

Be Vastgoed Olvoc Olen
organiseert

thematrainingen volleybal i.s.m.

| Pro Volley |

voor spelers en speelsters vanaf U11 t.e.m. U17

Wat?

drie of twee periodes, telkens vier trainingen rond een specifiek thema door gespecialiseerde trainers van Pro Volley, eventueel aangevuld met Olvoc-trainers

vanaf U13 tijdens één periode extra aandacht voor het fysieke aspect

Waar?

sporthal Olen

Wanneer?

zondagvoormiddag, om de twee weken

periode 1 - oktober en november

periode 2 - december en januari

periode 3 - februari en maart

Kostprijs?

€45 / €60 per periode

Ook niet-Olvocleden
zijn welkom!



Nog vragen? Mail naar info@pro-volley.be

U11

periode 1 - basis floatopslag

(ook voor U13 die floatopslag nog niet onder de knie hebben)

periode 2 - basis slag

periode 3 - basis verdediging

4 trainingen
van 10:00 tot 11:30

€45/periode

U13

periode 1 - basis slag

periode 2 - van floatopslag uit stand naar jumpfloat + receptie

4 trainingen
van 10:00 tot 12:00

periode 3 - basis verdediging

+ FYSIEK: reactiesnelheid en
flexibiliteit

4 trainingen
van 9:45 tot 12:00

€60/periode

U15

periode 1 - setterstraining

4 trainingen
van 10:00 tot 11:30

€45/periode

periode 3 - aanval - verdediging

+ FYSIEK: sprongkracht en
slagkracht

4 trainingen
van 9:30 tot 12:00

€60/periode

U17

periode 1 - setterstraining

+ FYSIEK: algemene preventie

ook voor geïnteresseerde
senioren

periode 3 - complex 1 voor
hoekspelers *(focus op receptie,
klaarmaken voor aanval en aanval)*

4 trainingen
van 10:00 tot 12:00

€60/periode

periode 1 *inschrijven tussen 15/08 en 15/09*

U11 / U15 04/10 - 18/10 - 15/11 - 29/11

U13 / U17 11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11

periode 2 *inschrijven voor 15/11*

U11 12/12 - 03/01 - 17/01 - 31/01

U13 06/12 - 20/12 - 10/01 - 24/01

periode 3 *inschrijven voor 15/01*

U11 / U15 14/02 - 28/02 - 14/03 - 04/04

U13 / U17 07/02 - 21/02 - 07/03 - 21/03

Inschrijven?

