

Dinsdag 21 juli (1e dag)

Vanmiddag zijn de jongens onder de 15 jaar vertrokken vanuit Rotterdam richting Biograd in Kroatië. Onder begeleiding van Peter, Owen en Jeroen Stijl zullen de jongens morgen arriveren in het hotel. Mihailo en Eric zullen het team ontvangen; zij zijn al in Biograd.

De meesten hebben tijdens de reis wat kunnen slapen, al waren er ook een paar die graag de hele nacht op wilde blijven. We hebben een paar pauzes gehad tijdens de reis van ongeveer een half uurtje.



Bus op weg naar Biograd vanaf stadion Feyenoord

Woensdag 22 juli (2e dag)

Toen we uiteindelijk bij het hotel waren, konden we even wat drinken en het dag programma doornemen. Daarna ging iedereen naar de kamers en de tassen uitpakken. Even een hapje eten en dan trainen in het zwembad aan de zee. We gingen weer terug naar het hotel, weer wat eten, wat trouwens hier heel lekker is. We hadden afgesproken met Peter om even het stadje in te gaan om wat geld te wisselen en even een ijsje te eten. Om 11 uur moest het stil zijn en iedereen kon rustig slapen. (Door Jeroen ter Hoeven)



Voor het hotel Bolero

Donderdag 23 juli (3e dag)

Iedereen moest om half 7 opstaan en om 7 uur aan het ontbijt zetten zodat we om 8 uur konden trainen in het zwembad. Hier hebben we even wat gezwommen en manmeer - manminder gespeeld. Sommige gingen met Jeroen mee naar de supermarkt om wat drinken of eten te kopen. Na dat iedereen weer kon rusten gingen we weer naar het zwembad en speelden een oefenwedstrijd tegen Hollandse Delta onder de 17. De jongens van Delta, sommigen 18 jaar, waren een maatje te groot en we verloren de wedstrijd met 12-4. Iedereen heeft gespeeld en morgen gaan we in de ochtend proberen de foutjes tijdens een training er uit te halen. (Door Jeroen ter Hoeven)



Tekst en uitleg tijdens van Mihailo

Na de wedstrijd zijn we nog wezen kijken naar een andere wedstrijd en gingen we weer terug naar het hotel. Daar hebben we gegeten en in de avond zijn we naar het stadje Biograd geweest om een ijsje te eten en wat rond te lopen. Het weer is trouwens fantastisch ; overdag rond de 33 graden en in de avond koelt het lekker af.

Vrijdag 24 juli (4e dag)

Deze morgen konden we al wat meer uitslapen dan gister we moesten half acht uit ons bedje en acht uur eten. Om half 9 liepen we naar het zwembad dat is ongeveer een kwartiertje lopen vanaf het hotel. Toen we bij het zwembad kwamen hadden we een korte voorbespreking voor de training. Daarna hadden we kracht en stabiliteit met Owen en peter. Het was wel te merken dat iedereen een beetje stijfjes was. Na het inzwaaien begon de training we hebben ongeveer een klein uurtje gezwommen en daarna manmeer-manminder vandaag lag het accent vooral op manminder. Het zwemmen bestond vooral veel uit sprinten deze dag. Eric probeerde ons nog bij te houden maar dat lukte hem bij mij niet. Tegen die echte kerel. Vandaag merkten we trouwens wel veel minder van het zoute water als de dagen er voor de meeste hadden ook geen last meer van zere ogen en schuurplekken. De training was om ongeveer elf uur afgelopen. Daarna konden we eventjes lekker zonnen en in de zee zwemmen. Om half 1 vertrokken we weer naar het hotel voor de lunch. Deze bestond deze keer uit: als voorgerecht champignonsoep als hoofdgerecht vlees met aardappelpuree en als toetje en lekker appeltje. Het smaakte zoals gewoonlijk weer heerlijk. Na het eten kon iedereen lekker uitrusten de keepers moesten om 3 uur al weer vertrekken naar het zwembad voor een speciale keeperstraining van een Kroatische ex-keeper.



