



High School Sport

Informatiegids

2018-2019



Inhoudsopgave

Inleiding	blz. 2
De professionals stellen zich voor	blz. 3
Informatie over de training	blz. 8
Verwachtingen	blz. 10
Regels & Afspraken	blz. 11
Wat te doen bij blessures	blz. 13
Contactgegevens	blz. 14

Inleiding

Graaf Engelbrecht is dé sportschool van de regio Breda. Op het Graaf Engelbrecht is sport een essentieel onderdeel in jouw leven. Hierbij houden we rekening met jouw actieve en gezonde leefstijl.

High School is een onderdeel van het sportprofiel op Graaf Engelbrecht en het motto is:

“Geef talent een kans”.

Dit houdt in dat je, binnen het schoolprogramma, tijd krijgt om je talent op sportgebied te ontwikkelen. School speelt hiermee in op jouw individuele kwaliteiten en interesses om je ambitie en dromen waar te maken.

Op dinsdag- en donderdagochtend start je de schooldag met een High School-training in jouw eigen sport. De training wordt verzorgd door een professional op school of op locatie.

Jij hebt ervoor gekozen om deze kans met beide handen aan te grijpen. Dat betekent dat jij een fanatieke en talentvolle sporter bent die het hoogst haalbare wil bereiken op school en in de sport. School staat hierbij op de 1^e plaats.

Leuk dat je de uitdaging aangaat!!

Ik wens je heel veel plezier!

Sportieve groet,

Mevrouw Y. Wijnhoven
Coördinator High School Sport

De professionals stellen zich voor...

<p>Dans Ellis T'Jonck</p> 	<p>Mijn naam is Ellis T'Jonck. Ik ben afgestudeerd als veelzijdig dansdocent aan de Academie voor Danseducatie in Tilburg met als specialisatie moderne dans. Op dit moment geef ik lessen in verschillende stijlen, zoals hiphop, modern, klassiek en jazz/showdance.</p> <p>Als oud-leerling van Graaf Engelbrecht heb ik veel zin om volgend jaar High School Dans te geven. Ik wil graag mijn passie en enthousiasme voor dans op leerlingen overbrengen.</p>
<p>Dans Jolein van Oosterwijk</p> 	<p>Ik ben Jolein van Oosterwijk. Ik ben een aantal jaar geleden afgestudeerd als allround dansdocente aan de academie voor danseducatie in Tilburg. Momenteel geef ik lessen in de stijlen Modern, Klassiek, Jazz en Hiphop aan leerlingen van 2 tot 50 jaar.</p> <p>Ik heb ontzettend veel zin om mijn passie voor dans ook op Graaf Engelbrecht over te brengen op de gemotiveerde dansers en danseressen.</p>
<p>Voetbal Johan Gabriels</p> 	<p>Johan Gabriels is de naam en voetbal is mijn leven. Ik woon in Prinsenbeek en ben de trotse vader van twee dochters. Vanaf mijn geboorte ben ik een échte NAC-man. Ik was daar jeugdspeler, prof en trainer. Op dit moment heb ik vijf jobs die voetbal gerelateerd zijn. Het werk als trainer en coördinator van de High School voetballers is toch wel de leukste. Ik sta graag met jonge voetballers op het veld die het beste uit zichzelf willen halen. We gaan vol gas geven dit schooljaar! Ik heb er zin in.</p>
<p>Voetbal Niels Hardeveld</p> 	<p>Mijn naam is Niels Hardeveld. Naast de High School training, geef ik ook lessen lichamelijk opvoeding op het Graaf Engelbrecht. Het is leuk om met deze sportieve leerlingen te mogen werken.</p> <p>Naast deze werkzaamheden ben ik hoofdtrainer van een jeugdteam van NAC Breda. In de middaguren sta ik met dit team op de velden van BSV Boeimeer.</p> <p>We zien elkaar op de ochtendtrainingen van High School! Ik heb er zin in.</p>

