



Sint Anthonis / Gennepe, 2 september 2017

Lieve mensen,

Het heeft even geduurd, maar het organiseren van alles rondom FAST Academy heeft nogal wat voeten in aarde gehad, omdat we compleet met een schone lei moeten beginnen.

Wat willen we precies met FAST Academy? Investeren in "volleybalkunde"! Laten we het zo maar zeggen. Het zou toch fantastisch zijn om jouw volleybalkunde naar een hoger niveau te tillen in een uitdagende sportieve omgeving door samen met de trainer doelen vast te stellen? Vervolgens wordt er een aantal weken aan dat specifieke doel gewerkt. Daarna toetsen we of je dat doel gehaald hebt en dat "koppelen we dan mondeling en visueel terug" om het maar eens heel netjes te zeggen.

Trainen alleen maakt niet dat je beter wordt; wat dacht je van je voeding en de manier waarop je je lichaam verzorgt? Ook daaraan wordt aandacht besteed.

Het mag verder duidelijk zijn dat we met FAST Academy jou de kans wil bieden om (waar ook in de regio) maximaal te kunnen presteren. Omdat we als FAST ook een dames eredivisieteam hebben, maak je kennis met de absolute top van Nederland.

Trainen alleen is natuurlijk leuk, maar het is nog leuker om wedstrijden te spelen tegen talenten van andere opleidingen!

Wij menen dat we met Kirsten Kooman en assistentie van Bie van der Woude (onder supervisie van Adrie Nooij), de kwaliteit van FAST Academy kunnen borgen en willen daarnaast het eerste seizoen gebruiken om kwalitatief hoogwaardige trainingen voor talentvolle speelsters aan te bieden.

Dat heeft ook als consequentie dat we ons niet direct richten op een zo groot mogelijk aantal deelnemers, maar op kwaliteit. Pas als de kwaliteit gewaarborgd kan worden voor een grotere groep, zullen we trachten FAST Academy grootschaliger en diverser in de markt te zetten. Voor het eerste seizoen is er plaats voor maximaal 24 deelnemers.

Je hebt middels een inschrijving belangstelling getoond voor het nieuwe FAST Academy en daarvoor willen we je op de eerste plaats bedanken.

Om te kijken of je voldoende vaardigheden hebt om mee te doen, hebben we een selectietraining gepland op zondag 10 september a.s. van 10:00 – 12:00 uur in de Activiahall. Deze training staat onder leiding van Kirsten Kooman, Bie van der Woude en Adrie Noij. We zien je dan graag!

NB: Voor deze selectietraining MOET je je aanmelden! Dat doe je door een mail te sturen naar bevanderwoude@icloud.com. Het vermelden van je naam is voldoende, omdat al je andere gegevens reeds in ons bezit zijn.



FAST

A C A D E M Y

Pas nadat je tijdens deze training bent geselecteerd ben je ook geplaatst bij FAST Academy. Vanaf het moment dat je de eerste training hebt gevolgd, ben je contributie verschuldigd.

De contributie is als gevolg van het lagere aantal trainingen verlaagd van € 275,- per seizoen naar € 230,-. De contributie is verschuldigd in 2 gelijke termijnen van € 115,-, te voldoen in oktober en januari. Inning vindt plaats middels incasso door de penningmeester van FAST.

Oh ja; als ze nog vriendinnen kent die ook geïnteresseerd zijn. Opgeven kan nog t/m vrijdag 8 september!

Nuttige contactgegevens:

Functie:	Naam:	Contactgegevens:
Trainers	Kirsten Kooman	06-40803625 kirsten.benthem@planet.nl
	Bie van der Woude	06-45492630 ipadvanbie@icloud.com
TC FAST	Bie van der Woude	Zie boven
	Peter Groenen	06-10106637 petergroenen@online.nl
Secretaris FAST	Bé van der Woude	06-19850978 bevanderwoude@icloud.com
Penningmeester FAST	Herman Franken	06-10789732 groes@hotmail.com
TC Activia	Fienv Vierhoven	06-12472250 f.vierhoven@ziggo.nl

Laatste update:

St. Anthonis, 02-09-2017



FAST

A C A D E M Y

Overzicht trainingstijden FAST Academy

Locatie: Activiahhal St. Anthonis
Dag: zondag
Tijd: 13:15 – 15:15 uur
Frequentie: 20 trainingen van 2 uren
Hoofdtrainer: Kirsten Kooman (assistent Bie van der Woude – supervisie Adrie Noij)
Bezetting: maximaal 12 spelers per veld

Trainingsdata:

2017

Weeknummer:	Trainingsdatum:	Training:	FAST D1 wedstrijden	Opmerkingen
36	10-09			Selectietraining
39	01-10	1		
40	08-10	2	Gennep	
41			St. Anthonis	
42	22-10	3	Weert	Herfstvakantie
43			Apeldoorn	
44	05-11	4	Ootmarsum	
45	12-11	5	Gennep	
46	19-11	6		
47	26-11	7	Zwolle	
48	03-12	8	Arnhem	
49			St. Anthonis	
50	17-12	9	Meijel	
51			Gennep	
52				Kerstvakantie



FAST

A C A D E M Y

2018

Weeknummer:	Trainingsdatum:	Training:	FAST D1 wedstrijden	Opmerkingen
1	07-01	10		Kerstvakantie
2	14-01	11	Vroomshoop	
3			St. Anthonis	
4	28-01	12	Sliedrecht	
5	04-02	13	Genep	
6	11-02	14	Sneek	
7	18-02	15		
8				Voorjaarsvakantie
9	04-03	16		
10				
11				
12	25-03	17		
13				
14				
15	15-04	18		
16	22-04	19		
17	29-04	20		
18				Meivakantie

Herfstvakantie: 14-10 t/m 22-10
Kerstvakantie: 23-12 t/m 07-01
Voorjaarsvakantie: 17-02 t/m 25-02
Meivakantie: 28-04 t/m 06-05