



Somas Activia
VOLLEYBAL

VOOR SPELERS VAN 11 T/M 16 JAAR

VOLLEYBAL ACADEMIE

ACTIVIA

Word sterker, slimmer en completer als volleyballer.

OPLEIDING

TALENTONTWIKKELING

FYSIEKE ONTWIKKELING

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

TACTIEK

KOM MEETRAINEN!

Ontdek hoe leuk gericht trainen kan zijn.

Aanmelden / info: Onko Drent · onkodrent@gmail.com

Training: zondag 9.30-11.30 uur · Locatie: Activiahall te Sint Anthonis



Voor wie is de academie?

De Activia Volleybal Academie is er voor jonge spelers die extra willen trainen naast hun teamtraining. Je werkt aan techniek, inzicht, kracht, coördinatie en vertrouwen in het veld.

Techniek

Pass, set-up, aanval, opslag, blokkering en verdediging. Veel herhaling, duidelijke coaching en aandacht voor jouw niveau.

Tactiek & spelinzicht

Slimmer leren kijken, betere keuzes maken en begrijpen wat jouw rol is in verschillende spelsituaties.

Fysieke ontwikkeling

Coördinatie, stabiliteit, sprongkracht, snelheid en blessurepreventie op een veilige en leeftijdsgerichte manier.

Talentontwikkeling

Persoonlijke groei met focus op inzet, plezier, discipline, ambitie en samenwerken binnen de sport.

Zet de volgende stap in volleybal

Meld je aan voor een proeftraining of vraag meer informatie aan.

Contact: Onko Drent | E-mail: onkodrent@gmail.com | Training: zondag 9.30-11.30 uur | Locatie: Activiahal te Sint Anthonis