<p>Voetbal Ronald Diepstraten</p> 	<p>Ronald Diepstraten Na het afronden van mijn studie aan het CIOS, met voetbal als specialisatie, ben ik aan de slag gegaan als jeugdtrainer van PSV. Daarnaast, ga ik via mijn nieuwe onderneming "Soccer For You" maatwerk leveren in de vorm van privétrainingen en groepstrainingen. Hierbij ga ik jeugdspelers naar een hoger niveau brengen. Ik heb trainerservaring opgedaan in België, Turkije en Amerika. Via NAC Breda was ik voetbaltrainer aan de scholengemeenschap 't Rijks. Komend jaar ga als trainer van High School starten. Training geven is mijn passie waarin ik me wil blijven ontwikkelen.</p>
<p>Voetbal Marcel Hartmans</p> 	<p>Ik ben Marcel Hartmans, trainer High School Voetbal en eigenaar van alphathletix.. Naast inhoud geven aan de voetbaltraining van High School richt ik me ook op de leefstijl van leerlingen die (top)sport beoefenen. Ik vind het belangrijk dat leerlingen zich, zowel op mentaal als fysiek vlak ontwikkelen. Ik ga komend jaar weer met veel plezier aan de slag met de sportieve High School-leerlingen.</p>
<p>Voetbal Ramon Krijnen</p> 	<p>Mijn is Ramon Krijnen en ik ben 20 jaar oud. Op dit moment ben ik assistent trainer bij O11 van NAC Breda. Met veel plezier werk ik meerdere malen per week aan de ontwikkeling van talentvolle voetballers. Daarnaast ben ik ook nog werkzaam als manager van een peutervoetbalschool (Kicks 'n Sticks) die ontzettend aan het groeien is. Bij Kicks 'n Sticks werken wij dagelijks met kinderen tussen de 2 en de 5 jaar oud en wij proberen die kinderen op jonge leeftijd al wat voetbalskills bij te brengen. Het is een eer om voor het Graaf Engelbrecht te mogen gaan werken als trainer op de dinsdagochtend. Ik kijk er erg naar uit om samen met de andere trainers de leerlingen verder te kunnen helpen aan hun ontwikkeling. Ik houd erg van discipline, eerlijkheid en vooral spelvreugde bij mij maar vooral om het te kunnen overbrengen aan de leerlingen.</p>
<p>Voetbal Dion Schuurmans</p> 	<p>Ik ben Dion Schuurmans, ik ben 47 jaar en woon in Breda. Na het VWO heb ik Personeelsmanagement gestudeerd en ben ik ruim 25 jaar actief geweest in het personeelsadvieswerk. Sinds mijn 6e heb ik gevoetbald en vanaf mijn 25ste ben ik voetbaltrainer. In 2015 heb ik de keuze gemaakt om van mijn passie en hobby: voetbal, mijn beroep te maken. Momenteel ben ik voetbaltrainer bij SCO in Oosterhout, docent bij de KNVB, trainer bij NAC Soccer Camps en trainer bij Highschool. Ik ben in het bezit van trainer/coach 1-UEFA A. Ik vind ontwikkeling van kinderen bij het voetballen heel belangrijk en dat gaat sneller als je het samen doet en als je plezier hebt in wat je doet. Ik heb er heel veel zin in om daar een bijdrage aan te leveren.</p>

