



# HANDBAL OPLEIDING VOLENDAM

HV KRAS/Volendam

**BE THE BEST YOU CAN BE!**

Elke maand ontvangen alle spelers uit de Handbal Opleiding Volendam (afgekort HOV) deze nieuwsbrief met daarin veel informatie over zaken met betrekking tot trainen, eten, wedstrijden, mentale voorbereiding en nog veel meer. De lijfspreuk van de HOV is "*Be the best you can be!*". Dat is niet alleen in het veld maar ook naast het veld, niet alleen tijdens wedstrijden maar op elke training, niet alleen op school maar ook thuis.

Onderwerpen:

**01: WANNEER BEHOOR JE TOT DE OPLEIDING?**

**02: START REGULIERE WEEKPROGRAMMA**

**03: AFMELDEN VOOR TRAININGEN**

**04: MENTORGROEPEN**

**05: HUISWERKKLAS**

**06: MAANDOVERZICHT JUNIOREN A1**

**07: MAANDOVERZICHT HEREN 2**

## **WANNEER BEHOOR JE TOT DE OPLEIDING?**

Alle spelers van Heren 2, Jongens A1, Jongens B1 en Jongens B2 behoren in het seizoen 2011-2012 tot de opleiding. Naast handbaltrainen is er ook veel aandacht voor andere zaken, zoals huiswerkbegeleiding, voeding, persoonlijke ontwikkeling en loop- en krachttraining. Een team van specialisten gaan iedere dag aan het werk om ervoor te zorgen dat spelers stap voor stap beter worden. Uiteindelijk natuurlijk om het doel te halen om in HV KRAS/Volendam Heren 1 te spelen en daarna verder natuurlijk! Nationaal team of misschien wel buitenland. Voor iedereen is die kans weggelegd! Als je er maar voor inzet. Je wordt niet alleen een betere speler, maar ook een beter mens.

## **START REGULIERE WEEKPROGRAMMA**

Volgende week maandag start het reguliere trainingsprogramma. Ook blijf je iedere week het weekprogramma ontvangen, want er kunnen wel eens wijzigingen zijn. Kijk dus goed in het weekprogramma voor de eventuele wijzigingen voor die week. Het standaard schema voor de teams van de Handbal Opleiding Volendam is als volgt:

### maandag:

17.00-18.15 uur - Jongens B2 - Opperdam Nieuw

18.15-19.30 uur - Heren 2 / Jongens A1 - Opperdam Nieuw

20.00-21.00 uur - Heren 2 / Junioren A1 - Wellness Profi Center

### dinsdag:

10.50-12.30 uur - Topsportklas Don Bosco College - Opperdam Nieuw

16.00-17.15 uur - Alle spelers opleiding - Opperdam Nieuw

17.15-18.30 uur - Jongens B1 - Opperdam Nieuw

18.30-19.45 uur - Heren 2 / Junioren A1 - De Seinpaal

### woensdag:

17.15-18.45 uur - Jongens B1 en B2 - Opperdam Nieuw

### donderdag:

16.15-17.30 uur - Jongens B2 - De Seinpaal  
16.45-18.00 uur - Jongens B1 - Opperdam Oud  
18.00-19.30 uur - Heren 2 / Jongens A1 - Opperdam Oud  
18.15-19.30 uur - Keepers Jongens B1 en B2 - Opperdam Oud  
20.00-21.00 uur - Heren 2 / Junioren A1 - Wellness Profi Center

vrijdag:

17.00-18.30 uur - Jongens B1 - Opperdam Nieuw  
18.45-20.30 uur - Heren 2 / Jongens A1 - De Seinpaal

### **AFMELDEN VOOR TRAININGEN**

De trainers hebben het al onder de aandacht gebracht, maar via deze nieuwsbrief nog één keer. Afmelden voor de training doe je bij Martin Kuitert. Dit kan via de mail (m.kuitert@handbalvolendam) of via telefoon (06-14212314). Afmelden niet 5 minuten voor de training doen (tenzij het een spoedgeval is natuurlijk), maar tijdig. Het is daarnaast belangrijk om je **PERSOONLIJK** af te melden.

