



## AVA start op 1 november - schrijf je nu in!

De Apeldoornse Volleybal Academie is terug. Op 1 november is de eerste training. Alle jeugd van 10 tot 18 jaar is welkom, ongeacht het team waarin je speelt. In dit bericht lees je hoe je je kunt aanmelden.

De trainingen worden op zondag aangeboden, in drie leeftijdsgroepen (kijk voor de exacte data op pagina 2):

Mini's:	10-12 jaar	10.00-12.45u	Waleweinzsaaltjes Hoofdtrainer: Rutger Boerdam Assistent-trainers: D1 / H1
Junioren:	12-14/15 jaar	09.00-10.45u	Alternohal Hoofdtrainer: Wilfried Groothuis Assistent-trainers: Jochem van Hintum, Loïs Valenti, Selina Merfol
Aspiranten:	16-18 jaar	11.00-12.45u	Alternohal Hoofdtrainer: Wilfried Groothuis Assistent-trainers: Koen Leusveld, Yoeri Past

We willen gaan werken met groepen van ongeveer 20 spelers, begeleid door de hoofdtrainer en een team van assistent-trainers. Tijdens de AVA-trainingen gebruiken we de nieuwste technische inzichten en training methoden, waardoor je actieve en afwisselende trainingen gaat hebben.

*De AVA wordt tevens ons opleidingscentrum voor trainers. Wilfried Groothuis zal dit jaar twee opleidingsprogramma's verzorgen: tijdens de zondagen laat hij trainers werken met de nieuwste trainingmethoden. Dit kunnen zij daarna gelijk toepassen in hun eigen trainingen. Daarnaast is er zes keer een clinic voor alle trainers. Bij de mini's gaat Rutger werken met Action volley.*

### Kosten

Als lid van Alterno betaal je voor de AVA € 75,- per jaar. Daarvoor kun je tien keer trainen. Bij dit bedrag is een trainingsshirt inbegrepen en verder de kosten van de zaal, materiaal en een vergoeding voor de trainers.

### Aanmelden

Wil je mee doen? Mail dan direct je naam, leeftijd en team naar [ava@alterno-apeldoorn.nl](mailto:ava@alterno-apeldoorn.nl), ter attentie van Suzanne Roelofs en Paul Weterkamp. Zij gaan de AVA coördineren, in nauwe samenwerking met de mini-, jeugd- en senioren TC. Je kunt je aanmelden tot en met 28 oktober. Daarna kun je je alleen nog aanmelden als er voldoende plaatsen beschikbaar zijn.

## Planning Alterno Volleybal Academie 2020-2021

n	weeknummer	datum	Soort training	Speciale dagen
1	44	1-11-2020	AVA	
	45	8-11-2020	-	
2	46	15-11-2020	AVA	
	47	22-11-2020	-	
3	48	29-11-2020	AVA	
	49	6-12-2020	OC-training*	
4	50	13-12-2020	AVA/OC-training*	
	51	20-12-2020	OC-training*	
	52	27-12-2020	-	Kerstvakantie
	53	3-1-2021	-	Kerstvakantie
		9-1-2021	1 <sup>e</sup> ronde OC	
	1	10-1-2021	-	
5	2	17-1-2021	AVA	
	3	24-1-2021	-	
	4	31-1-2021	OC-training*	
6	5	7-2-2021	AVA/OC-training*	
	6	14-2-2020	OC-training*	
		20-2-2021	2 <sup>e</sup> ronde OC	
	7	21-2-2021	-	Voorjaarsvakantie
7	8	28-2-2021	AVA	Voorjaarsvakantie
	9	7-3-2021	-	
	10	14-3-2021	OC-training*	
8	11	21-3-2021	AVA/OC-training*	
	12	28-3-2021	OC-training*	
		3-4-2021	Eindronde OC	
	13	4-4-2021	-	1 <sup>e</sup> Paasdag
9	14	11-4-2021	AVA	
	15	18-4-2021	-	
10	16	25-4-2021	AVA	
	17	2-5-2021		Meivakantie
reserve	18	9-5-2021	AVA	Meivakantie
	19	16-5-2021	-	
	20	23-5-2021	-	1 <sup>e</sup> Pinksterdag
	21	30-5-2021	-	
reserve	22	6-6-2021	AVA	

\*Op dit moment is het nog niet duidelijk of de Openclubkampioenschappen doorgaan. Dit schema is daarom een voorlopig rooster.