

INFORMATIE BIJEENKOMST SEIZOEN 2018-2019

19 JUNI 2018





AGENDA

- 1. INTRODUCTIE NIEUWE SPELERS**
- 2. TRAINERS EN BEGELEIDING**
- 3. START NIEUWE SEIZOEN**
- 4. VAKANTIE(S) (ZOMER EN ELDERS IN HET SEIZOEN)**
- 5. REGELS EN AFSPRAKEN**
- 6. BLESSUREBEHANDELING**
- 7. ZONDAG (WEDSTRIJDDAG)**



NIEUWE SPELERS

INTRODUCTIE NIEUWE SPELERS

- **Rachid El Guebi**
- **Ran van der Vliet**
- **Tristan van Oostenbrugge**
- **Selcuk Yilmaz**
- **Ozhan Turkmen**



NIEUWE SPELERS

OVER VAN DE O19

- Neal Marinus
- Victor Thesing
- Youssef Joueid



TRAINERS & STAF

- Carl Ern Hoofdtrainer
- Levinho Wijdenbosch Trainer/coach HZ-2
- <<Vacature>> Keeperstrainer
- Tayron Dekker Trainer O19
- Giulio Lennarduzzi Assistent trainer HZ-1
- Ronald Dekker Leider HZ-1
- Rory v Oostenbrugge Ass-scheidsrechter HZ-1
- Ass- scheidsrechter HZ-2
- Milco Dubbeld Fysio / Verzorger
- Suzanne Wildeberg Fysio



TECHNISCHE COMMISSIE

- **Ron Pos** **TC** **Algemeen**
- **Ronald Koopman** **TC** **Selectie**
- **Ray Bak** **TC** **Bovenbouw/sel**
- **Remco Cordes** **TC** **Onderbouw**
- **Marcel v. Houten** **TC** **Dames / Meiden**

Desmond Post

HJO



START NWE SEIZOEN - AUG

- Ma 06 – 08 20.00 Trainen
- Di 07 – 08 20.00 Trainen
- Do 09 – 08 20.00 Trainen
- Ma 13 – 08 20.00 Trainen
- Di 14 – 08 20.00 Hercules Z – VVS '46 (22 spelers)
- Do 17 – 08 20.00 Training
- Zo 19 – 08 12.00 Hercules Z – Limmen
12.00 Hercules Z – Limmen
- Di 21 – 08 20.00 Hercules Z – FC Zaandam (Rest trainen)
- Do 23 – 08 20.00 Toernooi WSV '30 2e teams (Rest trainen)
- Vr 24 – 08 19.00 Toernooi WSV '30 1e teams
- Zo 26 – 08 14.00 Toernooi WSV '30 1e en 2e teams
- Ma 27 – 08 20.00 Trainen
- Di 28 – 08 20.00 Trainen / HZ 2 – KFC 2
- Do 30 – 08 20.00 Trainen



START NWE SEIZOEN - SEPT

- Zo 02 – 09 ??? BEKER HZ 2
14.00 BEKER HZ 1
- Di 04 – 09 20.00 Trainen
- Do 06 – 09 20.00 HZ 1 – IVV 1
20.00 HZ 2 – IVV 2
- Zo 09 – 09 ??? BEKER HZ 2
14.00 BEKER HZ 1
- Ma 10 – 09 20.00 Trainen
- Di 11 – 09 20.00 Trainen
- Do 13 – 09 20.00 Trainen
- Zo 16 – 09 ??? BEKER HZ 2
14.00 BEKER HZ 1
- Di 18 – 09 20.00 Trainen
- Do 20 – 09 20.00 Trainen
- Vr 21 – 09 ??? AFSLUITING Voorbereiding BBQ ?? (VERPLICHT)
- Zo 23 – 09 ??? START COMP HZ 1 & 2



VAKANTIES

Vóór je vertrekt: vakantie opgeven.

Hoe: INVULLEN FORMULIER!!!

(Geef eerste dag op dat je weer bij Hercules Zaandam bent.)



REGELS / AFSPRAKEN

Belangrijkste is dat we deze nakomen!

Tijd is tijd en dit geldt voor iedereen. Uitsluitend het klokje van de trainer geeft de juiste tijd aan.

