

HIS Volleyball Camp 2019 for U12 og U14

Fredag d. 23. august kl. 16.30 til lørdag d. 24. august kl. 16.00

HIS Volleyball Camp vil i år have fokus på, at sæsonen for de fleste skal til at gå i gang, og vi vil derfor bruge træningerne på at få rørt en masse bolde, finpudset grundlag og spillet mange småspil og kampe med spillere fra andre klubber. Om du spiller kids, 4-mands eller seks-mandsvolley har ikke betydning - træningerne bliver niveaudelt. Uanset om du spillet få eller mange år, vil vi bygge ovenpå dit niveau, analysere dine bevægelser bl.a. med video og hjælpe dig videre med din serv, dit angreb, din hæverteknik og dit forsvarsspil.

@: Skriv til Jakob Møller på Jakobmollersorensen@gmail.com: Alder, volleyerfaring, klub, kontaktinformation på forældre, t-shirt størrelse **inden d. 15. august 2019**

På vegne af HIS Volleyball, Rasmus Kjeldbjerg og Jakob Møller

Prisen er 200 kr. og for dette får du:

- ☛ T-shirt
- ☛ Forplejning (*eftermiddagssnack, aftensmad, aftenforfriskning, morgenmad, formiddagsforfriskning, frokost lørdag*)
- ☛ 3 Volleyball-træningspas (efter niveau)
- ☛ Overnatning
- ☛ Morgenløb (3km)
- ☛ Stortrampolin med instruktør
- ☛ Brug af alle efterskolens faciliteter
- ☛ Styrketræning i vores fitnesscenter (aldersrelateret)
- ☛ Beachvolley på skolens beachbaner
- ☛ Springtest



Psst... sig det videre