<p>Hockey Nick Sandbergen</p> 	<p>Mijn naam is Nick Sandbergen, ik ben 24 jaar oud. Ik studeer op dit moment Commerciële Economie en ben daarnaast hockeytrainer/-coach bij Push JB1. Zelf heb ik ook altijd gehockeyd in verschillende 1e teams in de buurt bij Dordrecht.</p>
<p>Atletiek Rian Jonkers</p> 	<p>Mijn naam is Rian Jonkers. Ik ben talenttrainster bij Deltalent. Daar geef ik regionale trainingen in de atletiek en verzorg ik de FAST-trainingen voor verschillende sporten. Bij de Atletiek Vereniging Sprint geef ik al jarenlang training. Ik ben hier als jong meisje begonnen als assistent en doorgesloopt vanuit de jeugd naar de heel succesvolle specialisatiegroep meerkamp. Erg trots ben ik op het begeleiden van mijn talenten naar de Nationale selectie. Een daarvan is Wereldkampioen en 2 hebben zich geplaatst voor de Olympische Spelen 2016. Ook wereldtoppers uit andere sporten hebben in hun jeugd bij mij getraind (o.a. Stef Clement en Remco van Wijk).</p> <p>Mijn kwaliteit ligt in het leggen van een goede fysieke basis om op latere leeftijd door te kunnen groeien als (top)sporter. Daar leent de FAST-training zich perfect voor. Als atleet was mijn beste onderdeel de 400 meter horden. Ik nam deel aan NK finales. Ik heb ontzettend veel zin om dit schooljaar aan de slag te gaan met de atleten van High School Breda.</p>
<p>Turnen Bjorn Strous</p> 	<p>Mijn naam is Bjorn Strous. Op jonge leeftijd was ik al actief in de turnsport. Aan het einde van mijn eigen sportcarrière ben ik gestart met het geven van trainingen. Bij SV Fier heb ik destijds een eigen wedstrijdgroep turnen voor jongens opgericht. Later zijn we overgestapt naar De Samensprong in Prinsenbeek. Ik heb stage gelopen in Den Bosch en heb mogen werken met Yuri van Gelder en Jeffrey Wammes. Naast mijn turnlicenties heb ik ook een opleiding aan de sportacademie genoten. Ik heb 5 jaar voor de klas gestaan als LO docent. Nu richt ik me meer op leidinggevende functies.</p> <p>Inmiddels ben ik vader van twee kinderen en trainer bij High School turnen.</p>
<p>Handbal Frank van Ommen</p> 	<p>Frank van Ommen, 56 jaar, gespeeld in de top van Nederland, Europa cup ervaring en een wereldkampioenschap voor militaire teams in Frankrijk staan mede aan de basis om na mijn actieve carrière als trainer door te gaan. Ik wilde heel graag mijn kennis en ervaring overbrengen op de jeugd. Als handbaltrainer-4 trainer sinds 2011 werkzaam bij eredivisie vereniging Tachos in Waalwijk en vanaf dat moment ook veel geïnvesteerd in de jeugdopleiding. Zowel de A als B jongens spelen op dit moment jeugd divisie. Het bereiken van de 2e plaats op het NK 2016 voor A jongens en de aanwezigheid van 3 spelers in U 18, zijn een bevestiging dat we op het goede spoor zitten. Tevens talentscout voor het NHV en coach een aantal handbaltrainers in de regio.</p> <p>Ik wil ook het maximale uit de ambitieuze talenten van de Highschool halen zodat zij zich verder kunnen ontwikkelen naar een hoger niveau.</p>

<p>Vechtsport Bart Aarts</p> 	<p>Mijn naam is Bart Aarts, trainer High School Vechtsport en de eigenaar van sportschool MATS. Sinds 2007 verzorg ik met veel enthousiasme de vechtsport lessen op Graaf Engelbrecht. Hiervoor werkte ik als politieagent en persoonsbeveiligers. In mijn lessen wordt MET elkaar getraind en niet TEGEN elkaar. Respect vind ik erg belangrijk! Ik ben expert op het gebied van (Braziliaans) Jiu-jitsu. Daarnaast ben ik Judo leraar, Kickboks instructeur en MMA trainer. Ik vind High School een geweldig initiatief. Ben jij fanatiek met jouw vechtsport? Dan hoop ik jou bij mij op de mat te zien!</p>
<p>Fysiotherapeut Rob de Waal</p> 	<p>Mijn naam is Rob de Waal. Ik heb de opleiding fysiotherapie in Breda afgerond en vervolgens ben ik afgestudeerd als sportfysiotherapeut. Mijn specialiteit ligt vooral op het gebied van heup-, knie- en enkelklachten. Ik vind het leuk om met sporters aan hun herstel te werken, zodat ze zo snel en verantwoord mogelijk weer aan de slag kunnen. Ik werk samen met meerdere sportclubs en ik vind het een uitdaging om met de High School-leerlingen aan de slag te gaan.</p>

