



## Rabobank Clubkas Campagne haalt toptrainers naar The Flyers

Voor de tweede keer heeft Handbalvereniging The Flyers uit Wijchen deelgenomen aan de Rabobank Clubkas Campagne. Hierbij kunnen leden van de Rabobank stemmen op hun favoriete (sport)vereniging. Hoe meer stemmen, des te hoger het bedrag dat door de Rabobank aan de vereniging uitgekeerd wordt. Voor elke Clubkas Campagne moet de vereniging een 'doel' aangeven waaraan zij het bedrag willen besteden. Dit jaar was het bestedingsdoel van The Flyers een professionele handbal-clinic voor al hun leden, gegeven door grote namen uit de handbalwereld.

Op 20 oktober 2019 was het eindelijk zover; in de wedstrijdhal van Sporthal De Arcus verschenen zowel onze jeugd- als seniorenteams om professionele trainingen te krijgen van drie grote namen uit de handbalsport:

Peter Portengen, voormalig assistent-coach van de dames van Oranje en heeft jarenlange ervaring als clubtrainer in de hoogste divisies in Nederland. Peter is onlangs aangesteld als bondscoach voor het Dames Beachhandbal.

Leon van Schie, voormalig Oranje speler en heeft deelgenomen aan maar liefst 54 interland wedstrijden.

Esther Schop, voormalig Oranje speelster en heeft deelgenomen aan 32 interland wedstrijden.

Per leeftijdsgroep werden aangepaste - en gevarieerde trainingen gegeven en elke trainer nam een groep voor zijn rekening.

De D/E/F jeugd trainden bijvoorbeeld op:

- opstaan vanuit zitstand terwijl je stuitert met de bal
- bal veroveren vanuit ligstand
- sprongschot vanaf een gymbank
- en valtechnieken op een grote mat
- strafworpen nemen





De C- en B-jeugd werd tactische vaardigheden bijgebracht zoals:

- (sprong)schot vanaf diverse posities
- sprongschot met trampoline
- verdedigingstechnieken
- slim passeren van de verdediger



Ook onze handbal-senioren werden intensief getraind met uiteenlopende technische - en conditionele oefeningen, zoals:

- doeltreffend opwarmen
- effectief verdedigen
- balcontrole en tactisch veroveren van de bal



De middag werd namens Rabobank bijgewoond door Josan van den Broek. Mede door uitleg van ons bestuur kreeg zij een goed beeld van de nuttige en zeer gewaardeerde besteding van de door haar uitgereikte cheque, namens de Rabobank.







Wij kijken terug op een zeer geslaagde middag waarin onze leden nuttige tips hebben gekregen en net even andere trainingen hebben ervaren, gegeven vanuit de visie van drie professionele trainers. Onze speciale dank gaat uit naar de Rabobank Clubkas Campagne die dit mogelijk maakte, naar alle mensen die hun stem hebben uitgebracht op onze vereniging en naar Leon van Schie, Esther Schop en Peter Portengen van Handbaltrainingen.com

