




**Informatie**  
**naschoolse activiteiten**  
**2019-2020**



 Lyceum  
Ypenburg  
mavo, havo, atheneum, gymnasium



## Waarom naschoolse sport?

Lyceum Ypenburg is van mening dat sport voor iedere leerling toegankelijk moet zijn. Daarom hanteert Lyceum Ypenburg de volgende uitgangspunten:

- Sportdeelname vergroot de lichaamsvaardigheden zoals kracht, lenigheid en conditie.
- Sportdeelname stimuleert sociale vaardigheden als samenwerking, tolerantie en communicatie.
- Sportdeelname bevordert de gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Zo heeft sportdeelname een positief effect op de concentratieboog en ook op het vermogen om te leren.
- Sport kan een belevenis zijn, wat doorgaans een goed gevoel geeft.
- Sportdeelname heeft invloed op het zelfvertrouwen en op een positief zelfbeeld.
- Sportdeelname traint de cognitie, in het bijzonder inzicht, coördinatie en verbanden leggen.

Door een aanbod te creëren dat aan verschillende wensen voldoet, biedt Lyceum Ypenburg de mogelijkheid aan iedere leerling om op zijn/haar niveau te sporten of te bewegen. Het belangrijkste uitgangspunt is dan ook dat sport vooral leuk moet zijn!

In dit informatieboekje vind je alles over het naschoolse sport programma van Lyceum Ypenburg. Wie doet er mee?

Anmelden voor een activiteit of alvast voor een toernooi kan door middel van het formulier achterin het boekje.



# Wekelijks programma:

De naschoolse sportactiviteiten vinden (bijna) allemaal plaats in sporthal Boswijk, de sporthal die naast Lyceum Ypenburg ligt. Alle activiteiten vinden plaats na het 8<sup>e</sup> uur, van 16.00 uur tot 17.30 uur. Iedere middag is er wel iets te doen op sport gebied. Welke activiteiten er zijn en wat de kosten zijn wordt verderop in dit boekje uitgelegd.



## Basketbal

Basketbal is altijd groot geweest hier op Lyceum Ypenburg. Aan zowel de toernooien als het naschoolse programma deden altijd veel leerlingen mee. Ook dit jaar kan dat. Op donderdag middag verzorgt Pim, inmiddels voor het 8<sup>e</sup> jaar, de training hier op Lyceum Ypenburg. Of je nu op basketbal zit, of erover denkt om op basketbal te gaan of basketballen gewoon heel leuk vindt, meldt je aan en doe mee aan de trainingen en wellicht ook aan het vijf tegen vijf toernooi en/of het drie tegen drie (streetball) toernooi!



## Dance

Is dansen je passie? Dan is de dansgroep van Lyceum Ypenburg iets voor jou! Er wordt wekelijks gewerkt aan verschillende dansstijlen om uiteindelijk een aantal dans uitvoeringen te geven. Dit jaar willen we ook weer meedoen aan een danswedstrijd, en wie weet bereiken we weer de landelijke finale! Merel geeft inmiddels al 6 jaar les op Lyceum Ypenburg en heeft ook haar eigen dansschool. Ook dit jaar zal zij weer vol passie de naschoolse lessen verzorgen.





## Handbal

Terug van weg geweest: Handbal! Wesley, speler en jeugd trainer van Hercules Handbal verzorgt vanaf september weer wekelijks een handbal training voor leerlingen van Lyceum Ypenburg. Handbal is een sport waarbij al je motorische vaardigheden geprikkeld worden. Dus voor een totale work-out is handbal de sport.



## Flag football

Flag Football, wat is dat? Welnu dit is een voorbereiding op American Football waarbij je met een team van 5 probeert de bal bij de tegenstander in de eindzone te krijgen. Lyceum Ypenburg heeft in het verleden vele successen behaald in deze sport. Dus ben jij de nieuwe quarterback, center, running back of receiver? Meld je dan aan!



## Handboogschieten

Handboogschieten is een sport waarbij concentratie en lichaamsbeheersing belangrijk zijn. Er bestaan verschillende toernooivormen. Zo zal er meestal target geschoten worden. Dit betekent dat er op een doel geschoten wordt en dat de schutter met de meeste punten wint. Ook is er run-archery, een wedstrijdvorm waarbij hardlopen en boogschieten gecombineerd wordt. En dan is er ook nog archery tag... Gedurende het jaar krijg je training in het schieten.