E-mailadressen trainers

Sport	Trainer	E-mail
Dans	Ellis T'jonck	ellistjonck@hotmail.nl
	Jolein van Oosterwijck	Joleinvanoosterwijck@gmail.com
Voetbal klas 1	Niels Hardeveld	n.hardeveld@graafengelbrecht.nl
	Dion Schuurmans	dionschuurmans@casema.nl
Voetbal klas 2	Johan Gabriels	johangabriels4@gmail.com
	Marcel Hartmans	marcelhartmans@alphathletix.com
	Ronald van Diepstraten	Ronald_diepstraten@hotmail.com
Voetbal klas 3	Ramon Krijnen	ramonkrijnen@hotmail.com
Meidenvoetbal	Errol Sint Jago	
Hockey	Nick Sandbergen	
Atletiek en FAST	Rian Jonkers	rjonkers@deltalent.eu
Handbal	Frank van Ommen	fvanommen@home.nl
Turnen	Bjorn Strous	bjornstrous@gmail.com
Vechtsport	Bart Aarts	bartaarts@gmail.com
Fysiotherapeut	Rob de Waal	rob@mediftfysiotherapie.nl

Informatie trainingen

Gedurende de lesweken zullen de trainingen op dinsdag- en/of donderdag plaatsvinden. In onderstaand schema staan de locatie, de tijden, de afstand vanaf school en de trainers.

Sport	Trainer(s)	Dinsdag	Locatie	Tijd	Donderdag	Locatie	Tijd
Voetbal Klas 1	Niels Hardeveld Dion Schuurmans	Voetbal	WDS	7.45- 9.00	Voetbal	WDS	7.45- 9.00
Voetbal Klas 2	Johan Gabriels Marcel Hartmans Ronald Diepstraten	Voetbal	B.S.V. Boeimeer 1.5 km	7.45- 9.00	Voetbal	B.S.V. Boeimeer 1.5 km	7.45- 9.00
Voetbal Klas 3	Ramon Krijnen	Voetbal	B.S.V. Boeimeer 1.5 km	7.45- 9.00	-	-	-
Meidenvoetbal Klas 1,2,3	Errol Sint Jago Deltalent	Voetbal	WDS	7.30- 9.00	Voetbal	WDS	7.30- 9.00
Hockey	Nick Sandbergen Deltalent	Hockey	HCP	7.30- 8.45	Hockey	HCP	7.30- 8.45
Dans	Ellis T'Jonck	Dans Klas 3	Graaf Engelbrecht Dojo	8.00- 9.15	Dans Klas 1&2	Graaf Engelbrecht Dojo	8.00- 9.15
	Jolein van Oosterwijck	Dans Klas 1&2	Ghislaine Dance Company 2km	7.45- 9.00			
Turnen	Bjorn Strous	Turnen	Bredagym Raaimoeren 1.6 km	7.30- 9.00	Turnen	Bredagym Raaimoeren 1.6 km	7.30- 9.00
Atletiek	Rian Jonckers Deltalent	Atletiek	AV Sprint 8.6 km	7.30- 8.45	FAST- Training	Graaf Engelbrecht WDS	7.45- 9.00
Handbal	Frank van Ommen Handbalschool/ Deltalent	Handbal	Sportcenter Bress Nieuwe inslag	7.00- 8.45	Handbal	Sportcenter Bress Nieuwe inslag	7.00- 8.45
Vechtsport	Bart Aarts	Vechtsport	MA training school Spinveld 66c 4 km	7.45- 9.00	Vechtsport	MA training school Spinveld 66c 4 km	7.45- 9.00

* Deze planning is mogelijk onderhevig aan veranderingen gedurende het schooljaar.

** Tijden die genoemd worden, zijn de start- en de eindtijden van de training.

Bijzonderheden

Trainingsmomenten

Op dinsdag- en donderdagochtend gedurende de lesweken vinden de trainingen plaats. Iedere training heeft zijn eigen start- en eindtijd. Dit is afhankelijk van de reisafstand. Om 9.30 uur start het 2^e lesuur op school en worden alle leerlingen in de les verwacht. Om een volwaardige training te kunnen bieden, starten we op tijd.

