



Nieuwsbrief 3: waterpolostage in Kroatië WOC-Zuid, 2 - 9 juli 2012

Maandag 2 juli 2012

Beste thuisblijvers,

Hierbij de derde nieuwsbrief over de stage in Kroatië en de eerste uit Sibenik met de eerste nieuwtjes van de stage.

1. Aankomst

Op Rick Vermeulen na, hij sluit zaterdag aan, is iedereen veilig gearriveerd met vliegtuig of eigen vervoer. De luchtreizigers hadden een prima vlucht zonder vertraging en een prima busreis. Om 11.00 uur werd in hotel Imperijal de kamer aan elke sporter toegewezen en kreeg iedereen direct te horen dat er nog 750 gasten zijn die voor hun rust kwamen.

2. Toespraak Zvonko

Zvonko spreekt de groep toe en geeft de dagindeling aan voor de eerste dagen.

07.00 uur opstaan, 07.30 uur ochtendgym, 08.00 uur ontbijt, 08.30 vertrek met de bus en om 09.30 uur trainen in Sibenik tot 12.30 uur. Dan terug naar het hotel, eten en rusten en voorts terug naar het zwembad om van 17.30 uur tot 20.00 uur in het water te liggen. Snel terug naar het hotel voor de avondmaaltijd en dan wellicht na een avondwandeling naar bed.



Voor vandaag, maandag staat alleen de avondtraining op het programma.

3. Appels en water en lunch



Enkele ouders die wat eerder gearriveerd waren met de auto hebben voor de eerste dag wat koeken, water (210 liter) en appels gekocht, zodat tussen de drie maaltijden de sporter niet hoeft te verdorsten en geen vitamine C en mineralen te kort komt. De eerste maaltijd was drie sterren waard. Er werd goed gegeten van de pasta, aardappelen, vis- en vleesgerechten.



4. Briefing van de leiding

Zonder goede afspraken en organisatie geen goede stage. Dagelijks zullen Zvonko en de



begeleiders de dag doornemen. Het is immers zo dat in Kroatië dagelijks de planning kan veranderen omdat een nieuwe ontmoeting ook weer nieuwe ideeën met zich meebrengt. Zo wordt al direct bij aankomst tijdens de eerste avondtraining een oefenwedstrijd geregeld tegen de selectie van Italië. Maar dan kan morgen ook weer anders zijn.

5. Eindelijk in het water

Om 17.30 uur was het zover. In het buitenbad van Sibenik is er alle ruimte om te trainen wanneer je niet wordt afgeleid door de prachtige omgeving. Alle teams gaan het water in. De meiden B/C spelen tegen de sterke dames van Zagreb. De keepers werden apart onder handen genomen en de overige spelers werden vooral op hun benen en hun baltechniek getraind. Na de training was er een prima gevoel over de eerste uren in het zoete Kroatische water.



Tot zover deze nieuwsbrief,
Met vriendelijke groet,



Uw eigen reporter, Marcel



En nog een paar foto's van de eerste training!

