

FUN

Regio Zuid-Oost

fundamentals

24 november

10:00 – 12:00 uur

Met 3-voudig Paralympiër **Corné de Koning**
en trainer **Mark Aalders**!

Sporthal de Sprong
Aanloop 1
Middelburg

GRATIS

Aanmelden verplicht via:

www.basketballexperience.nl/fundamentals



Het project FUNdamentals.

Het project heeft als doel jongeren met of zonder lichamelijke beperking tot 21 jaar, met plezier te laten sporten middels rolstoelbasketbal. Voor deze doelgroep bieden we maandelijks een gratis open training aan op wisselende locaties in Nederland. Speerpunten van de trainingen zijn sporten met leeftijdsgenoten, plezier en mee kunnen doen op eigen niveau. Daarnaast hechten we er waarde aan om sporters met elkaar in contact te laten komen en om van elkaar te leren.

Trainen op eigen niveau.

De open trainingen worden gegeven door een speler van het Nederlands rolstoelbasketbalteam, een hoofdtrainer en een lokale trainer van een rolstoelbasketbalclub uit de omgeving. Door de variatie aan trainers kunnen we ieder op zijn eigen niveau kennis laten maken en trainen.

We hebben deelnemers die met een ballon trainen, maar ook deelnemers die driepunters schieten met een heren of damesbal. De training bestaat altijd uit een gezamenlijke warming up, een serie oefeningen op eigen niveau, een basketbal- en rolstoeltechnisch oefencircuit en wedstrijdvormen op mix- en eigen niveau.



“We kijken altijd naar wat men wel kan, in plaats van wat niet!”

Deelname FUNdamentals.

Bij aanvang krijgen nieuwe spelers een tenue uitgereikt die bij iedere training gedragen dient te worden. Na iedere FUNdamentals activiteit ontvangen de deelnemers een stickerpakket met daarin foto's van spelers/speelsters van TeamNL. Ook kunnen de logo's van de rolstoelbasketbalverenigingen worden gespaard in een daarvoor bestemd stickerboek.

Mocht de deelnemer geen eigen sportrolstoel hebben, dan zorgen we altijd dat die voor hem/haar klaar staat. Het is wel belangrijk om dat bij aanmelding even door te geven, zodat we de juiste materialen bij ons hebben.

Aanmelden FUNdamentals

Je kunt jezelf aanmelden door het aanmeldformulier op onze website in te vullen. Ook vind je daar de data, locatie en meer informatie over de FUNdamentals.

www.basketballexperience.nl/fundamentals

Contactgegevens

Ga naar onze website:
www.basketballexperience.nl

Of stuur een mail naar:
info@basketballexperience.nl