

# 2<sup>e</sup> Keepersclinic

Georganiseerd door:

# Insidehandball

Beste keeper/keepster of trainer .

Na het succes van vorig jaar, omdat wij het graag willen en om de keepers in het middelpunt te zetten , hebben Herman Breuer en ik besloten om ook dit jaar weer een keepersclinic te organiseren . Dit jaar zal de Keepersclinic "Inside Handball " gehouden worden :

In sporthal de Roerparel  
Schaapsweg 24  
6077 CG St Odiliënberg ( vlak bij Roermond )

- vrijdagavond 30 juni , van 18.00 - 20.30 uur
- zaterdag 01 juli , van 09.30 - 16.30 uur
- zondag 2 juli , van 09.30 - 14.00 uur.

Ik neem aan dat Herman voor jullie bekend is en geen verdere introductie nodig heeft. Hij zal er ook dit jaar voor zorgen dat het een zeer dynamische en afwisselende clinic zal worden . Denk nou niet dat het hetzelfde als vorig jaar zal zijn want Herman zit vol verrassingen en dit jaar zal het doel hetzelfde zijn maar de opzet van de clinic totaal anders.

Vorig jaar hadden wij al een aantal buitenlandse deelnemers , dit jaar zal Herman geholpen worden door twee buitenlandse trainers . Ike Cotrina Cabal uit Spanje en Lennart Lingener uit Duitsland zullen onder leiding van Herman de trainingen op zich nemen. Ike heeft al de nodige ervaring op gedaan in Spanje en bij het Chileense nationale Team , Lennart is al enkele jaren actief als keepers trainer. ( aan ervaring dus geen gebrek )

De opzet van de clinic heeft dit jaar een iets andere vorm en zal van jullie de nodige inspanning vereisen. De specifieke onderwerpen die aan bod komen zullen op een later tijdstip bekend worden gemaakt. Op vrijdagavond is er een theoriesessie van 1 uur en daarna een gezamenlijke training van 1,5 uur , de zaterdag wordt als volgt ingedeeld van 09.30-12.30 , via een roulatiesysteem , bij elke trainer 1 uur specifieke training ( jawel dus 3 uur achter elkaar ) daarna wordt er een lunch geserveerd en dan van 13.30 - 16.30 weer 3 uur training via roulatie . Bij Herman wordt dan een soort van vragenuurtje gehouden.. De zondagmorgen zal qua opzet hetzelfde zijn als de zaterdagmorgen maar natuurlijk met andere leerdoelen. Van 13.00-14.00 zal er nog een lunch geserveerd worden waarna iedereen met een goed gevoel , volle maag , de nodige spierpijn maar vooral met weer meer kennis van het keepersvak huiswaarts gaat.

Wij hebben als eerste de deelnemers van vorig jaar aangeschreven en hopen dat we jullie weer enthousiast hebben gemaakt . Aan jullie dus de eerste keus of jullie zich vanaf nu willen inschrijven. Wij hopen dat jullie ook anderen kunnen inspireren om zich in te schrijven. Er is plaats voor 45 keepers, voor trainers die willen komen kijken is geen limiet. Later zal er ook op officiële sites in binnen en buitenland bekendheid gegeven worden aan de clinic.

Deelname is vanaf **15 jaar** en de kosten hebben wij iets moeten verhogen , € 95,- voor keepers/keepsters inclusief lunch . Voor de trainers € 70,- maar dit is inclusief lunch en een jaarabonnement op de Website "Inside Handball van Herman". ( hierop staan allerlei wetenswaardigheden omtrent handbal en kunt U speciale oefeningen voor keepers terugvinden )

Bij inschrijving graag je/uw naam en vereniging vermelden. Voor de keepers ook nog de leeftijd en kledingmaat ( xs,s,m,l,xl )

Inschrijven via volgend mailadres kan dus vanaf nu maar uiterlijk voor 1 juni 2017, ook eventuele vragen via dit email adres.

[janinemuijres@gmail.com](mailto:janinemuijres@gmail.com)

Wij hebben er weer zin in , jullie hopelijk ook  
Groetjes , tot ziens  
Herman en janine

**Max. 50 keepers, trainers onbeperkt**  
**Meer info: [janinemuijres@gmail.com](mailto:janinemuijres@gmail.com)**