Tijdens toetsweken, vakanties, studiedagen en vrije dagen vervalt de training.

FAST-training

FAST-training is een geïntegreerd onderdeel in de training van veel sporten. FAST-training staat voor: Fysiek, Atletisch, Snelheid, Techniek.

In de loopscholing wordt er getraind op:

- * snelheid/explosiviteit
- * coördinatie
- * houding.

Daarnaast wordt er aandacht besteed aan:

- * core stability
- * basiskracht met eigen lichaamsgewicht
- * lenigheid.

Door aandacht te besteden aan het atletisch vermogen, verbeteren de prestaties en verminderen we de kans op blessures.

Winter

Sporten die in de wintermaanden (mogelijk) uitwijken naar een andere trainingslocatie zijn:

- atletiek
- hockey.

Het moment en de locatie zullen te allen tijde duidelijk gecommuniceerd worden naar ouders en leerlingen.

Verwachtingen

Wat wordt er van een High School-leerling verwacht?

Je hebt High School gekozen, omdat onderstaand profiel bij jou past:

- Je bent in staat school en sport succesvol te combineren (prestatie en gedrag);
- Je wilt ook in je schoolcarrière de top bereiken;
- Je bent talentvol in jouw sport;
- Je bent enthousiast en gemotiveerd met je sport bezig;
- Je stelt je coachbaar op;
- Je wilt er alles aan doen om beter te worden;
- Je bent en blijft lid van een sportvereniging;
- Je gaat een verbinding aan met High School voor twee jaar;
- Je hebt de ambitie om het, voor jou, hoogst mogelijke niveau te halen;
- Je bent hulpvaardig;
- Je komt afspraken na.

Wat mag je van een Trainer High School verwachten?

De trainer:

- Verzorgt de training die aansluit op het niveau van de groep en/of het individu;
- Geeft jou tips en tools om een betere sporter te kunnen worden;
- Communiceert over veranderingen in trainingstijden en –data;
- Communiceert over eventuele extra activiteiten zoals wedstrijden en toernooien;
- Houdt jouw ontwikkeling in de gaten;
- Voorziet jou 2 keer per jaar van feedback over jou ontwikkeling middels een feedbackformulier.

Regels & Afspraken

Algemeen	
Op tijd komen	Op de training en in de les op school.
Vervoer	Je bent zelf verantwoordelijk voor vervoer van en naar de training.
Sportkleding	Schoolsportkleding is verplicht (oranje shirt, zwarte broek) met uitzondering van turnen. Bij koud weer of regen ben je verplicht zorg te dragen voor je lichaam en je op die weersomstandigheden te kleden.
Beschermend materiaal	- Bij voetbal en hockey is het dragen van scheenbeschermers verplicht. - Bij hockey, vechtsport is het dragen van een bitje verplicht.
Douchen	Douchen na de training is verplicht.
Afmelden	Bij ziekte: - Ouders/verzorgers bellen naar receptie van school. - Ouders/verzorgers melden af bij de trainer. Bij blessure: - Ouders/verzorgers melden de blessure bij de trainer middels een mail/berichtje/app. - De leerling wordt op de training verwacht en traint aangepast of krijgt andere taken. Langdurige blessure (langer dan 2 weken): - Ouders/verzorgers nemen contact op met High School-coördinator. Na overleg wordt er een plan opgesteld. - Ouders/verzorgers nemen contact op met een fysiotherapeut.
Absent	Wanneer je meerdere malen absent zonder reden bent, nemen we passende maatregelen.
Waardevolle spullen	De school is niet verantwoordelijk voor verlies of diefstal van waardevolle spullen.
Omgangsnormen	
Respect	- Je hebt respect voor de trainer en elkaar; - Je houdt rekening met elkaar (bv. met niveauverschillen); - Je leert van elkaar.
Motivatie	Je laat zien dat je jezelf wilt ontwikkelen door: - een positieve houding, - actieve inzet, - je hulpvaardig en - coachbaar op te stellen.
Fair play	Je stelt je sportief op.

