



- **Trainingstage WOC Zuid 2019  
Sabadell in samenwerking met;**



# Voorwoord

Beste trainingsleden van het WOC Zuid. Wij zijn zeer verheugd dat we wederom de mogelijkheid hebben gerealiseerd om een trainingsstage te organiseren voor de sporters van WOC Zuid. Afgelopen twee jaar hebben we stage in het mooie Mataro kunnen laten plaatsvinden, echter konden ze ons dit jaar niet de hoeveelheid badwater bieden die wij noodzakelijk achten om een goede stage te kunnen draaien. Nadat dit duidelijk is geworden zijn we op zoek gegaan naar een club die wel aan onze wensen kon voldoen. Daarbij zijn we uitgekomen bij CN Sabadell. Deze club heeft een rijke historie in de top van Spanje, waarbij de dames de laatste jaren toonaangevend zijn geweest, ook op Europese niveau (winnaar Champions League).

Inmiddels is de inschrijving van de jongens C groep zo groot dat we hier voor de wedstrijden die we in de avond organiseren twee groepen van zullen maken (we hebben 22 inschrijvingen).

Tijdens deze stage zullen de volgende trainingsactiviteiten gehouden worden

- In de ochtend worden kracht- en/of stabiliteit- en watertrainingen gehouden
- Tijdens de namiddag zullen we diverse sessie houden met de sporters waarbij we tactische wedstrijd situaties zullen bespreken alsmede terug zullen komen op de avond ervoor gespeelde wedstrijd.
- Iedere avond spelen we een oefenwedstrijd in Sabadell of elders in de Regio.

Gezien bovenstaande weten we uit ervaring welke toegevoegde waarde deze stage kan opleveren, waarbij het uitgangspunt is om iedere speler zijn niveau te verhogen

- Informatie over BIWPA, onze gastheer in Barcelona
- Barcelona International Waterpolo Academy (BIWPA) is een academie (organisatie), gedreven door enthousiasme en met de wil om jonge waterpolospelers op atletische, menselijke en intellectuele aspecten op te leiden.
- BIWPA is opgericht, met als doel om trainingen te verzorgen, op een manier zoals bekend over de hele wereld. Deze is gebaseerd op verbetering en versterking van de individuele vaardigheden.
- De prestatie van het Spaanse Water Polo, zoals bewezen in de afgelopen 25 jaar, is de beste garantie voor deze organisatie. Het succes van het herenteam sinds de Olympische Spelen van Barcelona in 1992 en het bereiken van de vrouwelijke waterpolo zilveren medaille bij Londen 2012 en de gouden medaille op het WK in 2013 in Barcelona, zijn hiervan de beste voorbeelden.
- BIWPA biedt verschillende Waterpolo opleidingen bedacht en geregisseerd door gerenommeerde coaches met internationale erkenning. Deze programma's zijn op basis van sportiviteit, voor jonge sporters die hun techniek willen verbeteren en voor teams die hun prestaties willen verbeteren.

# Inhoudsopgave

Voorwoord.....	2
Inhoudsopgave.....	3
Inleiding.....	4
Algemeen.....	5
Reisverzekering.....	5
Huishoudelijk reglement.....	5
Handige weetjes.....	5
Zeker mee te nemen.....	6
Dagindeling.....	6
Hotelgegevens.....	6
Reisdocumenten.....	6
Spaanse ambassade.....	6
belangrijke telefoonnummers.....	7
Contact met het thuisfront.....	7
Trainers en Begeleiding.....	7
<b>Programma</b>	
Zondag 13 Oktober 2019.....	8
Maandag 14 Oktober 2019.....	9
Dinsdag 15 Oktober 2019.....	10
Woensdag 16 Oktober 2019.....	11
Donderdag 17 Oktober 2019.....	12
Vrijdag 18 Oktober 2019.....	13
Zaterdag 19 Oktober 2019.....	14
Namen deelnemende spelers.....	15
Foto impressie.....	16-17

# Inleiding

Voor u ligt het draaiboek voor de trainingsstage naar Barcelona. Gedurende 6 dagen zal WOC Zuid op stage zijn in de stad Sabadell te Spanje.

Op zondag 13 Oktober 2019 vertrekken we gezamenlijk vanuit het parkeerterrein bij Motel De Valk te Eindhoven rond 13.00 uur met de Bus naar Sabadell. Kinderen worden om 12.30 uur verwacht op de parkeerplaats. 12.30 uur controle ID kaarten/Paspoorten. 12.45 uur inladen Bus. De verwachting is dat we maandag 14 oktober rond 07.00 uur in Sabadell zullen arriveren.