## Free Running

Iedereen heeft het wel eens gezien op Youtube... mensen die ieder hekje, muurtje, vuilnisbak enz. zien als een potentiële uitdaging. Maar zonder te weten wat je doet loop je snel de kans iets te breken of te scheuren. Het is dus veel verstandiger om eerst te oefenen. Vandaar dat wij bij Lyceum Ypenburg al een aantal jaar freerun trainingen verzorgen.

Onder begeleiding van André, trainer van Parkour Disciplines kun je de allerfijnste moves leren. Spring als een monkey over een kast, leer een wall-flip, leer goed je val breken, spring salto's voor en achterover, enz. Bij freerunnen is het ook belangrijk om elkaar te helpen en te ondersteunen. Dit alles om te voorkomen dat je je eigen grens voorbij gaat.

Iedereen kan meedoen. Belangrijk is dat je je vrij gaat voelen in je beweging.



## Floorball

Floorball is een kruising tussen zaal- en ijshockey. Het is een sport die groeiende in Nederland is, maar buiten Nederland al groot is.

Floorbal wordt gespeeld op een boardingveld en je speelt het vier tegen vier met of zonder keeper. Verder wordt het gespeeld met lichte sticks en een lichte bal. Het is een spel dat met weinig regels gespeeld wordt en ontzettend snel gaat. Je hoeft niet op hockey te zitten om dit te kunnen spelen, maar het mag natuurlijk wel...

Floorball is een officiële sport met een landelijke competitie. Christian, de trainer, speelt zelf bij de Blue Falcons, de floorball club uit Delft.





## Bootcamp (bovenbouw)

Speciaal voor bovenbouw leerlingen die ambitie hebben om in de toekomst te werken in de sport, bij defensie of bij de politie/brandweer. Zorg dat je optimaal in conditie bent om je droom waar te maken! Maar ook als je fit wil zijn, is deze (pittige) sport iets voor jou!



## Zaalvoetbal

Op vrijdagmiddag zijn de trainingen voor het zaalvoetbalteam. Bij voldoende aanmeldingen (8-10 spelers per categorie) zal dit team deelnemen aan de VO zaalvoetbal competitie. Deze competitie vindt plaats op vrijdag middag/ avond en je speelt dan tegen andere scholen. De wedstrijden zullen grotendeels gespeeld worden in de sportcampus (zuiderpark). Meer informatie via [www.vovoetballeague.nl](http://www.vovoetballeague.nl)



## Denksport

Op vrijdag middag worden er diverse bord- en kaartspellen gespeeld. Denk aan schaken en dammen, maar ook aan kolonisten van Catan, Risk, magic the gathering, weerwolven van Wakkerdam, enz. Alles is mogelijk, je kan ook zelf een spel meenemen als je dat wilt spelen. Denksport kan duren tot 18.30 uur en vindt plaats in lokaal 206.



# Rooster wekelijks programma:

## Maandag:

16.00-17.15 Brugklas competitie sporthal Boswijk

## Dinsdag:

16.00-17.30 Freerunning sporthal Boswijk

16.00-17.30 Handbal sporthal Boswijk

16.00-17.30 Flag Football sporthal Boswijk

## Woensdag:

16.00-17.30 Dance sporthal Boswijk

16.00-17.30 Boogschieten sporthal Boswijk

## Donderdag:

16.00-17.30 Floorball sporthal Boswijk

16.00-17.30 Basketbal sporthal Boswijk

16.30-17.30 Bootcamp sporthal Boswijk

## Vrijdag:

16.00-17.30 Zaalvoetbal sporthal Boswijk

16.00-18.30 Denksport lokaal 206



# Competities:

## Brugklascompetitie

Deze brugklascompetitie is een competitie waarbij de hele klas wordt betrokken. Per klas worden er verschillende teams gemaakt die gedurende het jaar wedstrijden spelen tegen de andere brugklassen. Er zullen verschillende sporten gedaan worden. De organisatie is in handen van de LO-docenten samen met de BSM en LO2 leerlingen. Meer informatie volgt via de mentor.

## Zaalvoetbal

Over de zaalvoetbal competitie is al het een en ander verteld. De VO voetballeague wordt georganiseerd door ADO in de maatschappij.

