het 2^e moment op de vrijdag, zodat er in het weekend deelgenomen kan worden aan de toernooien.

	Programma A	Programma B	Programma C
Aantal sporters per groep	16	8	8
Aantal trainingen	8	10	19
Volleybaltraining	1x per week 2 uur	1x per week 2 uur	2x per week 2 uur
Dag(en)	Zondag	Dinsdag/ woensdag	Di/woe en vrijdag
Tijd	10.00 - 12.00	16.00 - 18.00	16.00 - 18.00
Fysieke training	Niet van toepassing	1x per week 1 uur	2x per week 1 uur
Dag(en)	-	Dinsdag of donderdag	Dinsdag en donderdag
Tijd	-	07.30 - 08.30	07.30 - 08.30
Kosten	€80,-	€165,-	310,-

Trainingsdata

In het schema zijn de data chronologisch weergegeven. Ben je bijvoorbeeld jongen en kies je voor programma C, kijk dan in de kolom *dinsdag* en *vrijdag* voor de trainingsdata.

	Programma B		Programma C	Programma A
	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>	<i>Vrijdag</i>	<i>Zondag</i>
Week 1	07-mei	08-mei	10-mei	12-mei
Week 2	14-mei	15-mei	17-mei	19-mei
Week 3	21-mei	22-mei	24-mei	26-mei
Week 4	28-mei	29-mei	Hemelvaart	Hemelvaart
Week 5	04-jun	05-jun	7-jun	Pinksteren
Week 6	11-jun	12-jun	14-jun	16-jun
Week 7	18-jun	19-jun	21-jun	23-jun
Week 8	25-jun	26-jun	28-jun	30-jun
Week 9	02-jul	03-jul	5-jul	07-jul
Week 10	09-jul	10-jul	12-jul	14-jul

Aanmelden

Aanmelden kan tot ***vrijdag 26 april*** door het invullen van het aanmeldingsformulier beachvolleybal en dit te mailen naar r.wassen@fsgacademy.com.

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met Roy Wassen via de mail r.wassen@fsgacademy.com of telefoon/whats-app 06-51910484.