Reeds gebruikte smoezen om te laat komen te rechtvaardigen:

- **Trein had vertraging/reed niet**
- **Geen benzine/fiets stuk/e.d.**
- **Ik heb me verslapen (!)**
- **Buschauffeur reed verkeerd**



REGELS / AFSPRAKEN

- Trainingen beginnen 20:15; dan staat iedereen in Hercules kleding op het veld voor 20.15!!!
- Moet je eerst naar de verzorging? Dan zorg je dat je daar ruim op tijd bent zodat je op tijd op het veld staat.
- Kan je niet trainen? Dan meld je dat op tijd (i.v.m. aanpassen training).
- Kan je op zondag niet bij een wedstrijd zijn? dan meld je dat zo vroeg mogelijk. **BESTAAT NIET**
- Gemiste training kan ingehaald worden, initiatief bij de speler! **Uitleg**



BLESSUREBEHANDELING

- **Op tijd aanwezig ivm verzorging**
- **Controle na blessure**
- **Altijd komen ook al train je niet**
- **Jongens die trainen gaan voor**
- **Terugkoppeling van behandeling**



ZONDAG / WEDSTRIJDDAG

- Lijsten voor de zondag hangen we zoveel mogelijk op donderdag in de kantine. Komen ook in de APP.
- je bent zelf verantwoordelijk te weten waar en hoe laat je op zondag aanwezig moet zijn.

Hercules Zaandam 1

- Altijd lunch en soep voorafgaande aan de wedstrijd-bespreking.

Hercules Zaandam 2

- Bij thuiswedstrijd om 09.45 ontbijt.
- Verzorging vanaf 10:30 aanwezig.