Training van ex top keeper in Kroatië : Grga Renje

De spelers moesten pas om half 6 naar buiten komen voor een korte voorbespreking, dus dachten Stanley , Luca en ik, wij gaan eventjes lekker 3 uurtjes pitten. Dit verliep over het algemeen goed al werden we soms wel wakker gemaakt door de jongens die over de gang liepen te rennen en schreeuwen. Na de voorbespreking van Mihailo vertrokken we rond 6 uur naar het zwembad om een wedstrijd te spelen tegen biograd jeugd o.15. voor ons speelden was een wedstrijd van de zomercompetitie. Jongens biograd o.13-meisjes zadar o.15. er word hier gewoon ook op deze leeftijd al op een 30 meter veld gespeeld en ze spelen gewoon 4x8 minuten netto. Na een korte warming-up voor de wedstrijd gingen we met z'n allen het water in. Even 10 minuutjes zwemmen wat pasen en schieten en de wedstrijd begon. Helaas kon Jeroen niet meespelen omdat hij last had van zijn knie. De wedstrijd verliep goed. De manmeers verliepen goed we maakten goede kansen met het systeem, ook al maakten we niet altijd een doelpunt Mihailo was toch tevreden. We wonnen de wedstrijd uiteindelijk met 13-4.



WOC en Biograd na de wedstrijd bij zonsondergang

Na de wedstrijd moesten we opschieten voor het eten want we aten 9 uur. Dit keer was er weer een lopend buffet met veel keus. Ik had als voorgerecht een lekkere vis soep als hoofdgerecht lasagne met kip kerrie en wat brood en vlees. En als nagerecht lekkere water meloen. Na het eten kregen we te horen dat we een rondje moesten gaan lopen (niemand had er zin in). Maar toen kreeg ik het verschrikkelijk leuke nieuws dat ik dit verslag moest gaan schrijven en dus niet mee hoefde te lopen, daar was ik dus wel blij mee. (door Joey Schellingerhout)

Zaterdag 25 juli (5e dag)

We moesten vandaag weer om half acht op acht uur ontbijt ik (Sam) nam weer zoals gewoonlijk een kommetje cornflakes en een eitje. We hadden eventjes de tijd om onze spullen te pakken toen gingen we op weg naar het zwembad daar hebben we eventjes lopen luieren. Daarna moesten we omkleden om in te zwaaien met Peter voor de wedstrijd. Daarna hebben we ingezwommen en zijn we wezen Pasen en schieten. We moesten spelen tegen Italië (Trieste onder de 15 jaar) ze waren erg fysiek in het spel ze hielden je de hele tijd vast. Er was ook een speler die was niet goed in z'n hoofd want dit was een oefen wedstrijd maar hij bleef maar slaan en schoppen, uiteindelijk moest Cor met een bloedlipje uit het water door een elleboogje van die nummer 9, dat was die agressieve speler.



Time out WOC – Trieste (Italia)

Ik heb ook een keer bij nummer 9 mid achter gelegen ik heb veel klappen gekregen maar uiteindelijk kwam ik er zo langs. We hebben dit potje gewonnen met 14-5. Daarna bleven we nog even in het zwembad, even lekker bruin worden. Om kwart over twaalf gingen we weer naar het hotel voor het middag eten, we hadden erwtensoep, ik (Lars) vond het niet zo lekker. Daarna kregen we aardappels met 2 hamburgers, dit was echt verrukkelijk. Toen iedereen zijn eten op had moesten we gaan rusten in onze kamer tot 18:30, want het was erg warm vandaag (36 graden) toen moesten we weer verzamelen voor de training. De training zag er ongeveer zo uit: 10 minuten inzwemmen daarna werden we verdeeld in twee groepen, de ene groep ging zwemmen en de andere groep ging schieten, en daarna draaiden we om, ik vond dit een hele leuke training. Daarna weer naar het hotel voor ons avondeten. We kregen soep met rundvlees erin, ik nam als avondeten schijfjes met rijst en kibbeling en achteraf een lekkere watermeloen. Daarna moesten we al weer gelijk verzamelen voor de boulevard en Sam en ik gingen samen dit verslag tikken (door Sam Thomlinson en Lars van Winkel).

Zondag 26 juli (6e dag)

We zijn vanochtend om 9 uur op de boot gestapt voor een relax dagje op zee. Iedereen een plekje op de boot en daar gingen we dan, de zee op. Er stond wat meer wind als de vorige dagen maar dat was wel leuk en lekker met de hoge golven. We zijn langs allemaal eilandjes geweest en kregen daar uitleg over de geschiedenis van het land en de eilandjes. En we gingen af en toe stoppen om te zwemmen en een balletje te gooien. Wel oppassen voor de zee egels!



Tussenstop tijdens excursie

We gingen van het dak van de boot afspringen, salto's maken en bommetjes. Dat was erg leuk.



