



Ook dit jaar organiseert v.v. R.C.S. in samenwerking met Frans Hoek Sports en de K.N.V.B weer de

FRANS HOEK SPORTS KEEPERSPROMOTIE en TRAININGSDAG

**op 30 oktober 2009
in Oost-Souburg**

**Deelname aan deze dag staat open voor alle
keepers en keepsters vanaf 6 jaar!**

Tijdens deze dag vinden wedstrijden plaats om de titel "de beste keeper(star) van het district Zuid I" in de categorieën 6/7 jaar, 8/9 jaar, 10/11 jaar, 12/13 jaar, 14/15 jaar, 16 jaar en ouder en meisjes / dames t/m 10 jaar, 11 t/m 13 jaar en 14 jaar en ouder.

De nummers 1 + 2 van elke groep mogen naar de finales van "De Beste Keeper(ster) van Nederland". Tijdens de dag wordt er getraind op techniek en inzicht. Tevens train je met de "Frans Hoek Tsjoeke"

Aan het eind van de dag volgt een spectaculaire demonstratie keeperstraining door Frans Hoek Sports met keepers uit de top van het Zeeuwse amateurvoetbal. Daarnaast is er veel informatie beschikbaar over keepen en keepers uitrustingen en kun je vragen stellen over keepen.

Het programma ziet er als volgt uit:

09.15 - 09.30 uur	Melden in de kantine, inschrijven, indelen, omkleden etc.
10.00 - 12.00 uur	Veldtraining met het accent op instructie
12.00 - 13.00 uur	Opfrissen en lunch
13.00 -14.30 uur	Veldtraining: Keepers competitie (Beste keeper / keepster van het district ZUID I
14.30 -15.00 uur	Spectaculaire demonstratie keeperstraining.
15.00 - 15.30 uur	Douchen, omkleden
15.30 - 16.00 uur	Uitleg keepen, vragen stellen,prijsuitreiking etc.

Meenemen:

- een bal (goed opgepompt) Zet je naam en de naam van je vereniging erop, je bent zelf verantwoordelijk voor je bal!
- 2 tenues (i.v.m. een ochtend - en een middagtraining)
- douche / toiletspullen.
- Flesje drinken / water.