

# Handbal Zomerkamp 2010

Ma 23 aug. t/m vrij 27 aug.

Een nieuw initiatief van:



Beste handballer,

CIOS Arnheim, in samenwerking met Stichting Tophandbal Gelre, begint met een nieuw initiatief.

In de laatste week van de zomervakantie (regio Zuid) gaat het CIOS een **Handbal Zomerkamp** organiseren. Vijf dagen lang trainen, handbalkennis opdoen en wedstrijden spelen op het complex van CIOS Arnheim om helemaal top voorbereid aan het handbalseizoen te beginnen.

Je zult training krijgen en gecoached worden door gediplomeerde handbaltrainers die je alle kneepjes van het handballen kunnen aanleren. Daarnaast leer je veel andere handballers kennen en is er natuurlijk tijd voor vermaak.

Het Handbal Zomerkamp is voor handballers van 12 t/m 16 jaar oud. Iedereen binnen die leeftijd mag zich opgeven! Lokatie is het CIOS Arnheim (Beukenlaan 3). Er kunnen maximaal 50 handballers meedoen. Bij meer dan 50 inschrijvingen behoudt de organisatie zich het recht voor om te selecteren wie mogen deelnemen.

We wensen alle deelnemers heel veel plezier en hopen dat jullie enorm goede handballers zullen worden.

CIOS Arnheim  
Stichting Tophandbal Gelre

## **Programma:**

Maandag 23 augustus t/m vrijdag 27 augustus 2010.

Elke dag wordt volgens hetzelfde rooster gewerkt:

- 9:45 – 10:00 uur aankomst en omkleden
- 10:00 – 12:00 uur training in Hal 5
- 12:00 – 13:00 uur gezamenlijke lunch in kantine CIOS
- 13:00 – 14:15 uur theorie
- 14:15 – 15:30 uur wedstrijd

Bij het middagedeelte zal de groep gesplitst worden. Terwijl de ene groep theorie heeft, zal de andere groep een wedstrijd spelen.

Inhoud van de trainingen en wedstrijden (onder voorbehoud):

- individuele coördinatie
- handbalspecifieke technieken (aanvallend en verdedigend)
- tactische concepten tussen 2-tallen en 3-tallen

Inhoud van de theorie (onder voorbehoud):

- kennismaking
- de route van talent naar topper (incl. het uitstippelen van je eigen handbalcarrière)
- hoe kan ik als speler mijn team beter laten spelen?
- analyse van je eigen technieken

## **Kosten en opgeven:**

Het handbal Zomerkamp kost **€ 65,-** p.p.

Dit bedrag zal contant worden geïnd op de eerste dag van het kamp.

Voor dit bedrag krijg je:

- 5 dagen trainingen, theorie en wedstrijden
- 5 x lunch (buffet van broodjes, fruit en melk/fruitsap)
- T-shirt als aandenken

*(Let op: het kamp is zonder overnachting)*

Hoe geef je je op?

Stuur een email naar [mauritsvandeweijs@hotmail.com](mailto:mauritsvandeweijs@hotmail.com)

Hierin zet je de volgende gegevens:

- Naam
- Adres
- Email
- Leeftijd
- Telefoonnummer
- Bij welke club en op welke positie je speelt
- Naam en telefoonnummer van persoon die bereikt moet worden in geval van nood
- Maat T-shirt (S t/m XL)

**Inschrijving sluit op 25 juni 2010 !!!!!**