HET PLAN

Back door Linijs EV core
JH doe Coaches





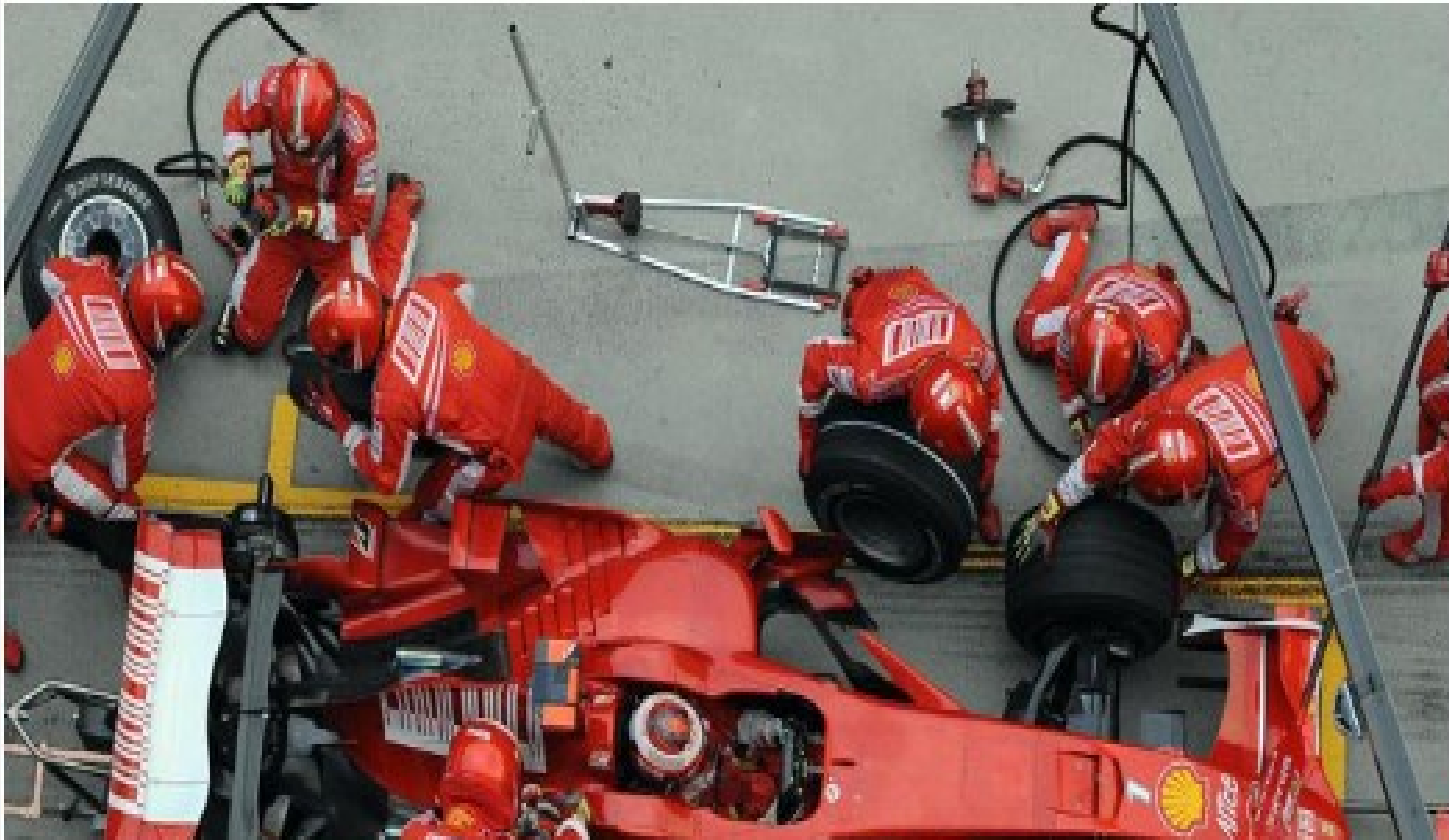
WINNAAR



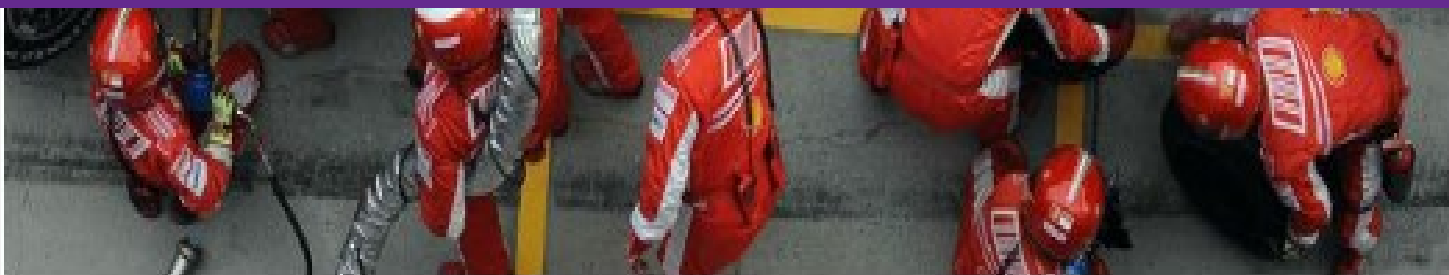


TALENT





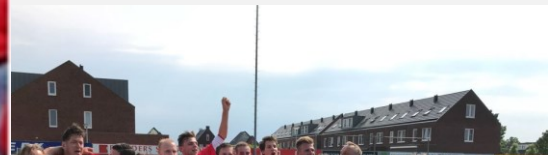
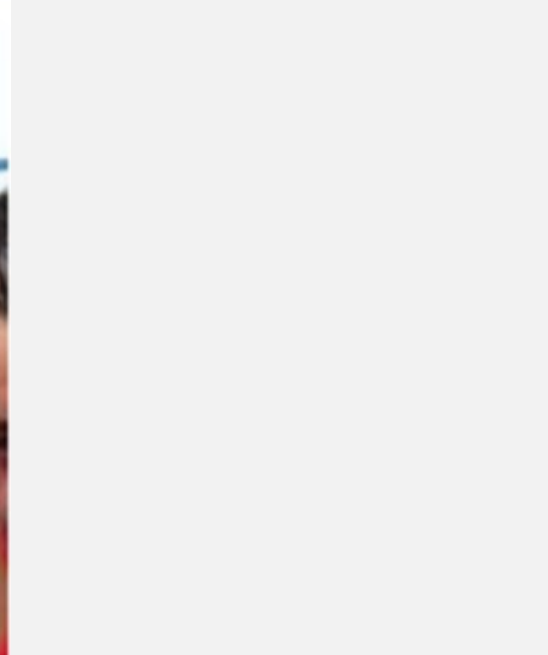
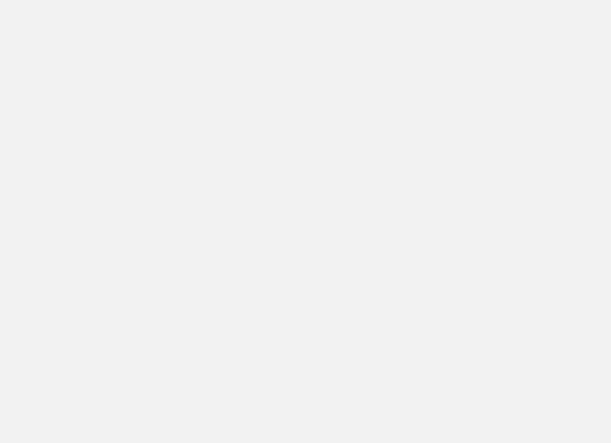
TEAMWORK



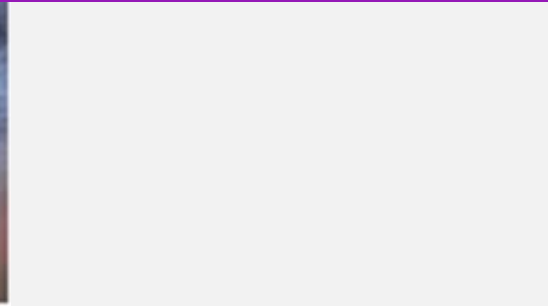
DISCIPLINE

**There is
always
someone
out
there
getting
better
than you
by
training
harder
than you
- Pele**





!!KAMPIOENEN!!





KAN HET BETER?