Op vrijdag 18 Oktober 2019 vertrekken we vanuit Sabadell rond 17.30 uur om de terugreis aan te vangen. De verwachting is dat dat we zaterdag 19 oktober rond 11.30 uur weer terug zullen zijn in Eindhoven op de parkeerplaats van de Tongelreep.

In dit draaiboek staat zo goed als alle informatie vermeld die betrekking heeft op deze stage. Wij willen jullie dan ook verzoeken om alles grondig door te nemen. Dit voorkomt ongetwijfeld een hele boel vragen, die achteraf gesteld zouden worden.

Het draaiboek is een richtlijn, er kunnen dus onverwachte veranderingen optreden, dit wordt dan ter plaatse aangepast.

Daar wij met jongere spelers, beneden de 18 jaar gaan, is het verplicht om een verklaring door de ouders in te laten vullen dat zij toestemming geven voor deze stage.

# Algemeen

## Reisverzekering

Voor de gehele verblijfsperiode en de verplaatsingen verzoeken wij jullie om zelf aanvullende dekkingen te realiseren. Ook een annuleringsverzekering. De kosten die het WOC Zuid maakt zullen in rekening worden gebracht als de speler niet mee kan nadat de boeking heeft plaatsgevonden

## Huishoudelijk reglement

In Spanje worden er geen alcohol en sigaretten verkocht aan personen onder de 18 jaar. De begeleiding zal hier dan ook op toezien. Houd je aan de regels die gelden in de verschillende accommodaties. Blijf van alle dingen af waar je niets mee te maken hebt. Zorg niet voor onnodige vernielingen. Laat geen waardevolle spullen onbeheerd achter.

Wangedrag tijdens de gehele stage is niet gewenst, in uitzonderlijke gevallen kan men naar huis gestuurd worden waarbij de extra kosten zullen worden verhaald. Aanwijzingen van de leiding dienen te allen tijde worden opgevolgd. WOC Zuid is niet aansprakelijk voor verlies of schade aan privé eigendommen. Er wordt verwacht van iedereen dat het om 22.30 uur stil en rustig is in het hotel.

Waar het draaiboek niet in voorziet, gelden de algemene wetten en regels van het land en de beslissingen van de leiding.

## Heenreis met de Bus

Heenreis

Bus vertrekt op zondag 13 oktober 2019 om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats van Motel De Valk te Eindhoven.

Verwachte aankomst in Sabadell maandag 14 oktober rond 07.00 uur

Terugreis

Bus vertrekt op vrijdag 18 oktober 2019 rond 17.30 uur vanuit Sabadell  
Verwachte terugkomst zaterdag 19 oktober rond 11.30 uur grote parkeerplaats zwembad de Tongelreep

## Handige weetjes

# Algemeen

## **Zeker mee te nemen**

### **Sporters**

- Kleding van de club (zwembroek-caps-slippen-shirt-short)
- Sporttas/Rugzak voor de trainingen
- Zorg voor voldoende kleding
- Liga koeken etc. voor overbrugging lunch naar avondmaaltijd

### **Technische staf**

- Ballen
- Caps
- Hulpmiddelen voor trainingen: fluit etc.

### **Dagindeling**

De dagindeling kan u verderop vinden, deze is echter onder voorbehoud i.v.m. activiteiten en/of excursies die gedaan zullen worden, in combinatie met een wedstrijd ter plaatse

De tweede training aan het eind van de dag kan dus een oefenwedstrijd worden, dit zal echter niet iedere dag het geval zijn.

- **Hotelgegevens**      **Hotel Urpi:** Carrer de Sant Maties 5  
08208 Sabadell, Barcelona  
Telefoon: 937 24 40 00  
Web; [www.hotelurpi.com](http://www.hotelurpi.com)

Het betreft een full board hotel met drie maaltijden. De maaltijden zullen in overleg van tijden plaatsvinden, afhankelijk van de trainingstijden en wedstrijd tijden.

### **Reisdocumenten**

Voor Spanje is een Nederlandse identiteitskaart voldoende om toegang te krijgen tot het land. Uiteraard is een paspoort ook goed. Zorg ervoor dat het reisdocument in de handbagage zit en je die dus meeneemt in het vliegtuig en ze in geen geval in de kofferruimte plaatst.

