



INFO ZOMERSTAGE EXTERNAAT start 9.30u en einde 16.30u

- Deze stage is hoofdzakelijk een VOLLEYBAL stage. Er zijn weinig of geen nevenactiviteiten omdat er op een hoog niveau getraind wordt. Er wordt ook veel en intensief getraind . Er wordt gevraagd om tussen de trainingen heel veel te rusten. Onderschat deze volleybalstage niet.
- Daarom eisen wij ook dat de deelnemers reeds conditioneel in orde zijn. Het heeft geen enkel nut om naar de stage te komen als je nog niet gesport of gevolleybald hebt in de weken daarvoor. De kans op kwetsuren is veel te hoog en/of na de 2^{de} dag kan er niet meer getraind worden wegens te grote spierstijfheid.
- Voor de verplichte rust mogen gezelschapspelen en /of digitaal spelmateriaal meegebracht worden. Ook stripverhalen bieden een aangenaam tijdverdrijf.
- Jullie worden begeleid door de selectietrainers en een monitor.
- De provinciale selectiespeler heeft een voorbeeldfunctie en moet zich daar tijdens de stage aan houden.
- Altijd beleefd en vriendelijk zijn tegen trainers, begeleiders, andere deelnemers, andere sportkampers en personeel van de sporthal.
- Goede tafelmanieren zijn bij ons zeer belangrijk. Je brengt zelf je pick nick en eventueel drank mee. 's Middags krijg je een drankje aangeboden , ook een vieruurtje is in de prijs inbegrepen. Er is altijd water .
- Je moet er rekening mee houden dat je dagelijks 2 maal traint en dus veel sportgerief nodig hebt. Tussen de trainingen draag je gemakkelijke kledij .
- We komen ruim op tijd in de sporthal zodat je zeker de tijd hebt om je klaar te maken en eventueel te tapen. Je krijgt altijd de kans om te douchen. Één maal per dag douchen is verplicht.
- Bijkomende info staat op de uitnodiging maar indien er nog vragen zijn , graag mailen naar : viviane.roelens@telenet.be
- **DEZE STAGE IS ENKEL OP UITNODIGING**

DOOR IN TE SCHRIJVEN VOOR DE STAGE GAAN JULLIE EN JULLIE OUDERS AKKOORD MET DEZE AFSPRAKEN.

BEDANKT VOOR UW VERTROUWEN