



Informatie Squash Vereniging Amsterdam

Inhoudsopgave

Welkom bij Squash Vereniging Amsterdam	1
Achtergrondinformatie SVA	2
Squash outfit	3
Trainingen	4
Overige activiteiten	5
Communicatie SVA	6
Structuur jeugd squash in Nederland	7

Welkom bij Squash Vereniging Amsterdam

Welkom bij Squash Vereniging Amsterdam! We vinden het ontzettend leuk dat je lid bent geworden van onze vereniging en hopen dat je met heel veel plezier gaat squashen.

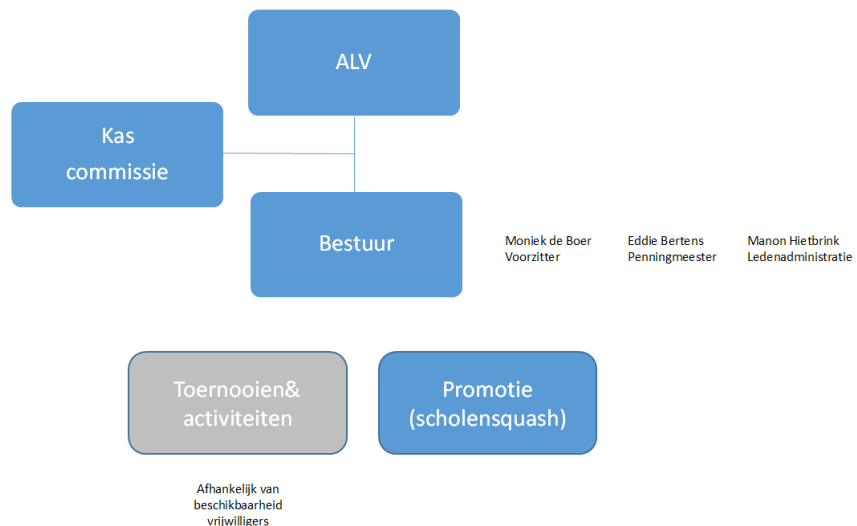
Squash is een snelle technische sport, die zeer goed is voor de conditie en de concentratie. Volgens Forbes magazine is squash zelfs de gezondste sport ter wereld waarmee je de meeste calorieën kan verbranden.

Als je lid bent van een nieuwe vereniging dan heb je vaak veel vragen en weet je niet hoe alles geregeld is. Daarom hebben we dit boekje gemaakt waarin je informatie over de vereniging kan vinden.

Na een tijdje wil je misschien ook weten hoe de squashsport in Nederland georganiseerd is. Daarom geven we ook achtergrondinformatie over de opzet van de squashsport in Nederland.

SVA is een kleine vereniging. Het voortbestaan en de activiteiten van de vereniging zijn volledig afhankelijk van de betrokkenheid van de leden en hun ouders. Alle ouders doen dit op vrijwillige basis en hun beschikbare tijd en energie kan variëren.

Moniek de Boer
voorzitter SVA



Achtergrondinformatie SVA

➤ **Geschiedenis**

In 2010 is het Squashing Kids project gestart met promotie op scholen in Nieuw-Sloten om ervoor te zorgen dat meer kinderen zouden gaan squash.

Na afloop van het project hebben een aantal enthousiaste ouders in 2011 Squash Vereniging Amsterdam opgericht om ervoor te zorgen dat de kinderen door kunnen gaan met de squashtraining. Het is de eerste en tot nu toe enige jeugdsquashvereniging van Amsterdam.

De vereniging werft actief nieuwe leden door promotie op scholen in de wijk.

➤ **Locatie**

Wij zijn een zelfstandige vereniging die banen huurt van sportclub Match in Nieuw-Sloten. Match is een commerciële sportclub waar ook fitness, spinning en yoga worden aangeboden. Daarnaast heeft het centrum een restaurant en een bar.

Er zijn bij Match ook seniorenteams actief in de competitie, die ervoor zorgen dat er doorstroming is voor de jeugd. De samenwerking tussen SVA en sportclub Match is uitstekend. Het management van het sportcentrum is heel behulpzaam als het gaat om het faciliteren van extra activiteiten.

➤ **Betrokkenheid en verwachtingen van leden/ouders**

SVA is een kleine vereniging. Het voortbestaan en de activiteiten van de vereniging zijn volledig afhankelijk van de betrokkenheid van de leden en hun ouders. Alle ouders doen dit op vrijwillige basis en hun beschikbare tijd en energie kan variëren. Dit is een verschil met andere squashclubs want de meeste squashclubs worden door een commercieel sportcentrum geëxploiteerd. Als er iets is dan horen wij dit graag van u. Neem in deze gevallen contact op met een van de leden van het bestuur.

➤ **Vriendjes en vriendinnetjes**

SVA moedigt aan dat de leden andere kinderen enthousiasmeren om ook te gaan squashen. Ze mogen altijd 3 gratis proeflessen komen volgen.