In het water springen vanaf de boot

En Owen viel zittend in slaap.

We gingen lunchen bij een vissersplaatsje en kregen daar versgevangen vis en kip van de bbq. Na het eten gingen we nog even lekker zwemmen en even een plasje plegen. Toen we weer verder vaarden naar de laatste stopplaats zat het Esben niet mee. Esben dacht even lekker te gaan zitten met een glazen fles water en gleed uit... toen viel de glazen fles op de railing en klapte uit elkaar. Esben had een diepe snee in zijn hand van het glas en zit nu in het verband. Ook viel zijn kleine waterpolo balletje in de zee onder het varen... dat was niet erg slim van Joey en Jeroen want die waren aan het overgooien. Toen we aankwamen bij de laatste plaats waar eindelijk een zandstrand was gingen we naar het strand toe zwemmen (daar was een naaktstrand) haha.

We gingen richting Biograd terug naar de haven en wederom Esben verloor zijn pet door de harde wind.... Wat een pechvogel. We waren bij de haven en zeiden het personeel gedag en liepen terug naar het hotel. We hebben lekker gegeten en in de avond als afsluiting van een heerlijke rustdag, even lekker een wandeling gemaakt door de stad. (door Stanley Kluiver en Luca Groenendijk)

Maandag 27 juli (7e dag)

We begonnen deze ochtend met het ontbeid om 7 uur. Dat was weer even wat vroeger dan de dag daarvoor. Na het eten gingen we zoals gewoonlijk naar het zwembad om te trainen. Na de training gingen we terug naar het hotel om even te rusten, want om 1 uur speelde we tegen WOC Delta. De wedstrijd verliep niet op z'n best. Er werden een heleboel foutjes gemaakt als team en het kon beter. Deze wedstrijd hadden we 6-5 verloren. Na de wedstrijd moesten we weer snel terug naar het hotel. Anders waren er we te laat om te eten. En aangezien iedereen honger had waren we er zo. Na het eten kregen we weer rust. S'avonds voor het eten hadden we nog een wedstrijd. Deze keer tegen biograd. Hier hadden we al een keer tegen gespeeld en toen wonnen we. Deze keer liep het alleen iets anders.



WOC – Biograd : 4-10

Ze hadden een paar oudere gasten mee genomen. We hadden uiteindelijk verloren met 10-4. We waren best teleurgesteld, want de score had minder kunnen zijn. Terug op het hotel gingen we avond eten. Na het eten gingen we met Owen en Jeroen het dorpje in zoals gewoonlijk. Kwart voor 11 waren terug en 11 uur moest het stil zijn. Volgende dag moesten we er weer vroeg uit. (door Cor Pronk.)

Dinsdag 28 juli (8e dag)

We konden vandaag gelukkig een klein beetje uitslapen. En daarna gingen we lekker ontbijten. We liepen naar het zwembad toe en gingen we trainen. De training bestond uit inzwemmen Pasen en daarna een hele tijd zone. Ik vond de training niet al te best gaan. Hierna hadden we een klein uurtje rust, en hierna gingen we lekker lunchen. Daarna hadden we nog een lange rust (gelukkig was het nu wel echt rustig). Iedereen lag lekker te rusten of te slapen. Aan het einde van de middag had ik nog een gesprek met Peter, Owen, Mihailo en Eric, zoals ook alle spelers hebben tijdens deze stage. Het programma van volgend jaar werd besproken en andere dingen, zoals wat er nog persoonlijk te verbeteren valt. Het gesprek duurde ongeveer 20 minuten.

En daarna gingen we weer naar het zwembad lopen en trainen. De training bestond nu uit een kort inzwemprogramma en daarna even Pasen. En daarna gingen we weer een hele tijd zone oefenen. Deze training ging al een heel stuk beter. We liepen weer terug naar het hotel en toen we daar aankwamen begonnen we meteen met het avondeten. Hierna hadden we een klein half uurtje rust en daarna gingen we met Peter, Owen en Jeroen de stad in. Niemand had er echt zin in maar het was verplicht. En toen we daar waren vonden de meesten het toch wel leuk. Rond kwart voor 11 moesten we teruggaan. Toen we daar aankwamen ging iedereen naar zijn kamers en ging lekker slapen. (door Wytze Gelderloos)



Veel tactiek behandeld tijdens training in de avond

Woensdag 29 juli (9e dag)

