



Waterpolotrainingen voor de jeugd in de zomervakantie

Wil je ook in de vakantie lekker bezig zijn met je favoriete sport waterpolo?
Wil je je goed voorbereiden op het nieuwe seizoen?

Geef je dan op voor de **Specialisatietraining: Is scoren te leren?**

Specialisatietraining: Is scoren te leren?

Doel van schieten is scoren; om te leren scoren moet je heel veel schieten. En dat gaan we doen in deze specialisatietraining. We gaan heel veel schieten met veel variatie.

We gaan je leren te schieten vanuit de verschillende posities die het waterpolo kent. Dus vanaf midvoor, vleugel of vanuit je positie als binnenaanvaller. In het huidige waterpolo moet je eigenlijk allround zijn.

Schieten doe je met je hele lijf. We gaan letten op je uitgangshouding en met gerichte tips en tools zullen we je schiettechniek gaan verbeteren volgens de nieuwste inzichten. We zullen het gaan opbouwen van makkelijk naar moeilijk.

Wanneer, hoe laat en voor wie?

We organiseren 3 dezelfde trainingen voor de E/D/C-jeugd; kies de dag/tijd die jou het beste uitkomt.

Training 1

Woensdag 16 augustus 2017

10.45 – 11.45 uur : theorie met veel videobeelden van de beste schutters in
: het waterpolo + warming-up

11.45 – 12.00 uur : pauze

12.00 – 14.00 uur : watertraining

Training 2

Woensdag 16 augustus 2017

14.45 – 15.45 uur : theorie met veel videobeelden van de beste schutters in
: het waterpolo + warming-up

15.45 – 16.00 uur : pauze

16.00 – 18.00 uur : watertraining

Training 3

Donderdag 24 augustus 2017

12.45 – 13.45 uur : theorie met veel videobeelden van de beste schutters in
: het waterpolo + warming-up

13.45 – 14.00 uur : pauze

14.00 – 16.00 uur : watertraining

Per training is er plaats voor maximaal 30 deelnemers (keepers + spelers).

Kosten deelname

Deelname aan één van deze trainingen kost € 30,00 per persoon.

Het inschrijfgeld dient gelijk bij inschrijving te worden overgemaakt naar banknummer NL73 INGB 0006 3742 25 t.n.v. Sportgrowtalent, De Bilt.

Vermeld bij de betaling je naam + geboortedatum!

Plaats

Deze **SportGROWtalent Specialisatietrainingen** vinden plaats in het KNZB Zwembad op het KNVB Sportcentrum, Woudenbergseweg 56-58 te Zeist.

Inschrijven

Je kunt je aanmelden voor een training d.m.v. het invullen van een inschrijfformulier. Dit formulier kun je vinden op onze website:

www.sportgrowtalent.nl onder *Activiteiten vakanties/Zomervakantie*.

Inschrijven kan tot en met **vrijdag 11 augustus 2017**.