



## Waterpolotraining in de voorjaarsvakantie

Wil je ook in de vakantie lekker bezig zijn met je favoriete sport waterpolo?  
Geef je dan op voor één van de volgende **Specialisatietrainingen!**

### **BETER LEREN SPELEN DOOR ZELF LEREN BESLISSEN!**

Voor deze training hebben we een aantal spelvormen ontwikkeld vanuit de visie 'Training Games for understanding' (TGfU).

Door aangepaste spelsituaties (afmetingen, aantallen, materiaal) leren we je, zowel in de aanval als in de verdediging, beslissingen te nemen die je spel bevorderen.

Technieken zijn in deze spelvormen geen doel op zich, maar een middel om succesvol aan het spel deel te nemen.

De spelvormen zorgen voor een mooie balans tussen plezier en begrip.

### **IS SCOREN TE TRAINEN**

Doel van schieten is scoren! Om te leren scoren moet je heel veel schieten. Schieten doe je met je hele lichaam! We gaan letten op je uitgangshouding en met gerichte tips en tools zullen we je schiettechniek gaan verbeteren volgens de nieuwste inzichten.

We gaan in deze training:

- Schieten vanuit technieken
- Schieten vanuit beweging
- Schieten met straffen en belonen
- Schieten met verdedigers
- Schieten vanuit tactische situaties.
- Schieten vanuit spel

## **Training 1: Beter leren spelen door zelf leren beslissen!**

**Vrijdag 16 februari 2018**

**E/D/C-jeugd**

10.00 – 10.15 uur : ontvangst

10.15 – 11.15 uur : zaaltraining

pauze

11.30 – 13.30 uur : watertraining

13.30 uur : afsluiting

## **Training 1: Beter leren spelen door zelf leren beslissen!**

**Dinsdag 27 februari 2018**

**E/D/C-jeugd**

10.00 – 10.15 uur : ontvangst

10.15 – 11.15 uur : zaaltraining

pauze

11.30 – 13.30 uur : watertraining

13.30 uur : afsluiting

## **Training 2: Is scoren te trainen**

**Dinsdag 27 februari 2018**

**E/D/C-jeugd**

14.15 – 14.30 uur : ontvangst

14.30 – 15.00 uur : zaaltraining

15.00 – 17.00 uur : watertraining

17.00 uur : afsluiting

Per training is er plaats voor maximaal 40 deelnemers (keepers + spelers).

### **Kosten deelname**

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

Neem je op dinsdag 27 februari 2018 deel aan beide trainingen dan bedraagt het inschrijfgeld totaal € 50,00 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, Woudenbergsesweg 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](http://www.sportgrowtalent.nl) onder *Activiteiten vakanties/Voorjaarsvakantie*.

Inschrijven kan tot en met **woensdag 14 februari 2017**.

Wees er snel bij, want vol = vol!