### **MENTORGROEPEN**

De top proberen te halen is niet een eenvoudige opgave. Voor zowel spelers van buiten Volendam als voor spelers uit eigen dorp. Om hen zo goed mogelijk te begeleiden krijgen alle spelers in de opleiding een mentor. Deze mentoren zijn spelers uit Heren 1, ex-spelers van Heren 1 en andere personen die weten wat je er voor moet doen en laten om de top(sport) te bereiken.

Regelmatig hebben mentoren contact met de individuen uit de groep maar ook met de gehele groep spelers. Zij komen één keer per kwartaal bijeen om het één en ander te bespreken. Soms is dit een informatieve bijeenkomst waarbij informatie wordt gegeven, bijvoorbeeld op het gebied van voeding of doping.

*Hieronder een lijst met de mentoren en de spelers:*

Mathijs Vink en Boj van Limbeek:

Jeroen Hemmes (H2), Steven Jong (H2), Wouter van Lienen (JA1), Ricardo Alings (JA1), Youri van Kaathoven (JB2), Terry Coesel (JB1), Victor Drogendijk (JB1)

Jasper Adams:

Tim Hemmes (H2), Bart Koper (JA1), Simon Beemsterboer (JB1), Tom Schokker (JB1), John Smit (JB1)

Joey Duin:

Melvin de Jong (H2), Tim Jonk (H2), Mark Schilder (JA1), Jack Veerman (JA1), Peter Tol (JA1), Mike Zwarthoed (JB2), Menno Koning (JB2), Robert van Zelst (JB2), Jordy Kil (JB1)

Niels Reijgersberg:

Jaap Beemsterboer (H2), Stefan Schilder (JA1), Mike Peerdeman (JB2), Kevin van Empelen (JB1), Stefan Koning (JB1)

Jasper Sniijders:

Lars Hemmes (H2), Beau Molenaar (H2), Jeffrey Bouter (JA1), Joey Karregat (JA1), Martijn de Groot (JB2)

Jan Kes:

Randy Duin (H2), Mark Kok (JA1), Rick Zwarthoed (JA1), Barend Kes (JA1), Marc Molenaar (JB2), Robbert Schilder (JB2), Hein Tol (JB2), Kees Bond (JB1)

Leon Geus:

Albert de Boer (JB2), Jessy Mooyer (JB2), Tim van Dee (JB1), Thijs Jonk (JB1), Mark Veerman (JB1)

In oktober worden de mentoren en hun groepen uitgenodigd voor een eerste kennismaking, maar je kan in de wandelgangen je natuurlijk al een keer voorstellen aan je eigen handbal-mentor!



### **HUISWERKKLAS**

Naast presteren tijdens trainingen wedstrijden is het ook van belang om goed te presteren op school. Op drie momenten in de week kan je je huiswerk maken in één van de theorielokalen van het Don Bosco College in sporthal Opperdam. Na het maken van je huiswerk kan je direct omkleden voor de training, dat scheelt tijd. Iedere huiswerkklas wordt begeleid. In eerste instantie richt de huiswerk-klas zich op de JUNIOREN B, maar spelers van andere teams zijn natuurlijk ook van harte welkom!

Hieronder de tijden van de huiswerkklas:

maandag: 15.45 uur - 17.00 uur

woensdag: 15.45 uur - 17.00 uur

donderdag: 15.45 uur - 17.00 uur

### **MAANDOVERZICHT JUNIOREN A1**

Kijk hieronder voor het overzicht van de maand augustus 2011

[augustus 2011](#)

### **MAANDOVERZICHT HEREN 2**

Kijk hieronder voor het overzicht van de maand augustus 2011

[augustus 2011](#)

**HANDBAL OPLEIDING VOLENDAM**



HV KRAS/Volendam - Heideweg 4 - 1132 DB Volendam - 0299 32 25 77

[m.kuiter@handbalvolendam.nl](mailto:m.kuiter@handbalvolendam.nl)

[www.handbalvolendam.nl](http://www.handbalvolendam.nl)