**Masterclass Degen**

Op zaterdag 1 december geeft Maître Roel Verwijlen een masterclass op degen.

Maître Roel Verwijlen is momenteel bondscoach degen bij de Koninklijke Nederlandse Algemene Schermbond. Leerlingen van Verwijlen hebben naast wereldbekeroverwinningen bij junioren en senioren ook op EK’s en WK’s medailles gehaald, en hij was als coach aanwezig op de Olympische spelen van Athene (2004), Beijing (2008) en Londen (2012).

Het centrale thema zal in deze masterclass de verschillende tactieken behandelen die Fransen, Italianen en Russen hanteren en de tactische keuzes die Roel zelf hierin heeft gemaakt.

Hij zal bij deze masterclass worden geassisteerd door zijn beste leerling en zoon Bas Verwijlen. Deze voormalig wereldranglijstaanvoerder zal zijn eigen ervaringen ook met u delen.

**Programma:**

10.00 uur Ontvangst met kopje koffie

10.30 uur Theorie gedeelte:

 - Kort introductie

 - Tactiek keuze, tactische concepten.

 - Voor en nadelen van tactische keuzes

 - Verschillen tussen Frans/Italiaans/Russisch.

 - Video analyse van o.a. de OS

12.00 uur Lunch

13.00 uur Praktijkgedeelte:

 - Warming-up varianten

 - Explosiviteit, oefenstof

 - Voetenwerk passend bij tactisch concept

 - Lesmethode, onderling individuele les oefenstof

15.00 uur Korte pauze

15.15 uur Afsluitende theorie

 - Mentale training, voorbeelden en methoden

 - Olympische ervaring Bas Verwijlen

16.30 uur Borrel

 - Informele sfeer afsluiting onder genot van een hapje en drankje

**Voorwaarden:**

* Het is alleen mogelijk om de hele dag bij te wonen.
* Het volledige dagprogramma en lunch en andere consumpties zijn in een totaal pakket te koop voor € 120,00
* Het is niet toegestaan video opnamen te maken van de Masterclass
* U heeft sportspullen nodig en uw lesmateriaal voor de onderlinge les momenten
* Betaling op 1 december, u ontvangt een officieel betalingsbewijs. Tip, laat uw club meebetalen voor deze bijscholing.

**Adres:** FlikFlakHal

 Marathonloop 7

 5235 AA ’s-Hertogenbosch

**Opgeven: Voor 19 november**

 R.Verwijlen@wxs.nl