We werden wakker en gingen om 10 voor 9 ontbijten na het ontbijt gingen we ons klaarmaken voor de wedstrijd tegen biograd. We gingen naar het zwembad en deden een warming up met Peter en Owen. Na de warming up gingen we inzwemmen en daarna begon de wedstrijd. Die ging heel goed want we wonnen met 15-2 mede door de goede manmeers die we speelden. Na de wedstrijd liepen we terug naar het hotel om te lunchen en onze spullen te pakken voor de bootreis. Eenmaal onze spullen gepakt gingen we met zijn allen naar de veerboot lopen die ons over zou varen naar een eiland verderop. Toen we van de boot afgingen moesten we met de bus verder. Na 10 minuten in de bus te hebben gezeten kwamen we bij het plaatje Pasmaan. Na daar even een ijsje te hebben gegeten mochten we daar vrij rondlopen.



Een ijsje eten in Pasman

De ene helft ging naar de supermarkt de andere helft naar het strand. Op het strand hebben we veel met een bal gegooid en sommige (ik niet hoor) met modder. Om 6 uur toen het tijd was om te verzamelen moesten we naar de boulevard. Daar bedacht Owen een spel. Iedereen moest met zijn rug naar de weg gaan staan en dan moest Jorn ons proberen te raken, Maar net toen hij gegooid had kwam er een boze winkelier naar buiten die dacht dat wij van een ander plaatsje gekomen waren om te vechten. We hebben hem uitgelegd dat we uit Nederland kwamen en toen vond hij het wel leuk. We gingen terug naar de boot en terug naar het vaste land. Eerst weer lekker eten en dan 's avonds de stad in om lekker wat te drinken om daarna terug te gaan naar het hotel om lekker te gaan slapen. (Geschreven door Jari Krijgsman.)

Donderdag 30 juli (10e dag)

Deze ochtend konden we weer uitslapen want we moesten om 2 voor 9 ontbijten anders kreeg je niks. Na een lekker ontbijt moesten we naar het zwembad voor een training.



Veel schieten vandaag tijdens de ochtendtraining

Bij deze training kregen we onze zin : weinig zwemen en dan lekker veel schieten. Daarna weer snel naar het hotel om weer lekker te gaan lunchen. Na de lunch kregen niet echt de tijd om goed te gaan rusten want we moesten na twee uur om half 4 tegen Hollandse delta o15 dat werd gelijkspel 8-8 maar de wedstrijd was nog niet zo goed gespeeld. Daarna snel naar het hotel om naar de waterpolowedstrijd op het WK in Rome te zien : Kroatië – Servië dat was een mooie wedstrijd die werd gewonnen door Servië met 12-11 dus was nog erg spannend na de wedstrijd liepen we met zijn alle juichend naar Mihailo. Mihailo was wel heel blij en nam een extra biertje op de overwinning van Servië. Toen hadden we nog even rust om te eten om half 8 dat zoals gewoonlijk weer lekker was. Na het eten moesten we verzamelen om naar het stadje te gaan om half 9. Om half 11 waren we weer in het hotel, want de volgende ochtend gaan we om 7 uur ontbijten. (door Jessy Voordouw)

Vrijdag 31 juli (11e dag)

Deze ochtend moesten we weer 7 uur eten, want vandaag hadden we een toernooi. Na het eten maakten we ons klaar voor onze eerste rivaal "Zadar". We moesten om 8 uur verzamelen in de tent en liepen daarna met z'n allen rustig naar het zwembad. We waren wel erg nieuwsgierig hoe het team (Zadar) er uit zag want daar hadden we nog niet tegen gespeeld. Toen we bij het zwembad aankwamen gingen we ons omkleden en deden visualisatie voor de wedstrijden en zwaaide ons in. Toen het tijd was sprongen we het water in en deden ons ding voor de wedstrijd. Toen we moesten beginnen waren we niet echt op dreef we stonden na een paar minuten al 3-1 achter .



WOC – Zadar : 10-9

We moesten hard vechten voor de bal maar na een tijdje kwamen we los en ging het al stukken beter maar nog altijd een spannende wedstrijd, want het ging gelijk op. Eind stand 10-9 voor ons. Ze waren best goed. Toen we klaar waren met de wedstrijd kwamen we uit het water en gaven elkaar een stevige hand. We liepen rustig daarna naar een zit plek en mochten daar even uit rusten.