### **Spaanse ambassade**

Voor handige informatie over Spanje wordt verwezen naar de site van de Spaanse ambassade: <http://www>.

# Algemeen

## Belangrijke telefoonnummers

Ronald Lindhout      +316 51 70 80 19

## Contact met het thuisfront

Tussen 14.00 uur en 17.00 uur hebben we in de meeste gevallen een rustpauze ingelast, in die tijd kan er bij voorkeur contact worden opgenomen met het thuisfront.

## Bescherming tegen de zon

Spanje is een warm land, op het moment dat wij daar zijn, is de warmste periode van het jaar voorbij. Dat wil echter niet zeggen dat de zon niet meer op de huid kan inwerken. Zorg ervoor dat je genoeg zonnecrème bij je hebt voor het geval dat. Tevens raden we aan een zonnebril en/of petje mee te nemen.

## Trainers en Begeleiding:

**Ronald Lindhout**

**Joop vd Heuvel**

**Sebastiaan Brands**

**Levy Kort**

**Hans Willemsen**

**Ron Lucas**

**Wouter Daandels**

**Martine van Onna**

**Lilian Lucas**

**Koen Gevers**

# Programma Zondag 13 Oktober 2019

- 12.30 uur Verzamelen van alle spelers op de parkeerplaats van Motel de Valk (in verband met Marathon Eindhoven).
- 12.30 uur Controleren ID bewijzen door Joop en Hans
- 12.45 uur Inladen spullen
- 13.00 uur Vertrek van de bus richting Spanje
- Hans en Joop zijn de eindverantwoordelijke tijdens deze bus reis.
- ID controle en afvinken passagierslijst.
- Koffers inladen ( let op dat de sporttassen met de zwemkleding van jongens en meisjes apart staan
- Bus indeling wordt bepaald door de verantwoordelijke Joop en Hans.
- Spelers moeten de bus schoon houden en het toilet is voor de meisjes
- 's-Avonds (onderweg) wordt door WOC Zuid de maaltijd verzorgd onderweg
- Voordat we de bus verlaten in Sabadell wordt deze schoon achtergelaten
- Sportdrank in de bus is verboden



# Programma Maandag

## 14 Oktober

- 07.00 uur Aankomst Sabadell
- 07.30 uur Ontbijt
- 08.30 uur transfer naar zwembad
- 09.30 uur Watertraining tot 11.30 uur
- 11.45 uur Terug naar Hotel
- 12.15 uur Inchecken Hotel
- 12.30 uur Lunch
- 13.30 uur Rusten
- 16.00 uur Wedstrijd JC/1 + MC Sabadell
- 17.00 uur Wedstrijd JC/2 Sabadell
- 18.00 uur Wedstrijd MB Sabadell
- 19.00 uur Wedstrijd JB Sabadell
- 19.00 uur Avondeten <15 jr
- 21.00 uur Avondeten <17 jr
- 22.30 uur Slapen

# Programma Dinsdag 15 Oktober

- 07.00 uur Ontbijt
- 08.00 uur Transfer naar training locatie
- 08.15 uur Droog/Stabiliteitstraining
- 09.00 uur Watertraining
- 11.00 uur Einde training
- 11.45 uur Transfer naar Hostel
- 12.30 uur Lunch
- 13.30 uur Rusten
- 15.00 uur
- 16.00 uur Wedstrijd JC2 Sabadell
- 17.00 uur Wedstrijd MC Sabadell
- 18.00 uur Wedstrijd JB Sabadell
- 20.00 uur JC1 + MB Terassa
- 20.00 uur Eten groep in Sabadell
- 22.45 uur Eten groep Terassa
- 23.00 uur Slapen

# Programma Donderdag 17 Oktober

- 07.00 uur Ontbijt
- 08.00 uur Transfer naar training locatie
- 08.15 uur Droog/Stabiliteitstraining
- 09.00 uur Watertraining
- 11.00 uur Einde training
- 11.15 uur Transfer naar Hostel
- 12.30 uur Lunch
- 13.30 uur Rusten
- 16.00 uur Wedstrijd JC1 Sabadell
- 19.00 uur Wedstrijd JC2 + MB Sabadell
- 19.00 uur Wedstrijd MC + JB Granollers
- 20.00 uur Eten JC1
- 21.00 uur Eten rest
- 23.00 uur Slapen

