

De meisjes van het Waterpolo Opleidingscentrum Alphen aan den Rijn (WOC) vertrokken op 29 juni 2011 naar Hongarije voor een 6-daagse stage met hun leeftijdsgenoten van Dunaujvaros. Het WOC heeft sinds haar oprichting in 2004 een relatie met de huidige dames kampioen van Hongarije. De meisjes zullen iedere dag oefenen met en tegen de Hongaarse meisjes.

1e dag : Woensdag 29 juni 2011

Lange eerste dag voor de meisjes van het WOC Alphen. Om 05.00 uur verzamelen bij het zwembad de Hoorn in Alphen ad Rijn, om vervolgens per het busje van het WOC af te reizen naar Eindhoven. Via de A2 ging dus niet door, want daar was volgens de vroege radio berichten de weg totaal afgesloten Later vernamen wij dat er een groot ongeluk was gebeurd.

Via Rotterdam keurig twee uur voor vertrek aanwezig op het vliegveld Eindhoven. Afscheid van de ouders en na een vlucht van 1,5 uur in Budapest geland. Vier meisjes maakten voor het eerst een vliegreisje. Op het vliegveld in Hongarije werden we opgewacht door vertegenwoordiger van de vereniging Dunaujvaros. Busje in en na een tochtje van anderhalf uur in het hotel aangekomen. Iedereen was wel een beetje hongerig en dus was het snel koffers op de kamers en eten in een restaurantje in de buurt. Soep, pasta en toetje gingen er wel in. Na een korte rust op de kamers richting het zwembad om samen met de Hongaarse meisjes te trainen en een onderlinge wedstrijd te spelen. Na de wedstrijd rond half negen aan het diner. Nog ff een rondje lopen en vroeg naar bedje.

