



...  
**GEEN**  
INSCHRIJFKOSTEN  
...

...  
**GRATIS**  
PROEFTRAINING  
...

# FIT DOOR DE ZOMER OP DE VELDEN VAN SVS



## MET EEN VOORSPRONG BEGINNEN AAN HET NIEUWE SEIZOEN

Specifieke voetbal trainingen voor  
O12 t/m O16 en 16 jaar en ouder  
onder leiding van Jordy van Geet

### WAT VERBETEREN WE?

- Techniek
- Coördinatie
- Voetenwerk & explosiviteit
- Kracht vanaf 16 jaar
- Uithoudingsvermogen
- Reactievermogen
- Snelheid
- (Core) Stabiliteit & balans
- Overzicht

Tijdens de trainingen wordt er gebruikt gemaakt van verschillende attributen. Er wordt veel met de bal gewerkt en er is ook ruimte voor ontspanning & plezier, zo spelen we bijvoorbeeld voetvolley. Hiermee werk je aan je techniek op een speelse manier.

Bij de trainingen van 16 jaar en ouder wordt er ook aan Full body krachttraining gedaan in de vorm van een circuit. De 'Summer body' kan hier dus ook worden gekweekt!

- Persoonlijke aandacht (groepen van max. 10 personen)
- Aanleren techniek krachttraining
- Ontspannen sfeer
- Afwisselende trainingen



### TRAININGSTIJDEN EN DAGEN

(onder voorbehoud)

#### VOETBALTRAINING O12 T/M O16

- Dinsdag 16.30 - 17.30 uur
- Woensdag 16.30 - 17.30 uur
- Vrijdag 16.00 - 17.00 uur
- Zaterdag 10.00 - 11.00 uur

#### VOETBAL SPECIFIEKE TRAINING VANAF 16 JAAR

- Dinsdag 20.00 - 21.15 uur
- Woensdag 18:30 - 19:45 uur  
20:00 - 21.15 uur
- Vrijdag 17:15 - 18.30 uur
- Zaterdag 11:15 - 12.30 uur

Bij voldoende animo wordt er ook op andere tijden getraind, vraag hier naar!

### KOSTEN

- Losse training 8,-
- 1 keer per week trainen 24,- p. m.
- Onbeperkt trainen 40,- p. m.
- Zomerstop pakket 110,-  
(3 maanden)

### EXTRA OPTIES

- Meten van lichaamssamenstelling via ISAK (wordt gebruikt in het profvoetbal)  
1 meting voor 25,- of 2 voor 40,-
- Voedingsadvies of begeleiding (prijs in overleg)

Vakanties zijn bespreekbaar,  
voor aanmelden of meer informatie:  
06 504 62 880 | Jordyvg\_@hotmail.com