



Nieuwsbrief 5: waterpolostage in Kroatië

WOC-Zuid, 2 - 9 juli 2012

Woensdag 4 juli 2012

Beste thuisblijvers,

Hierbij een impressie wat er vandaag zoal gebeurde tijdens onze stage.

1. Verzorging



Bij rondvraag blijkt dat het bij iedereen goed gaat. Was er gisteren nog een twijfelgeval over heimwee, vandaag is dat gevoel verdwenen en geniet iedereen volop van het verblijf en de watermomenten. Ook vandaag werd weer een karretje water gehaald, maar nu met siroop voor wat smaak en extra suikers.

2. “Call me Doktor”

Bijna elke training ligt er wel een Kroatische professional bij de Nederlandse teams om aanwijzingen te geven of onze trainers te helpen. Zo hielp vanochtend de man in strohoed. Bij het voorstellen kregen we nog even de voornaam mee, ‘Danko’, maar direct zei hij “Call me doktor”.

Doktor is al ruim 40 jaar trainer bij Sibenik en ook de trainer geweest van Zvonko. Hij heeft de bijnaam verdiend omdat hij al vele toppers heeft opgeleid. Eén van die toppers Edi Brkic assisteerde Mark bij de jongens B/C.

Van Doktor bleven vandaag de tikken uit, of dat een goed teken is weet ik niet. *Op de foto zie je Bart naast Doktor.*



3. Achtergrondinformatie



De locatie waar wij verblijven is een zeer gewilde locatie om stages te organiseren voor selecties uit diverse landen en topverenigingen. Er komen meer aanvragen binnen dan dat er ruimte is. Dat wij dus van deze prachtige accommodatie met trainers gebruik kunnen maken is zeer uniek en te danken aan de goede relatie die Zvonko heeft met Sibenik.

Deze foto is genomen door de familie Schalk. Het zwembad ligt iets rechts van het midden.

4. Progressie

Nu al is de progressie zichtbaar. Er is meer rust en tijd om zorgvuldig de oefeningen en aanwijzingen uit te voeren. Heb je normaal in één training de conditie, techniek en tactiek op peil te houden, nu heb je een ochtend om een paar oefeningen tot in detail door te blijven oefenen. De oefenwedstrijden die ze spelen zorgen ook voor een groot deel van de progressie. Het fysieke en technische spel van de Kroaten dwingt om het spel aan te passen. Eén ding is zeker, de sporters komen anders terug dan dat ze gekomen zijn en dat is niet alleen omdat ze een kleurtje hebben gekregen.



5. Insmeren, heeeeel belangrijk!

Insmeren gebeurt trouw bij elkaar, maar laat Daan je rug niet insmeren. Voor je het weet loop je voor

6. Split



Om 13.30 uur vertrok de hele groep naar Split. Via een prachtige kustweg werd na 75 minuten de oude binnenstad bereikt en kon worden genoten van een wandeling langs de eeuwenoude gebouwen en een overheerlijk ijsje. Na bijna twee uur in de warme zon bracht de bus de groep naar het zwembad, daar waar het uiteindelijk deze week toch om gaat. Het – naar schatting – 25 jaar oude complex bestaat uit een 8 baans 50 meterbad, een 12 baans 25 meterbad, een instructiebad voor zwemles en een waterpoloveld van 35x25 meter. Een prachtige basis voor de twee verenigingen die vandaag tegen WOC-Zuid spelen. De jongens speelden tegen Monar Split en de meiden tegen Bura. De partijen waren voor de ouderen gelijkwaardig, de jonkies hadden het heel zwaar tegen de uit de kluiten gewassen knullen van Split. De eerste tekenen van vermoeidheid waren

zichtbaar; er werd in een flink tempo vrijwillig gewisseld.

7. Voorlopig programma voor de rest van de week (maar dat kan wijzigen)

Donderdag: ochtendtraining allemaal in Sibenik. Avond: wedstrijd in Brodorica voor onder 15/17 en voor de onder de 13 een wedstrijd in Turanj.



Vrijdag: ochtendtraining in Sibenik en in de middag wedstrijd in Bilice.

Zaterdag: ochtendtraining in Sibenik en in de middag wedstrijd in Betina

Zondag: vrije dag met in de ochtend een excursie naar de watervallen in Krka en in de middag eigen invulling.

Met vriendelijke groet,



Uw eigen reporter, Marcel

En omdat beelden meer zeggen dan woorden een paar foto's gemaakt door Angela en mezelf.



De totale groep bij het beeld van de stichter van Kroatië (foto Angela Verhoeven)



Zvonko met Kroatische staf 1