➤ **Ouder en kind squash**

Als een ouder samen met zijn kind wil squashen dan betaalt de ouder maar de helft van de baan als het kind de ledenpas laat zien

Squash outfit

Als de proeflessen afgelopen zijn, is het de bedoeling dat de kinderen een eigen racket en bril aanschaffen. Hieronder een overzicht van de mogelijkheden.

➤ **Racket**

Sportclub Match verkoopt rackets en brillen die geschikt zijn voor de jeugd. Overleg even met je trainer welke maat voor jou geschikt is, als je nog maar net begonnen bent.

➤ **Bril/masker**

Kinderen zijn verplicht om oogbescherming te dragen tijdens het squashen. Dit is om te voorkomen dat de ogen beschadigd worden door contact met een bal of een racket. Er zijn 3 mogelijkheden; een eenvoudige vuurwerkbril, een speciale squashbril of een eye-mask (kan over je eigen bril heen en beslaat niet). Squashbrillen kan je ook bij de bar kopen.

➤ **Balletje**

De officiële wedstrijdbal is een zwarte bal met 2 gele stippen. Voor kinderen die beginnen met squashen zijn er allerlei andere varianten (blauwe stip, rode stip, 1 gele stip, twee gele stippen). Het verschil zit in de grootte en hardheid van de ballen. Dit beïnvloedt de mate waarin ze stuiteren waardoor het makkelijker wordt om de bal terug te slaan. Een warme bal stuitert beter dan een koude bal. Daarom is het belangrijk om de bal goed in te slaan.

Tijdens het trainen kan je spelen met ballen van de vereniging. Zorg dat je bal na de training weer inlevert bij de trainer. Tijdens het vrij spelen moet je altijd je eigen bal meenemen. Je kan balletjes kopen bij de bar.

➤ **Clubkleding**

SVA heeft een eigen tenue die tegen betaling besteld kan worden via de website www.intersport-theotol.nl. Kinderen kunnen kiezen tussen een T-shirt of een polo. Voor de dames is er een gedetailleerde uitvoering. Bij het tenue kan een bijpassend korte broek of rokje gekozen worden.

➤ **Schoenen**

Goede schoenen zijn erg belangrijk. Er bestaan speciale squaschoenen. Je kan ook gewone zaalschoenen gebruiken. Het is belangrijk dat de schoenen geen zwarte zolen hebben die afgeven.

➤ **Drinken**

Het is belangrijk om altijd een fles water bij de hand te hebben. Squash is een intensieve sport waarvan je veel dorst krijgt. Als je voor een sportdrink kiest, is het belangrijk dat dit een isotone drank is. Alle andere sportdranken bevatten enorm veel suiker en die kan je daarom beter niet drinken.

➤ **Handdoek**

Naast een flesje water is het handig om altijd een handdoek bij de hand te hebben waarmee je je zweet kan afvegen.

Trainingen

➤ **Aantal trainingen per week**

Leden krijgen standaard één keer per week training en kunnen kiezen voor twee trainingen per week. Leden die meerdere keren trainen betalen extra contributie.

➤ **Trainingsgroepen**

De reguliere trainingen worden gegeven op dinsdag en vrijdag (bij voldoende belangstelling mogelijk ook weer op donderdag). Tijdens de schoolvakanties worden er geen lessen gegeven, maar kun je wel vrijspelen. De groepen zijn in principe ingedeeld op niveau maar er wordt ook gekeken naar leeftijd en de samenstelling van de groep.

➤ **Afmelden**

Als je een keer niet kunt komen trainen, dan is het fijn als je dit even doorgeeft aan de trainer. Hij hoeft dan niet op je te wachten en kan op tijd met de lessen beginnen. Stuur bij voorkeur een berichtje direct naar de trainer.

➤ **Inhoud trainingen**

De training begint altijd met een warm up vaak in een spelvorm. Tijdens de trainingen wordt gewerkt aan techniek, strategie en conditie. Plezier in de trainingen staat voorop. Standaard zijn er een aantal banen gereserveerd voor de trainingen van SVA. SVA mag meer banen gebruiken als ze niet verhuurd zijn.

Overige activiteiten

➤ Vrij spelen

Kinderen die lid zijn van SVA mogen alle dagen van de week, tot 17.00 vrij spelen als er banen beschikbaar zijn. Als een baan verhuurd kan worden dan gaat dit altijd voor! Tijdens het vrijspelen moeten de leden de spelerspas afgeven bij de bar. Kinderen moeten zelf een balletje meenemen.

➤ Diploma's

De kinderen kunnen 1x per jaar een squashdiploma halen. Er zijn acht verschillende diploma's waarvan het gouden diploma het hoogst haalbare is. Het diploma-squashen is een feestelijke aangelegenheid waar familie en vrienden voor uitgenodigd kunnen worden.