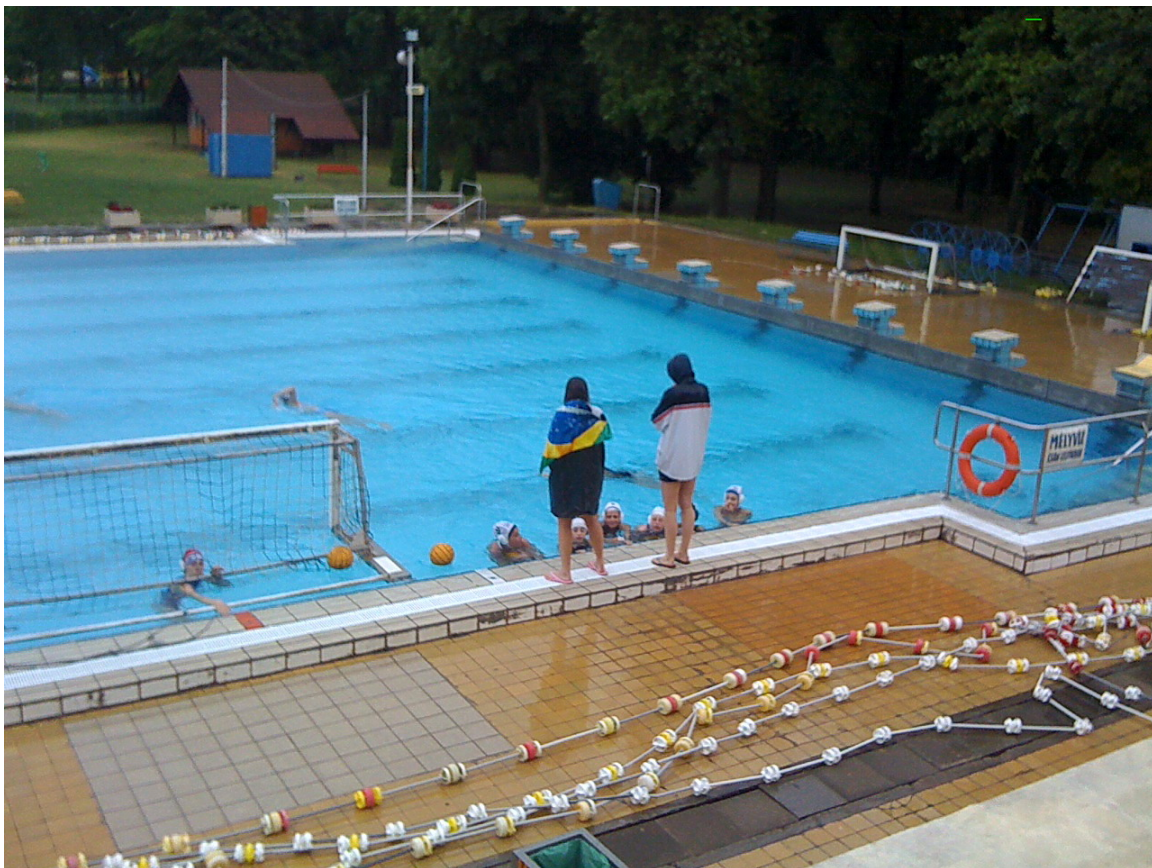


WOC meisjes met begeleiding in Dunaujvaros van 29 juni tot en met 4 juli.

2e dag ; Donderdag 30 juni 2011

Vandaag 30 Juni 2011.... Prachtige kamers en een heerlijk bed waar ik heerlijk in geslapen heb! 8 uur eruit om vervolgens half 9 beneden bij de receptie te staan, toen iedereen beneden was zijn we richting het restaurant gelopen. Daar kregen we een heerlijk ontbijtje. Een goede start voor de wedstrijd die we hadden. Ik zelf heb niet meegedaan ivm een rug blessure, de meisjes hebben het super gedaan en we hadden natuurlijk weer gewonnen. Na de wedstrijd zijn we gelijk weer gaan lunchen en werden we verwend met soep en daarna aardappelkroketjes met vlees als hoofdgerecht.

Na de verrukkelijke lunch zijn we langs de supermarkt gegaan en hebben we onze inkopen gedaan, onze koelkast (die van shivane, sabine en mij) peult helemaal uit van all het drinken en fruit. We hebben rust gehad tot een uur of 5. Toen hebben we weer verzameld en zijn we naar het zwembad gegaan om te trainen.... In het buitenbad met regen en koude wind! Maar ja wij waterpolo'ers trainen altijd en overal :)!



Trainsters in de regen!

Na de training ben ik naar de fysio geweest. En is alles een beetje los gemaakt, maar niet op de manier zoals wij het kennen maar met allerlei apparaatjes op me lichaam. Ik kreeg een soort van schokjes en dat voelde heel maf. Toen zette die een soort van infra-rood lamp op me rug. Beetje tape erop en toen maar opweg naar het restaurant om wat te eten, dat was ook weer heerlijk. Daarna nog even blijven hangen om dit leuke stukje te schrijven haha.... Dan terug naar het hotel en dan tanden poetsen, pyama aan en lekker me bedje in. Want morgen is het 7 uur beneden. Pfff.....

Kaylee Schellingerhout #8

3e dag ; Vrijdag 1 juli 2011

Vandaag vroeg op voor de ochtendtraining. Eerst stukje lopen naar het restaurantje waar we alle maaltijden nuttigen deze stage. Het ontbijt was weer prima verzorgd ; ommeletje en verse broodjes. De thee was wel een beetje zoet..

Ochtend training werd verzorgd door Roxanne en Anouk, die beide tijdens hun stage hun trainers opleiding volgen. Roxanne voor waterpolo niveau 2 en Anouk voor waterpolo niveau 3.

Na de training richting restaurant voor lunch ; soep en spaghetti.

In de namiddag spelen tegen wat grotere meisjes, aangevuld met wat jongens van Dunaujvaros. De meisjes weerden zich prima in het zeer fysieke spel.

Peter wilde nog even de Donau laten zien na het avondeten. In de gallerij zijn weer alle foto's te vinden van vandaag.



Na het eten nog even naar de Donau

We hadden gister avond eerst een wedstrijd, we waren allemaal gesloopt want het was best wel fysiek.

