

Football Skills Ambacht zondag van start

Zondag 8 september verzorgt Football Skills Ambacht de eerste trainingssessie van het nieuwe seizoen. Tot de winterstop zullen Ajax- jeugdtrainer Michel Hordijk, ex- prof Raymond Zwildens en oud- Groote Lindt- speler Kristian Hendriks in totaal 14 trainingen geven aan spelers en speelsters in de leeftijd van 6 t/m 14 jaar, op het terrein van A.S.W.H..

Trainingen die in het teken staan van de basistechnieken (dribbelen en drijven, passen en trappen, aan- en meenemen) 1 tegen 1, partij- en positiespelen en vooral plezier. Zo'n vijftig jeugdige voetballiefhebbers hebben zich aangemeld, en nog steeds, vier dagen voor aanvang van de serie van 14 trainingen, schrijven nieuwe jeugdspelers zich in.

'Dat kan ook, want waar we vorig seizoen in drie sessies werkten, hebben we de totale groep nu in vieren gesplitst', legt Raymond Zwildens uit. 'Met drie trainers voor elke sessie kunnen we dan nog meer dan vorig seizoen in kleine groepjes werken en veel individuele aandacht geven. De indeling hebben we op basis van leeftijd en kwaliteit gedaan. Daarbij kan het zijn dat we na een paar trainingen nog wat spelers doorschuiven. De meeste nieuwe spelers moeten we immers nog leren kennen. Het doorschuiven heeft niets te maken met goed of slecht, want dat bestaat voor ons in feite niet. Waar het wél om gaat is de juiste prikkel en weerstand voor elke individuele speler.'

Met zijn uitleg benoemt Zwildens een van de belangrijkste uitgangspunten van FSA; de in-

dividuele benadering. 'Kijk, wij formeren geen teams die voor de competitie of vriendschappelijk tegen andere teams gaan voetballen', verklaart Michel Hordijk nader. 'De teamgedachte is voor ons dus totaal niet interessant. Het gaat ons puur om de ontwikkeling van de individuele speler.'

Nieuw bij FSA is de specifieke keeperstraining. Daarin gaat FSA samenwerken met foresport van keeperstrainer Peter den Otter, die net als Hordijk uit Zwijndrecht komt én werkzaam is bij de jeugdopleiding van Ajax. Tot de winterstop zal den Otter één keer per maand alle keepers onder handen nemen en de basistechnieken van het keepen behandelen. Tijdens alle andere trainingen worden de keepers die zich bij FSA hebben aangemeld, geïntegreerd in de voetbaltraining. 'Dat past ook in de filosofie van FSA, en ook in die van Peter', zegt Hordijk. 'Een keeper moet specifieke keeperskwaliteiten bezitten, maar het meevoetballen is zo ontzettend belangrijk in het hedendaagse voetbal, dat hij ook zeer voetbalvaardig moet zijn. Daarnaast is het ook gewoon een pilot voor ons allebei. Als er nog veel keepers bij komen en er voldoende



interesse is in meer specifieke keeperstraining, dan gaan we kijken hoe we die trainingen eventueel kunnen uitbreiden.'

Aanmelden voor keepers en veldspelers kan via www.fsambacht.nl.

Ter Steeghe staat op tegen kanker



Afgelopen zondag speelden 64 enthousiaste mensen bij Ter Steeghe in Zwijndrecht een tennistoernooi met als thema "Sta op tegen kanker". In hoofdzaak ging het erom zo veel mogelijk geld in te zamelen voor het KWF onder het motto "Iedereen verdient een morgen".

Dit toernooi kende geen kosten, omdat de organisatie belangeloos in handen was van 3 leden van Ter Steeghe. Alle prijzen van de loterij en de veiling werden ruimhartig door particulieren en een aantal bedrijven ter beschikking gesteld. Eveneens werd door een aantal bedrijven in geld gesponsord. Het lekkers bij de koffie, de gehele lunch en de borrelhapje waren geschonken door Makro in Dordrecht en AH in Zwijndrecht/Walburg. Alle inschrijfgelden en de baromzet van die dag zijn bij de opbrengst opgeteld. Kinderen lieten zich schminken en ook dat leverde weer geld op. Voor de niet-tennissers was er de mogelijkheid deel te nemen aan een jeu de boules-

wedstrijd. Uit diverse andere activiteiten rond dit toernooi kwam ook geld in het laatje.

Het toernooi leverde leuke tennispartijen op en aan een 4-tal spelers werd als beloning een fles wij geschonken. Eigenlijk was iedereen winnaar met hun bedrage aan het KWF.

De hele dag was een geweldige ervaring, omdat iedereen zich ervan bewust is, dat sporten niet voor iedereen is weggelegd. Met alle bij elkaar gebrachte euro's tezamen is er bij Ter Steeghe een steentje bijgedragen aan het hoognodzakelijke onderzoek naar kanker.

Aan het eind van de middag is het totaalbedrag bekend gemaakt en overhandigde de voorzitter van Ter Steeghe Paul van der Heuvel aan de voorzitter van het KWF afdeling Zwijndrecht Ria van Eldijk een cheque voor € 3.666,00. Later die middag ging dit bedrag door extra sponsorbijdragen zelfs nog omhoog naar het ronde bedrag van € 4.000,00.

Ria van Eldijk, Marjan Knijnenburg en Bob Mosheuvel bedanken alle deelnemers en de sponsorbedrijven voor dit geweldige bedrag.

Bootcamp in Heerjansdam

Vind je het ook lastig om in je eentje naar buiten te gaan om te gaan trainen? Heb je soms een duwtje in de rug nodig? Je hoeft niet meer alleen te gaan! Vanaf 17 september kan je nu ook in Heerjansdam met een Bootcamp les meedoen. Sportschool Want to Move zal iedere dinsdag- en donder-

dagavond een Outdoor-Bootcamp organiseren om 20:30 uur bij Clubhuis 't Hok, Molenweg 37a, Heerjansdam. Trainingen zoals trainen bedoeld is. Het mooie is dat deze training zowel geschikt is voor mensen met een goede, maar ook met een matige conditie. Die wordt namelijk vanzelf be-

ter. Bootcamp gecombineerd met Insanity is HET nieuwe, effectieve en verslavende high intensity training concept! Het is gebaseerd op circuittraining en is zorgvuldig ontworpen om zowel kracht, cardio en core te trainen op een functionele manier. Iedereen kan meedoen, zowel mannen als vrouwen. De oefeningen zijn volledig op eigen niveau en tempo uit te voeren. Met een professionele instructeur word je goed begeleidt en naar

een hoger trainingsniveau gebracht. Wij werken met een strippenkaart systeem. Een strippenkaart van 10 strippen kost 60 euro. Deze kaart is een jaar geldig en kan gebruikt worden voor alle lessen van Sportschool Want to Move. Per les gebruik je 1 strip. Ga je meer dan 2x per week bij ons sporten dan heb je de mogelijkheid om een maandkaart van 35 euro aan te schaffen. Meld je aan via Tel: 06 45 46 22 67 of w.12.move@hotmail.com