



Handbalvereniging Swift'64

www.swift64handbal.nl

De trainingen zijn op dit moment in de Steiger, voor de jeugd.

Maandag	16.00 - 17.00	D jeugd Gemengd (10,11 jaar)
	17.00 – 18.00	C2 jeugd Dames (12,13, jaar) A jeugd Dames (17,18 jaar)
Dinsdag	16.00 – 17.00	D jeugd Gemengd (10,11 jaar)
	17.00 – 18.00	C jeugd Heren (12,13,14,15 jaar)
	18.00 – 19.00	B jeugd Dames (15,16 jaar)
Woensdag	16.00- 17.00	F/E jeugd gemengd (6,7,8,9 jaar)
	17.00- 18.00	C2 jeugd dames (12,13 jaar)
	18.00- 19.00	C1 jeugd (13,14 jaar)
	19.00- 20.30	A jeugd (17,18 jaar)
Donderdag	18.30 -19.30	C1 jeugd Dames (13,14 jaar)
		C jeugd Heren (12,13,14,15 jaar)
		B jeugd Dames (15,16 jaar)

Handbal is een sport voor iedereen

Handbal is een flitsende sport voor meiden en jongens die van actie houden!

Om lekker te kunnen handballen hoef je alleen maar enthousiast en sportief te zijn.

Je speelt handbal niet alleen en dus moet je het ook leuk vinden in een team samen te spelen.

Onze Nederlandse handbalsport is: Snel, Dynamisch, Verrassend en Effectief.



De Spelers

Een handbalteam bestaat uit zes veldspelers en een keeper.

Daarnaast mogen er zeven wisselers op de reservebank zitten.

Er mag onbepaald gewisseld worden, zodat alle spelers aan een wedstrijd kunnen meedoen.

Handbal is een aanval- en verdedigingspel.

Het wisselen van de aanval naar de verdediging

zorgt ervoor dat handbal een spectaculaire

en aantrekkelijke sport is voor spelers en publiek.



Heb je vragen neem gerust contact op met Ankie Durenkamp: 0651993647

Of kom langs bij 1 van de trainingen.

2 Maanden gratis handballen

Swift'64 handbal heeft tegenwoordig een leuke actie voor iedereen, zij mogen **2 maanden gratis** komen trainen en wedstrijden spelen zodat ze daarna goed een keuze kunnen maken. Natuurlijk doorgaan met de handbal bij swift'64.

Teamsport

Handbal is een echte teamsport.

Belangrijk is hoe je omgaat met je medespelers, je tegenstanders, de scheidsrechters en de begeleiders.

Na de wedstrijd tijdens het omkleeden en douchen, of gezellig in de sportkantine kun je npraten en lachen over die mooie en spannende acties.

Het vieren van een overwinning en het trots zijn op de gemaakte doelpunten doe je samen