# Programma Vrijdag 18 Oktober

- 07.00 uur Ontbijt
- 08.05 uur Transfer naar training locatie
- 08.15 uur Droog/Stabiliteitstraining
- 09.00 uur Watertraining
- 11.00 uur Einde training
- 11.15 uur Transfer naar Hotel
- 12.00 uur Uitchecken kamers
- 12.30 uur Lunch
- 14.30 uur Training
- 16.00 uur Einde training
- 16.15 uur Transfer naar Hotel
- 17.00 uur Koffers in de bus leggen
- 17.30 uur Transfer terugreis naar Eindhoven
- 20.00 uur Eten in de bus
- 23.00 uur Rust in de bus

# Programma Zaterdag 19 Oktober

- 11.30 uur Aankomst de Tongelreep te Eindhoven

# Deelnemende Spelers

1	Koen Crum	16-4-2004	M	B	
2	Micha van Gerwen	16-3-2004	M	B	
3	Youri Manders	18-1-2004	M	B	
4	Robin den Hollander	3-11-2004	M	B	
5	Jelle vd Akker	1-11-2003	M	B	
6	Storm Janssen	21-3-2004	M	B	
7	Casper Broeks	26-9-2002	M	B	
8	Andre Toma	26-8-2004	M	B	
9	Thijs Gevers	31-12-2003	M	B	
10	Stef van Rooij	15-1-2004	M	B	
11	Seha Ugur	29-7-2004	M	B	
12	Yoep Heida	14-8-2004	M	B	
13	Tijn Ritman	9-9-2002	M	B	
14	Willem Rijkers	2002	M	B	

1	Esmee Lucas	16-5-2003	V	B	
2	Nynke van Erp	25-7-2004	V	B	
3	Jamie Stals	5-5-2004	V	B	
4	Dena Louwerse	8-2-2004	V	B	
5	Ilse Ruijs	28-11-2003	V	B	
6	Dasy Logtens	14-7-2003	V	B	
7	Lisan van Berkel	1-3-2004	V	B	
8	Femke Boersma	3-5-2003	V	B	
9	Iris van der Aa	18-4-2004	V	B	
10	Michelle van Velthoven	18-5-2003	V	B	
11	Nikita Smith	17-4-2004	V	B	
12	Mirthe Termeulen	27-11-2004	V	B	
13	Pleun de Groot	21-10-2002	V	B	
14					

1	Tobias Coenen	6-3-2006	M	C	
2	Diede de Goey	5-2-2006	M	C	
3	Dennis Rerink	17-7-2006	M	C	
4	Jaap Snijder	30-4-2005	M	C	
5	Maaik van Rossum	29-7-2005	M	C	
6	Coen Metselaar	23-10-2005	M	C	
7	Dirk Gevers	30-4-2006	M	C	
8	Stijn Kenter	18-3-2005	M	C	
9	Imme vd Schaaf	2-5-2006	M	C	
10	Thijmen van Erp	19-4-2006	M	C	
11	Roel Hendriks	9-4-2006	M	C	
12	Merijn Mansvelders	11-5-2005	M	C	
13	Owen Riemens	16-2-2005	M	C	
14	Bart Mudde	13-1-2006	M	C	
15	Rik Fransen	26-4-2006	M	C	
16	Finn Elst	7-2-2005	M	C	
17	Youri Elbers	8-3-2005	M	C	
18	Jip Ulijn	3-2-2005	M	C	
19	Sven Steenbergen	10-9-2005	M	C	
20	Sem Verhagen	5-10-2005	M	C	
21	Robin de Neef	31-10-2006	M	C	
22	Kylian Oosterveen	21-3-2006	M	C	
23	Lars Keukens	3-7-2005	M	C	

1	Anouska Manders	6-4-2006	V	C	
2	Isa van der Velden	25-6-2005	V	C	
3	Fay Poppe	19-5-2006	V	C	
4	Marjolijn Verleg	17-1-2006	V	C	
5	Carljin Kuin	21-5-2006	V	C	
6	Robin Geelen	11-4-2005	V	C	
7	Jasmijn de Boer	16-6-2006	V	C	
8	Beau de Boer	16-6-2006	V	C	
9	Madeleine Snijder	8-6-2006	V	C	
10	Lizzy Kikkert	1-2-2005	V	C	
11					
12					
13					
14					
15					

# Zwembaden



- Hotel Urpi



Stage Sabadell  
14-19 Oktober 2019