TEAM

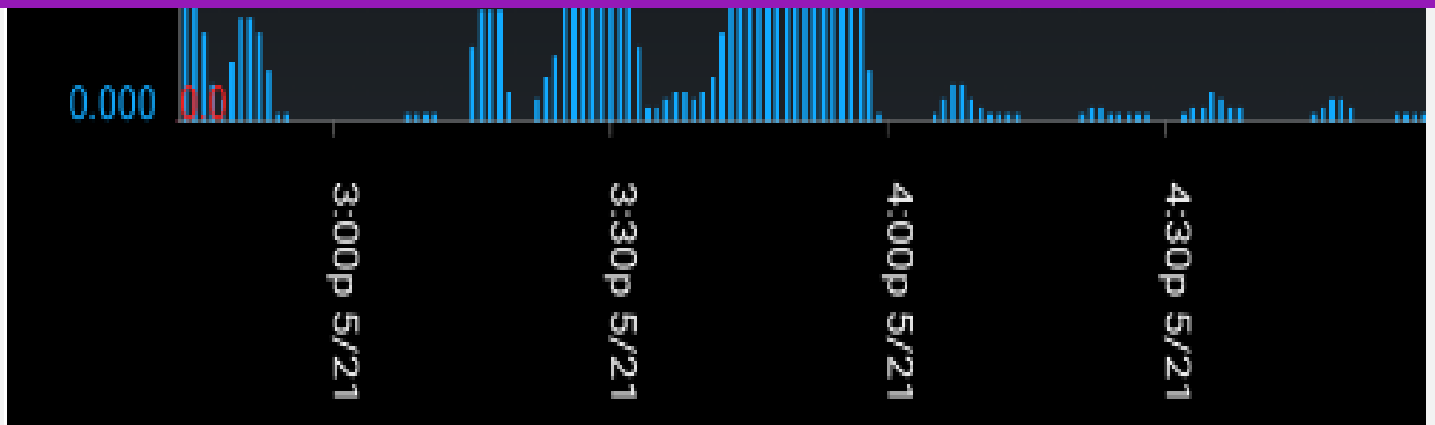




KRACHT



CONDITIE 1,2,3



**TRAIN LIKE
AN ATHLETE,
EAT LIKE A
NUTRITIONIST,
SLEEP LIKE
A BABY,
WIN LIKE A
CHAMPION.**

LEENDE Valkenswaard 2019



TRAININGSKAMP





Trainingskampen.nl

Trainingskamp Leende Valkenswaard – Hercules Zaandam

Een luxe 4-sterren hotel in het weelderige bos van het Leender op 15 minuten rijden van het bruisende centrum van de stad Eindhoven. Gemakkelijk te bereiken vanaf de snelweg A2. Het hotel ligt in de buurt van De Kempen, waar u kunt genieten van een rustige omgeving van landerijen en bossen. Niet ver van het hotel rijden vindt u een groot sportcomplex met voetbalvelden. Daarnaast biedt het hotel een restaurant, een bar, een overdekt zwembad, een wellness-centrum met sauna, fitnessruimte en relax/tv room. Ook kunt u gratis parkeren en gebruik maken van gratis Wi-Fi door heel het hotel. Daarnaast zijn er bespreekruimtes beschikbaar. Kortom vele uitgebreide faciliteiten voor een aangenaam verblijf.

Details

Periode	10 t/m 13 januari 2019
Verblijf	4 dagen 3 nachten
Kamers	2-persoonskamers (twin room) (toeslag 1 persoonskamer € 32,50 per nacht)



Maaltijden

- 3 x ontbijtbuffet
- 1 x lunchbuffet (pastalunch)
- 2 x dinerbuffet



Voetbalkpakket

- Trainingen worden afgewerkt op het sportcomplex op auto afstand (kunst + natuurgrasveld)
- Inclusief 2x training & 1x wedstrijd of 3x training (tijden in overleg | extra training = toeslag)
- Trainingskampen.nl regelt op aanvraag een oefenwedstrijd inclusief KNVB-scheidsrechter, tegenstander in overleg. Organisatie wedstrijd o.b.v. beschikbaarheid op moment van boeking

Ontspanning

- Mountainbiketocht of paintballen*
- Overdekt zwembad in hotel (gratis)
- Centrum Valkenswaard 10 min.
- Steevol trendy restaurant in hotel
- Wellness centrum met sauna + fitness
- Stadiontour PSV Eindhoven*
- Gezellige bar in hotel (o.a. tafelfootbal en tafeltennis*)
- Indoor soccervoetbal in de regio*
- Voetgolfbaan (18-holes)*

(* niet in prijs inbegrepen)

TRAININGSKAMP

LEENDE/ VALKENSWAARD
o.b.v. 2-persoonskamers

€ 195,- p.p.

(excl. eenmalig € 25 administratiekosten en 6% BTW)