➤ Toernooien/Activiteiten

SVA probeert 1 tot 2x per jaar een toernooi op de eigen locatie te organiseren en stimuleert kinderen met toernooien mee te doen die op andere locaties worden georganiseerd. Bij alle toernooien staat het plezier van de kinderen op de eerste plaats en proberen we de deelnemers zo in te delen dat iedereen op zijn eigen niveau kan spelen. Het wel of niet doorgaan van extra activiteiten is volledig afhankelijk van de beschikbaarheid van vrijwilligers.

➤ TMG jeugdtoernooien

Regelmatig is er een TMG jeugdtoernooi. Bij de TMG toernooien wordt gebruikt gemaakt van 'niveau categorieën' in plaats van leeftijdscategorieën. Hierdoor is het toernooi geschikt voor elk niveau speler en draait het bij deze toernooien niet alleen om squash maar vooral om een super leuk dag te hebben met nieuwe squashvriendjes op en rond de squashbaan!

Onze ervaring leert dat kinderen squashen nog leuker gaan vinden als ze 1x aan een TMG toernooi hebben meegedaan. Op de site www.TMGsquash.nl vind je alle informatie en de toernooikalender.

➤ Scholensquash

Ieder jaar kunnen scholen uit de buurt kennismaken met de squashsport. Zij krijgen dan 2x squashles op de banen bij Match en kunnen daarna 3 gratis proeflessen volgen. Op deze manier hebben al honderden kinderen uit nieuw-Sloten kennis gemaakt met de squashsport.

Communicatie SVA

SVA heeft een website met algemene informatie over de squashsport en specifieke informatie over de vereniging. Daarnaast maakt SVA soms gebruik van Facebook en Instagram.

Hieronder staan de diverse communicatiemiddelen samengevat.



Middel	Doel
Whatsapp/email	Belangrijke en urgente berichten worden altijd via whatsapp en/of email verspreid. Zorg daarom dat de vereniging beschikt over een emailadres dat vaak gelezen wordt. Geef wijzigingen door via secretaris@squashverenigingamsterdam.nl
Facebook/Instagram	Wordt op dit moment niet actief onderhouden.
Website	Hierop staat alle informatie van onze vereniging Ga naar www.squashverenigingamsterdam.nl .
Algemene ledenvergadering	1x per jaar willen we graag met de ouders van onze vereniging van gedachten wisselen over de stand van zaken en de toekomst van onze vereniging.

Daarnaast zijn er een aantal sites die interessante informatie bevatten voor de squashliefhebbers.

Naam site	Soort info
Squash.nl	De website van de squashbond met info over NK's, ranglijsten, competitiestanden etc.
Toernooi.nl	Hier kun je je inschrijven voor toernooien en de uitslagen van toernooien bekijken.
Tmgsquash.nl	Overzicht TMG toernooien voor de jeugd

Structuur jeugd squash in Nederland

➤ **Squashbond**

Squash Bond Nederland (SBN) organiseert de competitie en nationale en internationale toernooien, de opleiding van trainers en scheidsrechters, de diplomastructuur, de nationale ranglijst en talentontwikkeling. Daarnaast zorgt Squash Bond Nederland voor de algehele promotie van de squashsport in Nederland en is het de branche-organisatie voor de squashcentra.

Kinderen die mee willen doen met TMG-toernooien hebben een inschrijving bij de squashbond nodig. Het aantal leden van de squashbond bepaalt mede de hoogte van de subsidie die de squashbond van de Lotto en het NOC/NSF ontvangt. Deze subsidie en de inkomsten van de leden zijn cruciaal om de bond voldoende financiële middelen te verschaffen voor de ontwikkeling van de squashsport in Nederland en de jeugdontwikkeling in het bijzonder.

Bij inschrijving ontvangt de speler een SBN registratienummer waardoor deelname aan toernooien en deelname aan de nationale ranglijst mogelijk is.

➤ **Locale squashclubs en verenigingen**

De meeste squashclubs in Nederland zijn commerciële squashcentra die vooral gericht zijn op volwassenen. Daarnaast zijn er een paar verenigingen zoals SVA die gebruik maken van de banen van een squashcentrum.

➤ **Regionaal Training Centrum (RTC)**

RTC's organiseren periodieke trainingen voor de betere jeugd uit de regio. Zij vormen een regionaal voorportaal om door te groeien naar de nationale jeugdselectie. Kinderen die deelnemen aan de regionale training moeten daar apart voor betalen aan het betreffende centrum. De dichtstbijzijnde RTC's zijn Meersquash in Hoofddorp en Squash Almere.

➤ **Nationale Jeugd Selecties**

De nationale jeugd selecties in de leeftijdsklassen <13, <15, <17 en <19 bestaan uit de beste jongens en beste meisjes uit hun leeftijdscategorie.

➤ **NK jeugd**

De Squash Bond Nederland organiseert de Nederlandse kampioenschappen voor de jeugd voor de leeftijdscategorieën <11, <13, <15, <17, <19 en <23.

De SBN vindt het vooral belangrijk dat zoveel mogelijk kinderen meedoen. Dus iedereen die al een keer aan een TMG toernooi heeft meegedaan kan gewoon meedoen. Inschrijven gaat via www.toernooi.nl