



## Provinciale jeugdtrainingen

**2017**

### **U11-U13-U15**

De provincie richt specifieke trainingen in voor de jeugd van al onze West-Vlaamse clubs. De trainingen vinden plaats op de volgende zaterdagen:

Januari	14
Februari	25
Maart	11
April	29
Mei	13
Juni	24

September	23
Oktober	14
November	-
December	16

Waar? Atlantahal, Oude Rozebeeksestraat 55 te Hooglede.  
Uren? Van **14 tot 16 uur**.  
Voor wie? Judoka's van 9 tot 14 jaar.  
Vanaf gele gordel.

#### Doelstellingen?

- Aanvullende training op de clubtrainingen.
- Training legt de nadruk op kracht, uithouding, snelheid en techniek.
- West-Vlaamse judoka's die goed presteren op toernooien en die geregeld aanwezig zijn op de provinciale training kunnen geselecteerd worden voor een internationaal toernooi.

De trainingen U13 en U15 tellen mee voor een punt bij het opmaken van de Beker van West-Vlaanderen.

**Meer info op de provinciale website:**

[www.vjf.be](http://www.vjf.be)

(doorklikken op West-Vlaanderen)



## Provinciale jeugdtrainingen

**2017**

### **U11-U13-U15**

De provincie richt specifieke trainingen in voor de jeugd van al onze West-Vlaamse clubs. De trainingen vinden plaats op de volgende zaterdagen:

Januari	14
Februari	25
Maart	11
April	29
Mei	13
Juni	24

September	23
Oktober	14
November	-
December	16

Waar? Atlantahal, Oude Rozebeeksestraat 55 te Hooglede.  
Uren? Van **14 tot 16 uur**.  
Voor wie? Judoka's van 9 tot 14 jaar.  
Vanaf gele gordel.

#### Doelstellingen?

- Aanvullende training op de clubtrainingen.
- Training legt de nadruk op kracht, uithouding, snelheid en techniek.
- West-Vlaamse judoka's die goed presteren op toernooien en die geregeld aanwezig zijn op de provinciale training kunnen geselecteerd worden voor een internationaal toernooi.

De trainingen U13 en U15 tellen mee voor een punt bij het opmaken van de Beker van West-Vlaanderen.

**Meer info op de provinciale website:**

[www.vjf.be](http://www.vjf.be)

(doorklikken op West-Vlaanderen)