

Beste Schermer,

Bij deze nodig ik je van harte uit om deel te nemen aan de Nationale trainingstage van 13 januari t/m 15 januari a.s. Stages zijn bedoeld om meer gezamenlijke trainingsmomenten te creëren voor de nationale degen top/subtop en talentvolle jeugd. Het DBT en de KNAS hopen op een positieve impuls voor een mooie tweede helft van het schermseizoen.

Locatie

Alle trainingen vinden plaats bij Schermvereniging Noord te Groningen. Adres: van der Hoopstraat 6, 9716 Groningen. Tel; 06 52355727. Op deze locatie zullen wij ook alle maaltijden kunnen gebruiken en kan er overnacht worden (wel slaapzak en luchtbed meenemen). Daarnaast is de talent- en oudercommissie aan het kijken of een aantal deelnemers in groepjes bij gastouders kan verblijven.

Voor Wie?

De nationale degen trainingstage is verplicht voor de selectie; er is geen verplicht kwalificatie programma in dit weekend. Daarnaast kunnen cadetten, junioren en senioren zich aanmelden. Ook zijn verenigings- of clubtrainers op zaterdag van harte welkom

Aanmelden deelname stage

Indien je wilt deelnemen aan de stage, graag een mail voor 7 januari a.s. naar:
begeleiding@degen.team

Selectie Degen deelnemers, graag je bevestiging via mailbutton

Programma Stage

Vrijdag 13 januari, doelgroep selectie cadetten, junioren en U23

18.00 - 19.00 ontvangst	19.00 avondmaaltijd
20.00 - 20.30 stand van zaken en uitreiking Nationaal trainingspak	20.30 - 22.00 workshop mental and physical preparation

NB:

Voor degenen die een nieuw nationaal trainingspak hebben besteld en een oude hebben, deze kun je tijdens de stage inleveren.

Zaterdag 14 januari, doelgroep cadetten, junioren, U23, senioren en trainers

8.00-9.00 ontbijt	16.00-16.30 pauze
9.30-12.00 training en lessen door Gabor en DBT	16.30- 17.30 workshop FIE regels en richtlijnen
9.30-12.00 train de trainer (uitleg visie en bijscholing trainers)	17.30-19.00 avondeten
12.30-14.00 lunch	19.00-21.00 toepassen FIE regels met begeleiding en uitleg Knas scheidsrechter
14.00-17.00 training en lessen door Gabor en DBT	21.00-22.00 Fitness programma
14.00-16.00 Workshop voor trainers door Gabor Salamon	22.00 bedtijd

Zondag 15 januari, doelgroep cadetten, junioren, U23 en senioren

8.00-9.00 ontbijt	13.00-13.30 informatie EJK/WJK Plovdiv
9.30-12.00 training en lessen door Gabor en DBT	13.00-15.30 mixed equipe
9.30-12.00 persoonlijk ontwikkelgesprek DBT	15.30 afsluiting
12.00-13.00 lunch	

NB:

Op dit moment is er nog geen convocatie beschikbaar vanuit de Europese Federatie rondom het EJK. Derhalve hebben wij hotel in optie staan, maar kan er nog niet definitief geboekt worden.

Kosten voor dit weekend

De kosten voor het gehele weekend inclusief overnachting (zoals gemeld) en alle maaltijden komen uit op € 75,00 pp. Selectieleden degen die een nieuw Nationaal trainingspak hebben besteld dienen € 110,00 pp over te maken.

Wijze van betaling

Voor 10 januari a.s. op rekening nummer NL21 INGB 0680 3119 55 ten name van de Koninklijke Algemene Nederlandse Schermbond onder vermelding van trainingstage januari 2017 te Groningen.

Met vriendelijke groet,

Etienne van Cann, bestuurslid Topsport KNAS

Pim van Gilst, lid Talent en oudercommissie