

## Sporthighschool voetbal-> Noa Zorgdrager

- 1. Jij bent inmiddels een ervaringsdeskundige Sporthighschool voetbal! Dit is het tweede jaar dat je meedoet. Hoe vind je het?**

Ik vind het erg leuk, omdat je hier de kans krijgt om extra te trainen.

- 2. Kun je iets vertellen over de voetbaltrainingen die je op de dinsdag en woensdag volgt? Wat is er anders dan de trainingen bij je eigen voetbalclub?**

Tijdens de Sporthighschool-trainingen heeft de trainer meer aandacht voor jou. Hij geeft je tips wat je goed doet en/of wat je beter kunt doen in een bepaalde situatie. Ook doen we technische oefeningen waardoor je techniek beter wordt.

- 3. Je hebt ook een uitnodiging gehad bij een betaalde voetbalclub. Kun je daar iets meer over vertellen?**

Ik heb een tijdje met de belofte van VV Alkmaar meegetraind. VV Alkmaar is één van de 8 profclubs voor de vrouweneredivisie. Zij hebben mij laatst gevraagd om volgend seizoen bij hen te komen voetballen.

- 4. Hebben de trainingen Sporthighschool een bijdrage geleverd aan je ontwikkeling als voetballer? Wat heb je er vooral van geleerd?**

Ja, ik heb verschillende dingen geleerd. Ik heb erg veel met mijn minder goede been (links) getraind, waardoor ik nu twee-benig ben. Nu kan ik goed passen en schieten met beide benen. Ook heb ik geleerd dat het belangrijk is om goed naar je lichaam te luisteren.

- 5. Door de voetbaltrainingen mis jij een aantal lessen in de week. Hoe zorg jij ervoor dat je blijft?**

Tijdens de studie-uren heb ik de tijd om gemiste toetsen en huiswerk te maken. Ik vraag vaak aan klasgenoten of ik belangrijke leerstof/uitleg heb gemist. Als dat zo is vraag ik of ze het mij willen uitleggen.

- 6. Waarom zou jij Sporthighschool aanbevelen?**

Het is een mooie kans om extra te trainen. Waardoor je dus jezelf nog beter kunt ontwikkelen.



## Sporthighschool voetbal-> Lars van Ooijen

Lars van Ooijen zit in atheneum 1 en volgt Sporthighschool voetbal bij voetbaltrainer Jeroen de Zwaan. Hieronder lees je een kort interview met Lars!

**1. Je hebt in groep 8 gekozen voor het CLV en je direct opgegeven voor Sporthighschool voetbal. Hoe bevalt het je?**

Ik vind Sporthighschool voetbal echt heel leuk! Zeker toen we veel digitaal les hadden was het fijn dat de trainingen wel doorgingen.

**2. Kun je iets vertellen over de voetbaltrainingen die je op de dinsdag en woensdag volgt? Wat is er anders dan de trainingen bij je eigen voetbalclub?**

Bij de trainingen van Sporthighschool is er veel variatie in de oefenstof. Door het niveau van iedereen die meedoet word je ook veel beter.

**3. Op maandag heb jij ASM-training en studiebegeleiding. Kun je daar iets meer over vertellen?**

In de gymzaal SKF doen we allerlei nieuwe oefeningen en spellen waar verschillende sporten worden gecombineerd. Daar leer je 'skills' waar je een vaardiger voetballer van wordt. Na deze les gaan we naar boven voor studiebegeleiding van mevr. Van de Does. Hier maken we huiswerk van de gemiste lessen en kunnen we om hulp vragen.

**4. Na de training vullen jullie een App in. Wat houdt dat in?**

In de app vul je per training in hoe zwaar je de training hebt ervaren. Je kunt dan over langere periode terugkijken. De trainer kan deze gegevens ook zien en zijn trainingen daarop aanpassen.

**5. Door de voetbaltrainingen mis jij een aantal lessen in de week. Hoe zorg jij ervoor dat je blijft?**

Gewoon al het huiswerk maken. Ook zorg ik dat ik bij het gemiste vak, extra goed oplet tijdens het andere uur van de week!

**6. Waar ben jij beter in geworden door de lessen Sporthighschool? Zowel binnen school als sport.**

Ik heb geleerd om te plannen en ben vaardiger geworden met de bal.

**7. Waarom zou jij Sporthighschool aanbevelen?**

Het is gewoon leuk om te sporten tijdens de lessen en ik vind het niet heel moeilijk om bij te blijven!



## Sporthighschool kickboksen-> Mirte Mulders

Mirte Mulders zit in mavo 3 en volgt nu voor het tweede leerjaar Sporthighschool kickboksen bij Team Verhaar. Hieronder lees je een kort interview met haar én een uitnodiging voor een gratis trainingen!

**1. Jij bent inmiddels een ervaringsdeskundige Sporthighschool kickboksen! Dit is het tweede jaar dat je meedoet. Hoe vind je het?**

Ik vind het heel leuk, want je leert er veel van en krijgt de kans om steeds beter te worden.

**2. Hoe vaak train jij in de week en op welke momenten/uren?**

Ik train op dinsdag en woensdag de ochtenden, namelijk tijdens het 1ste en het 2e uur.

Daarnaast train ik 's avonds ook nog bij Marcel Verhaar.

**3. Je hebt aan het begin van dit schooljaar een kickboksles aan je eigen klas gegeven, hoe was dat? Heb je dit om een bepaalde reden gedaan?**

Ik vond het leuk om te doen en leuk om te zien dat iedereen ook zijn of haar best deed. Ik heb deze les gegeven, omdat het me erg leuk leek om te doen en omdat ik een vervangende opdracht voor de les bewegingsonderwijs moest doen. Dit kwam doordat ik veel lessen mis door mijn Sporthighschool trainingen.

**4. Waar ben jij beter in geworden door de lessen sporthighschool? Zowel binnen school als sport.**

Met de Sporthighschool trainingen ben ik vooral beter geworden in techniek en kracht.

Ook heb ik geleerd hoe ik dingen het beste kan aanpakken, wanneer ik bijvoorbeeld iets op school mis. Zo zorg ik er ook voor dat ik geen achterstand krijg.

**5. Door de kickboxtrainingen mis jij een aantal lessen in de week. Hoe zorg jij ervoor dat je blijft?**

De maatwerkcoach helpt tijdens de studiebegeleidingsmomenten en de docenten houden er vaak rekening mee door belangrijke uitleg te geven als de Sporthighschool leerlingen er ook zijn. Wat ook gebeurd is dat ze gemiste uitleg op een ander moment bespreken.

**6. Waarom zou jij Sporthighschool aanbevelen?**

Ik zou het aanbevelen, omdat het een goede kans is om beter te worden in je sport en het niet lastig is om wat je mist bij te houden.

**Gratis kickboslessen:**

Daarnaast een aanbod om in coronatijd gratis kickbokslessen te volgen! Voor iedereen tot en met 17 jaar is er elke middag van 17:00-18:00 een corona outdoor training. Interesse? Mail naar [sporthighschool@clv.nl](mailto:sporthighschool@clv.nl)