School	
Resultaten	School staat op de 1 ^e plaats. Mocht het op school niet goed gaan dan zal de leerling gebruik kunnen maken van de huiswerkklas. Deze vindt plaats buiten schooltijd. Informatie over de huiswerkklas is te vinden in de schoolgids.
Extra activiteiten	Het uitgangspunt van High School Sport is het aanbod van trainingen waardoor de leerling zich kan ontwikkelen als sporter. Er worden, gedurende het jaar, extra activiteiten georganiseerd voor diverse sporten zoals: het High Schoolvoetbaltoernooi, Olympic Moves scholentoernooien en/of de landelijke finale, scholentoernooien en een ouder-kind-training. Voor deelname aan extra activiteiten wordt er rekening gehouden met gedrag en resultaten op school.

Aanspreekpunt	
Schoolzaken	Persoonlijke mentor
Sportzaken	Trainer High School
Tussenpersoon school en sport	Coördinator High School mevrouw Wijnhoven
Ouders/verzorgers	
Betrokkenheid	Betrokkenheid ouders/verzorgers wordt op prijs gesteld. <ul style="list-style-type: none"> - Stimuleren, motiveren op school- en sportgebied; - Extra aandacht voor planning en organisatie; - Magister regelmatig inzien; - Support tijdens wedstrijden en toernooien; - Deelname ouder-kind-training; - Vervoer bij extra activiteiten.
Maatschappelijke betrokkenheid	Deelname aan Singelloop of Haagse Beemden Loop is gewenst.

Je bent, als High School leerling, ambassadeur voor High School Sport. Je hebt een voorbeeldfunctie en we verwachten dat je die op een positieve manier uitdraagt.

Wat te doen bij blessures

Als leerling van het Graaf Engelbrecht kun je snel terecht bij een (sport)fysiotherapeut van Medifit Fysiotherapie. We plannen je binnen 48 uur na melding in, zonder dat je een verwijzing van een (huis)arts nodig hebt. Op deze manier kunnen we zo snel mogelijk je behandeling starten.

Vergoeding

Als je onder de 18 jaar bent, wordt fysiotherapie voor de eerste 18 behandelingen vergoed. Daarna ga je over op de aanvullende polis van je ouders/verzorgers. Check je polis om te zien wat jouw voorwaarden zijn!

De belangrijkste tip: wacht niet te lang als je een (sport)blessure hebt.

De revalidatietraining

Deze training wordt afgestemd op het niveau waarop je normaal gesproken sport.

De revalidatietraining:

- bestaat uit het uitvoeren van oefeningen die geleidelijk in omvang en intensiteit toenemen;
- heeft als doel dat je blessurevrij terugkeert en blessures voorkomt in de toekomst;
- zorgt voor een sterker lichaam, de prestaties worden beter, je boekt winst in je actieve sportuitvoering;
- duurt ongeveer 60 minuten per keer en is meestal twee keer per week.

Inloopspreekuur

Gedurende het schooljaar zal er 2 keer per periode een vrijblijvend inloopspreekuur worden aangeboden. Dit inloopspreekuur vindt plaats op school. Voorafgaand word je geïnformeerd over de datum en tijd. Je maakt persoonlijk een afspraak met de fysiotherapeut. Mocht het nodig zijn, wordt er daarna een persoonlijke afspraak gemaakt op de praktijk.

Medifit Fysiotherapie
Hambroeklaan 1
4822 ZZ Breda
076 542 11 81

www.medifitfysiotherapie.nl



Contactgegevens

Coördinator High School Sport

Mevr. Y. Wijnhoven



E-mailadres: y.wijnhoven@graafengelbrecht.nl

Graaf Engelbrecht

Ganzerik 3

4822 RK Breda

Telefoonnummer: 076-5421191

Volg ons op:



<https://www.facebook.com/GraafEngelbrecht/>

<https://twitter.com/degraafbreda?lang=nl>

https://www.instagram.com/graaf_engelbrecht/

High School Breda werkt o.a. samen met:



RUN DAY

BREDA



graaf engelbrecht®
atheneum • havo • mavo

sterke karakters ontwikkelen!