Er zijn verschillende categorieën, nl. jongens onder 14, jongens onder 16 en meisjes onder 17. Wij schrijven ons voor een competitie in als wij minimaal 8 spelers per categorie hebben. Bij meer spelers, kan er een selectie plaatsvinden. Hierbij is commitment en houding belangrijker dan de voetbal kwaliteiten.





# Toernooien:

Voor deelname aan een toernooi kun je je aanmelden of gevraagd worden. Bij veel aanmeldingen kan er een selectie plaatsvinden. Ook kan er voorafgaand aan het toernooi een reeks trainingen gepland worden. Toernooien die het komende jaar zeker plaatsvinden:

- Flagfootball: Haags kampioenschap. Winnaar gaat door naar NK
- Hockey: voorronde Olympic Moves en bij winst de landelijke finale in Arnhem
- Veldvoetbal: voorronde Olympic Moves en bij winst de landelijke finale in Arnhem
- Basketbal: Haags kampioenschap. Winnaar gaat door naar NK
- Streetball: voorronde Olympic Moves en bij winst de landelijke finale in Arnhem
- Volleybal: voorronde Olympic Moves en bij winst de landelijke finale in Arnhem
- Floorball: voorronde Olympic Moves en bij winst de landelijke finale in Arnhem
- Handbal: voorronde Olympic Moves en bij winst de landelijke finale in Arnhem
- Skiën/snowboarden: regionaal kampioenschap. Winnaar gaat door naar NK
- Beachvolleybal: Haags kampioenschap. De winnaars spelen een landelijke finale op het strand van Scheveningen
- En wie weet nog meer...



www.face



choolsport

## Wil je meedoen??

Aanmelden gaat via het aanmeldingsformulier (achterzijde). Vul de strook **duidelijk** in en geef deze af bij je gymdocent of bij de schoolsportcoördinator (KPR). Je kan het strookje ook inleveren bij de conciërge in het "sportbakje". Het is ook mogelijk om je via de e-mail aan te melden.

Als je je opgegeven hebt, krijg je een e-mail met informatie over de eerste training.

## Kosten?

Deelname aan de naschoolse activiteiten en/of competities kost €15,-. Na aanmelding wordt er een rekening gestuurd. Als je meerdere activiteiten wilt doen, kan dat zonder extra kosten. Deelname aan toernooien is gratis, maar er kan wel een bijdrage gevraagd worden voor het vervoer naar deze toernooien.

## Tot slot...

Uiteraard is meedoen erg leuk en erg zinvol, maar de schoolresultaten gaan voor. Als iemand aan een naschools sportprogramma deelneemt en het blijkt dat zijn/haar cijfers slecht zijn, dan kan er besloten worden om (tijdelijk) te stoppen met sporten, of ondersteuning te bieden. Dit gaat altijd in overleg met de teamleiders.

Zit er geen sport voor jou bij? Laat weten wat je leuk vindt en wie weet wordt dat de volgende sport die Lyceum Ypenburg als schoolsport gaat ontwikkelen.



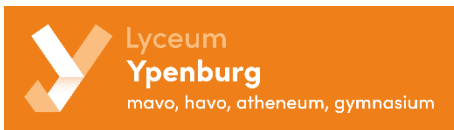
## **Informatie**

Voor meer informatie en aanmelden kunt u terecht bij de  
schoolsportcoördinator van Lyceum Ypenburg:

R. Koppert (KPR)  
Decanenkamer 2<sup>e</sup> etage  
070-413 20 67  
kpr@lyceumypenburg.nl  
[www.facebook.com/lyschoolsport](http://www.facebook.com/lyschoolsport)



[www.facebook.com/lyschoolsport](http://www.facebook.com/lyschoolsport)



Naam: .....

E-mail: .....

Tel. Nr: .....Klas: .....

Ik meld mij aan voor naschoolse sport:  
(kosten €15,- voor het hele jaar)

Sport 1: .....

Sport 2: .....

Ik wil graag uitgenodigd worden als er een toernooi is voor:  
(vul een sport in, zitten geen kosten aan vast)

Toernooi 1: .....

Toernooi 2: .....

Handtekening leerling

handtekening ouder

.....

.....

\* **Ondertekening verplicht tot betaling €15,- voor sportkaart**  
\* **inleveren bij de conciërges**



[www.facebook.com/lyschoolsport](http://www.facebook.com/lyschoolsport)