



Personalia atleet

Naam:	Vereniging:
Geb. datum:	Verenigingstrainer:
Categorie:	Email trainer:
Tel:	Tel. Ouder :
Email:	Email ouder:

Datum gesprek:

Aanwezig namens trainerscollectief:

Algemene situatie actueel

1. Privé/thuissituatie

2. School/studie

3. Gezondheid/blessures

4. Overig



Sportbeoefening scherm sport

1. Ambitie

Beschrijf hier je doel op de lange en/of korte termijn. Je werkelijke aspiratie in het schermen.

2. Seizoensdoelstellingen

Beschrijf hieronder kernachtig op welke seizoensdoelen je gaat stellen zodat we al grofweg weten waar je aan werkt.

Er worden 2 soorten doelstellingen geformuleerd die een leidraad zijn voor sporter en begeleiders tijdens het lopende seizoen: prestatiedoelen en resultaatdoelen. Prestatiedoelen zijn doelen die te maken hebben met verbeteringen van de inhoud van de sportieve prestaties. Resultaatdoelen zijn doelen als kwalificaties, eindplaatsingen op ranglijsten en in competities.

Prestatiedoelen afgelopen seizoen

A:

B:

C:

Prestatiedoelen seizoen 2022/2023

A:

B:

C:

Resultaatdoelen afgelopen seizoen:

A:

B:

C:

Resultaatdoelen seizoen 2022/2023:

A:

B:

C:

Intake document degen KNAS seizoen 2022/2023



3. Toernooien en stages

Hieronder geef je aan welke kwalificatietoernooien je deel gaat nemen (“+” betekent: ook teamevent waarvoor je beschikbaar bent). Uitgangspunt (cadetten/junioren) is deelname aan 5 kwalificatie toernooien. Er is een grote kans dat er nog veranderingen in het schema komen gedurende het seizoen, dus let op updates via de website en/of mail. EJK selectie is op basis van wedstrijden tot en met Heidenheim/Leipzig (cadetten) en Udine (junioren). Latere cadetten/juniorenwedstrijden tellen mee voor WJK. EFC U23 kalender is nog niet volledig, de U23 lijst zal later worden aangevuld. Senioren EK en WK gaat via NL ranglijst.

Heren		Heren		Heren	
Cadetten		Junioren		U23	
<input type="checkbox"/>	08/09-10 ECC Budapest+	<input type="checkbox"/>	08/09-10 DFB U20 Offenbach	<input type="checkbox"/>	29/30-10 U23 Colmar
<input type="checkbox"/>	28/30-10 ECC Klagenfurt+	<input type="checkbox"/>	15/16-10 SAT Split		
<input type="checkbox"/>	12/13-11 ECC Grenoble+	<input type="checkbox"/>	29/30-10 U23 Colmar		
<input type="checkbox"/>	26/27-11 ECC Copenhagen+	<input type="checkbox"/>	19/20-11 JWB Riga+		
<input type="checkbox"/>	10/11-12 ECC Leipzig+	<input type="checkbox"/>	17/18-12 JWB Heraklion+		
<input type="checkbox"/>	13/15-01 ECC Bratislava+	<input type="checkbox"/>	06/08-01 JWB Udine+		
<input type="checkbox"/>	28/29-01 ECC Thessaloniki+	<input type="checkbox"/>	04/05-02 JWB Basel+		
Dames		Dames		Dames	
Cadetten		Junioren		U23	
<input type="checkbox"/>	08/09-10 ECC Budapest+	<input type="checkbox"/>	08/09-10 DFB U20 Offenbach	<input type="checkbox"/>	29/30-10 U23 Colmar
<input type="checkbox"/>	28/30-10 ECC Klagenfurt+	<input type="checkbox"/>	15/16-10 SAT Split		
<input type="checkbox"/>	12/13-11 ECC Grenoble+	<input type="checkbox"/>	29/30-10 U23 Colmar		
<input type="checkbox"/>	26/27-11 ECC Copenhagen+	<input type="checkbox"/>	03/04-12 JWB Laupheim+		
<input type="checkbox"/>	10/11-12 ECC Heidenheim+	<input type="checkbox"/>	17/18-12 JWB Burgos+		
<input type="checkbox"/>	13/15-01 ECC Bratislava+	<input type="checkbox"/>	06/08-01 JWB Udine+		
<input type="checkbox"/>	28/29-01 ECC Thessaloniki+	<input type="checkbox"/>	04/05-02 JWB Istanbul+		

Hieronder een opsomming van andere competities:

Trainingstoernooien*	Resultaattoernooien**

*De term trainingstoernooi houdt in dat het een toernooi betreft waarbij de prestatie centraal staat en het resultaat ondergeschikt.

** Met resultaattoernooi wordt bedoeld dat de eindplaatsing van belang is. De prestatie staat er ten dienste van. Bijvoorbeeld kwalificatie toernooien en titeltoernooien.

Intake document degen KNAS seizoen 2022/2023



4. Trainingsvormen en uren per week

Vul hieronder in welke trainingen je per week wilt gaan doen en hoeveel uren je denkt te gaan maken. Hieronder voldoet een korte samenvatting per week in de schoolperiodes.

Deliberate play:

Extra bewegingsvormen naast het schermen als andere sport, schoolgym, Athletic Skills in de warming-ups.

Athletic Skills: .. uur	Overig/andere sport: .. uur
-------------------------	-----------------------------

Deliberate practice:

Dit is oefening in de doelsport schermen. Hieronder vallen schermtrainingen, lessen en trainingstoernooien.

Schermtrainingen in groep: .. uur	Schermles met trainer: .. uur
-----------------------------------	-------------------------------

Krachttraining:

Een oefenprogramma bij een fysiotherapeutische praktijk dat voorziet in een regelmatige Full Motion Screening (FMS) en het maken een oefenprogramma.

FMS: .. keer per seizoen	Krachttraining : .. uur
--------------------------	-------------------------

Intentieverklaring

Hierbij verklaar ik me te willen kwalificeren voor deelname aan onderstaande titeltoernooien van 2023.

cadetten	Junioren	U23	Senioren
<input type="radio"/> EK cadetten	<input type="radio"/> EK Junioren	<input type="radio"/> EK U23	<input type="radio"/> EK Senioren
<input type="radio"/> WK cadetten	<input type="radio"/> WK Junioren		<input type="radio"/> WK Senioren

Datum:

Handtekening schermer en ouder/verzorger: _____