

PROGRAMMAPLANNING



GIRLS-ONLY Waterpolokamp

Meiden D en E jeugd - 20, 21, 22 en 23 juli 2019
KNZB Bad, Woudenbergseweg 56, 3707 HX Zeist

Zaterdag 20 juli

- (09.30) Start Trainers opleiding/bijeenkomst
- (14.00) Ouders/speelsters informatie / huishoudelijk
- (14.30) Kamers en tassen organiseren
- (15.00) Videotraining (einde 15.30)
- (16.00-17.30) Watertraining 1 - Vrouw-meer toernooi (Extensief)
- (18.00) Soep/brood/pasta
- (19.00) Kennismakingsspelen (einde 21.00)

Zondag 21 juli

- (09.30-10.30) Ontbijt + Videotraining + Opruimen
- (11.00-12.30) Watertraining 2 - Groepsaanval/verdediging (extensief)
- (13.00) Warme lunch
- (13.45-15.00) Rust + kletsen op kamers
- (16.30-18.00) Watertraining 3 Tegenaanval/tegenaanval verdedigen (intensief)
- (18.30) Soep/brood/pasta
- (19.30) Avond/buitenspel (einde uiterlijk 21.00)

Maandag 22 juli

- (06.30-07.00) Ontbijt + Opruimen
- (07.30-09.30) Watertraining 4 - Blokken en schieten vanuit 6x5 en 5x6 situaties (extensief)
- (10.00-11.15) Rust + kletsen op kamers
- (12.15) Warme lunch
- (13.15-14.30) Binnen/buiten Gezelschapsspelen
- (16.00-19.00) Watertraining 5 - Minitoernooi deel 1 (intensief)
- (19.45) Soep/brood/pasta of BBQ

Dinsdag 23 juli

- (07.00-08.00) Ontbijt + Videotraining + Opruimen
- (08.30-10.30) Watertraining 6 Minitoernooi deel 2 (intensief)
- (11.00-11.30) Opruimen-schoonmaken / tassen inpakken / klaarmaken voor vertrek
- (11.30-12.00) Spelers/ouders /trainers bijeenkomst en.....

EINDE GirlzOnly waterpolokamp

(Inschrijven en meer informatie zie www.waterpolokampen.nl)