



Lyceum
Ypenburg

mavo, havo, atheneum, gymnasium

dé school voor talenten



20
21

Informatie
naschoolse activiteiten



Waarom naschoolse sport?

Lyceum Ypenburg vindt 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 zoals samenwerking, tolerantie en communicatie.
- ▶ Sportdeelname bevordert de gezondheid, zowel fysiek als mentaal.
- ▶ Sportdeelname heeft een positief effect op de concentratieboog en het vermogen om te leren.
- ▶ Sport kan een belevenis zijn. Dit geeft doorgaans een goed gevoel.
- ▶ Sportdeelname heeft invloed op het zelfvertrouwen en op een positief zelfbeeld.
- ▶ Sportdeelname traint de cognitie, in het bijzonder inzicht, coördinatie en het verbanden leggen.

Lyceum Ypenburg biedt sportactiviteiten aan die aan verschillende wensen voldoen en iedere leerling de mogelijkheid biedt 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 sportprogramma van Lyceum Ypenburg. Wie doet er mee?

Aanmelden voor een activiteit kan via de website onder het kopje documenten of via de QR code in deze brochure.



Wekelijks programma

De naschoolse sportactiviteiten vinden (bijna) allemaal plaats in sporthal Boswijk, die naast Lyceum Ypenburg ligt. Alle activiteiten vinden plaats na het 8e uur, van 16.00 uur tot 17.30 uur. Iedere middag is er wel iets te doen op sportgebied.



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 dansuitvoeringen te geven. Dit jaar willen we weer meedoen aan een danswedstrijd. Wie weet bereiken we zoals eerder de landelijke finale! Merel geeft inmiddels zeven jaar les op Lyceum Ypenburg en heeft haar eigen dansschool. Ook dit jaar verzorgt zij vol passie de naschoolse danslessen.



Basketbal

Voor basketbal is er altijd grote belangstelling. Aan zowel de toernooien als aan het naschoolse programma doen veel leerlingen mee. Op donderdagmiddag verzorgt Max de trainingen in de sporthal naast Lyceum Ypenburg. Zit je op basketbal, denk je erover om op basketbal te gaan of vind je basketballen gewoon heel leuk? Meld je dan aan en doe mee aan de trainingen en wellicht ook aan het vijf tegen vijf scholentoernooi en/of het drie tegen drie (streetball) toernooi!



Flag Football

Flag Football, wat is dat? Flag Football is een voorbereiding op American Football waarbij je met een team van vijf 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!

H andboogschieten

Handboogschieten is een sport waarbij concentratie en lichaamsbeheersing belangrijk zijn. Er bestaan verschillende toernooivormen. Zo wordt er meestal target geschoten. 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 trainingen in het schieten.

F reerunning

Iedereen heeft het weleens gezien op YouTube... jongeren die ieder hekje, muurtje, vuilnisbak enzovoort 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 freeruntrainingen 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 en hoe je een val breekt, spring salto's voor en achterover en nog veel meer. Bij freerunnen is het ook belangrijk om elkaar te helpen en te ondersteunen. Dit alles om te voorkomen dat je over je eigen grens gaat. Iedereen kan meedoen. Belangrijk is dat je je vrij gaat voelen in je bewegingen.

F loorbball

Floorball is een kruising tussen zaal- en ijshockey. Het is een sport die in Nederland groeiende en buiten Nederland al groot is. Floorball wordt op een boardingveld vier tegen vier met of zonder keeper gespeeld. Het is een spel met weinig regels maar waar veel snelheid in zit. Je maakt gebruik van lichte sticks en een lichte bal. Je hoeft niet op hockey te zitten om dit spel te kunnen spelen, maar het mag natuurlijk wel... Floorball is een officiële sport met een landelijke competitie met clubs in Delft en Den Haag.

 **ootcamp**

Speciaal voor leerlingen die niet bang zijn om zichzelf uit te dagen, Bootcamp is een work-out waarbij je de grens van je fysieke mogelijkheden op durft te zoeken. Maar ook als je fit wil zijn of worden, is deze (pittige) sport zeker iets voor jou!

 **zaalvoetbal**

De trainingen voor het zaalvoetbal zijn op vrijdagmiddag. Als je je opgegeven hebt voor de trainingen, kun je je ook aanmelden voor het schoolteam. Bij voldoende aanmeldingen voor het schoolteam (8-10 spelers per categorie) neemt dit team deel aan de 'VO zaalvoetbalcompetitie'. Deze competitie vindt op vrijdagmiddag/avond plaats en je speelt dan tegen andere scholen. De wedstrijden worden grotendeels in de sportcampus (Zuiderpark) gespeeld. Meer informatie vind je via www.vovoetballeague.nl

Lyceum
Ypenburg

iedere dag
een stap
vooruit! **enksport**

Op vrijdagmiddag 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, Dungeons & Dragons, enzovoort. Alles is mogelijk. Je kan ook zelf een spel meenemen. Denksport kan tot 18.30 uur duren en vindt plaats in lokaal 206.

**C
O
M
P
E
T
I
T
I
E**

Rooster wekelijks programma

Maandag

16.00-17.15 Brugklas competitie sporthal Boswijk

Dinsdag:

16.00-17.30 Freerunning 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

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 worden verschillende sporten gedaan. De organisatie is in handen van de LO-docenten samen met de BSM (Beweging Sport & Maatschappij) en LO2-leerlingen. Meer informatie volgt via de mentor.

Zaalvoetbal

Over de zaalvoetbalcompetitie is al het een en ander verteld. De zaalvoetbalcompetitie heet 'VO voetballeague' en wordt georganiseerd door 'ADO in de maatschappij'. Er zijn verschillende categorieën: jongens onder de 14, jongens onder de 16 en meisjes onder de 17. Wij schrijven ons voor een competitie in als wij minimaal 8 spelers per categorie hebben. Bij meer dan 10 spelers kan er een selectie plaatsvinden. Hierbij is commitment en houding belangrijker dan voetbalkwaliteiten.

T_oernooien

Voor deelname aan een toernooi kun je je aanmelden of gevraagd worden. Bij veel aanmeldingen kan er een selectie plaatsvinden. Voorafgaand aan het toernooi wordt meestal een reeks trainingen gepland. 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...



Lyceum
Ypenburg

—
iedere dag
als een team!





Aanmelden gaat via een online aanmeldformulier. Deze is te vinden via de website www.lyceumypenburg.nl/documenten. Je kunt ook de QR code scannen, dan ga je direct naar het aanmeldformulier.

Nadat 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 met meerdere activiteiten mee 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 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 het bieden van ondersteuning. 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.