Daarna gingen we naar het restaurant om te eten. We kregen aardappels met warm fruit en saus eroverheen. Ontzettend lekker was het niet. We hadden onze boxjes meegenomen. En nadat we naar het restaurant waren geweest gingen we naar de donau lopen, kaylee en ik waren het restaurant nog niet uit en de muziek ging aan en dansen maar! Kaylee en ik gingen bij iedereen die langs liep dansen, we zagen een aantal jongens zitten en die zaten te lachen. Daarna ging we lopen naar de donau en natuurlijk vrolijk en dansend verder. Bij de donau was een mooi uitzicht en gingen we mooie foto's maken die allemaal te zien zijn op deze site. We liepen terug naar het hotel en sommigen van de leiding gingen eventjes wat drinken. Toen hebben Shivane, Kaylee en ik de kleintjes op bed gelegd om 10 uur :)

Sabine Bergsma #2

4e dag ; Zaterdag 2 juli 2011

Vandaag was het 2 juli 2011... Vanochtend was het weer vroeg op en peter kwam ons wakker kloppen, naja hij bonkte op de deur en vervolgens vielen we weer in slaap haha! Maar goed we stonden uiteindelijk kwart voor 8 beneden. Toen even ontbijten en daarna naar het zwembad. We hebben weer een wedstrijd gespeeld en ik mocht weer meedoen! En we hebben met 16-6 gewonnen! Alle punten die we hadden besproken bij de voorbespreking zijn onwijs goed uit gevoerd door iedereen!



Een goede voorbereiding voor de wedstrijd

Na de wedstrijd gingen we lunchen, we kregen groentesoep en vlees en aardappels! Mjammie! We zijn toen nog langs een heel lekker kraampje geweest! ik weet niet precies hoe dat eten heet maar t was heerlijk! Toen snel naar het hotel om bikini enzo te halen want we gingen naar een waterpark! We hebben daar heel veel lol gehad, gek gedaan en leuke jongens gespot ;) BAYWATCH! haha dat was die leuke badmeester!!!! Toen gelijk door naar het restaurant en lekker gedineerd!

We kregen weer aardappeltjes en ook een soort van frikandelletjes ofzo...

We kregen als toetje iets..... wat dus wat minder te eten was. Dan weer naar hotel en daar nog ff chillen ! En om 10 uur liggen we allemaal weer heerlijk te slapen!

Kaylee Schellingerhout #8

5e dag ; Zondag 3 juli 2011

Vandaag zondag stond er een training en een wedstrijd op het programma. Tijdens de ochtend training stond de manmeer situatie centraal. Heerlijk zonder tegenstander kunnen trainen en oefenen.



Tijdens de ochtend training stond de manmeer situatie centraal.

Na de lunch een korte rust om ons voor te bereiden op de wedstrijd tegen Dunaujvaros. Veel fysieke weerstand ondervonden ; het Hongaarse waterpolo heeft toch wel wat andere regeltjes soms. Goed voor de ontwikkeling van de meisjes van het WOC.

De meisjes raken al aardig gewend aan het harde spel en laten zich niet afleiden hierdoor. Na een pizza in het zwembad, nog even het waterpark in om vervolgens te dineren in “ons” restaurantje.

Aangezien het de laatste avond was in Hongarije mocht iedereen later gaan slapen. Hier werd dan ook dankbaar gebruik van gemaakt.

6e dag ; Maandag 4 juli 2011

Geen training, maar de koffers inpakken om na de brunch per bus af te reizen naar het vliegveld in Budapest.

Ons vliegtuig vertrok prima op tijd. In Eindhoven stond Bert al klaar om de sporters met het WOC busje weer richting Alphen te vervoeren.

Iedereen kon terug kijken op een zeer geslaagde stage. Er is veel geleerd bij de sporters. De trainsters hebben veel ervaring opgedaan.

Tijdens de stage heeft Roxanne Frauenfelder, naast haar rol in het begeleidingsteam, de opleiding Waterpolo trainer coach Niveau 2 (WP2) behaald.

Foto's van deze stage staan in het [foto-album](#).