Tussen onze 1e en 2e wedstrijd hadden we 1 uur en 45 minuten rust. In de rust hebben we zitten kijken naar andere wedstrijden. Rotterdam – Biograd . Rotterdam was onze sterkste rivaal en keken hoe ze speelde tegen Biograd . En dat was ook een spannende wedstrijd om naar de kijken " eindstand 10-8 voor Rotterdam. Daarna had iedereen pauze en maakte wij ons weer klaar voor de volgende wedstrijd "Rotterdam". Eerder hadden we met 1 keer gelijk

gespeeld en 1 keer verloren. Maar dit keer liep het anders af . In het begin liepen we niet echt lekker we kwamen tot een achterstand van 2-1 en 3-1 maar daarna groeide we in de wedstrijden maar toch bleven we toch achter staan . circa 2e partje stonden we 2-6 achter.

Maar daar kwam verandering in . Rond 2e partje begonnen wij te groeien en hadden we meer zin om te scoren zo te zien. We kwamen al snel tot eindstand 3e partje 10-6 voor ons . Na 4 partje hadden we verdiend gewonnen met 12-7 . We hadden er hard voor gevochten. Na de wedstrijd had iedereen honger dus kleepte ons om en we gingen regel recht naar onze hotel en gingen eten . (door Toby van Zundert)

Na enkele dagen had de begeleiding het opgegeven om aan de jongens het programma voor de komende dag(en) aan de ontbijt tafel mee te delen ; onze flexibiliteit werd volledig op de proef gesteld. Ik ben wel wat gewend rondom de middellandse voor wat betreft aanpassingen aan het programma, maar in Biograd is geduld een schone zaak en veranderd er met regelmaat iets in het programma. Vaak vernamen we bij het ontbijt hoe laat er getraind / gespeeld kon gaan worden op de dag. De jongens en begeleiding accepteerde dit feit en wachtte ook vandaag af hoe het allemaal op het toernooi zou gaan verlopen. Het toernooi was gepland op de woensdag en donderdag maar werd verschoven naar de vrijdag. Gelukkig hadden we vandaag vroeg ontbeten en rekening gehouden om de eerste wedstrijd, om 9 uur, te moeten spelen. Inderdaad hoorde we tijdens het ontbijt van Zvonko dat dit het geval was. In het bovenstaande verslag van Toby, is te lezen, dat de wedstrijd met succes is afgerond. Ook de 2e wedstrijd werd gewonnen. Wedstrijd begon wel een half uurtje te laat, maar niemand die zich daar aan ergerde. Sterker nog, we hadden het wel verwacht.

Door de gewonnen wedstrijden moest de aangekondigde finale om 17.00 uur beginnen. Door het uitvallen van de wedstrijd daarvoor, begon onze wedstrijd iets na vijven. De wedstrijd voor ons ging trouwens niet door aangezien de tegenstander van de jongens van Delta, de dames uit Split, zich bestolen voelde in de eerder gespeelde derby tegen Biograd. Uit protest was het team uit Split reeds vertrokken naar huis. In deze regio is de onderlinge rivaliteit behoorlijk hoog en lopen de spanningen in en rondom het bad soms hoog op. Delta hield de zwembroeken dus droog en onze jongens gingen te water tegen het dames team van Biograd. Het WOC was een maatje te groot voor de dames van Biograd en wonnen simpel met 12-6. Even later mocht Cor Pronk, als aanvoerder de beker in ontvangst nemen.



Vlnr ; Mihailo Sain, Peter de Jeu, Owen Louwes, Jeroen Stijl en Eric Noordegraaf

Het technische gedeelte van de stage is vandaag afgesloten en de begeleiding is trots op deze groep. De jongens hebben zich zowel binnen als buiten het water goed gedragen en zich tijdens de trainingen en wedstrijden optimaal ingezet.

Morgen koffers inpakken, misschien nog wat zon pakken om vervolgens weer huiswaarts te keren per bus. Namens gehele begeleiding wens ik iedereen een goede vakantie.

(door Eric Noordegraaf)

Zaterdag 1 augustus (12e dag)

Vandaag lekker uitslapen, kamers opruimen en de koffers pakken. De jongens genieten nog van de laatste zon en duiken nog even het zwembad in. Tussen door lunchen om 2 uur. Na het laatste duikje worden de teams van Delta en WOC uitgezwaaid.



Met de bus weer naar huis

De bus vertrekt uiteindelijk om 10 over 6 in de middag ; verwachte aankomsttijd op zondag 2 augustus, in Rotterdam rond de klok van 15.00 uur.

Meer foto's in het [WOC Foto album](#)