



Op **maandag 17 februari** reisde het WOC af naar **Budapest in Hongarije** met een team **jongens onder de 17 jaar** om daar een korte stage af te werken met de jongens van de waterpolo school van **Budapest KSI**.

De jongens verbleven in [Hotel Császár](#).

Foto's van deze stage kun je vinden in het [WOC fotoalbum](#).

Filmverslag van dit bezoek kun je [hier \(YouTube\)](#) vinden.

Maandag 17 februari, 1e dag:

De jongens < 17 jaar van het WOC Alphen verzamelden op vliegveld Rotterdam/Den Haag om 10.00 uur. Na ook de aankomst van Niek van Gent, inchecken en afscheid nemen van de ouders. Naar mate de jongens ouder worden, is het afscheid korter. Na de vlucht van nog geen 2 uur, stond de bus klaar en waren we om 15.00 uur aangekomen in het hotel in het centrum van Boedapest.



Sporters en begeleiding op vliegveld Rotterdam-Den Haag

Het hotel ligt op 20 minuten afstand lopen van het zwembad. We kwamen precies op tijd om te trainen. Tussen 16.00 – 18.00 uur is er flink gezwommen en het laatste half uur gespeeld tegen de jongens van KSI.

Tijdens het diner in een Spaans restaurant nog even aandacht besteed aan de verjaardag van Rowin Esser. Om 22.00 uur was het diepe rust op de hotel kamers.

Dinsdag 18 februari, 2e dag:

Op de tweede dag ging bij veel kamers de wekker reeds om 06.30 uur. De Hongaren zelf zijn dan echter al volop actief in het buitenbad naast het hotel. De kamers in het hotel zijn prima, al hadden sommige spelers wat last van de tram die om het kwartier voorbij het hotel raast. Na het ontbijt kon de groep om 07.15 uur vertrekken naar Margiteiland. Na een korte warming-up begon de training met de waterpoloschool van KSI. In een leuke gelijk opgaande wedstrijd wist het WOC net iets meer doelpunten te scoren (14-10).



Video analyse ter plekke...

Na de training en wedstrijd hebben de jongens een fysieke training afgewerkt in de fitnessruimte van de club. Naast kracht en stabiliteitsoefeningen was er de gelegenheid om met Medicine ballen te werken. Ondertussen was in het zwembad de nationale damesselectie van Hongarije gestart met de training. De dames hebben een uitgebreid programma bij de club en trainen enkele malen per kwartaal een week samen. In het restaurant waren de spelers blij met het goed gevulde bord pasta en schnitzel. Hierna was er gelegenheid tot rusten in het hotel.

Na het rusten enkele aandachtspunten voor de training en wedstrijd van vanavond doorgenomen. Belangrijke aandachtspunten waren hierbij de verdedigende taken, midachter en manminder. De taak voor de jongens om dit te verbeteren tijdens de komende trainingen. Na een matig begin waarbij de Hongaren duidelijk feller aan de wedstrijd begonnen, stond er uiteindelijk een 12-8 in het voordeel van KSI op het scorebord. De aandachtspunten die besproken waren tijdens de theorie een aantal keer goed terug zien komen, het ging echter na één wedstrijd nog niet vlekkeloos.

Na de wedstrijd doorgelopen naar het restaurant voor het avondeten (gevulde kip met frietjes en rijst). Om 20.30 uur terug op de kamers, waarna de meeste spelers vroeg zijn gaan slapen.

Woensdag 19 februari. 3e dag (door Tim de Mey en Niek van Gent):

Vandaag stonden we, zoals elke dag, om 6.30 op. Om 7 uur fris gedoucht en fruitig aan de ontbijttafel ontvangen. We wandelde rond 7.20 uur naar het zwembad. We speelden tegen jongens van onze eigen leeftijd van de waterpoloschool. De tegenstander was duidelijk sterker dan een dag eerder en er werden enkele basisfouten gemaakt. De wedstrijd is uiteindelijk nipt verloren.

Na de ochtendsessie zijn we naar het centrum van Boedapest gegaan en hebben hier een stadswandeling gemaakt en enkele culturele bezienswaardigheden bewonderd. Zo zijn we in een oude kerk geweest en was er voor de jongens gelegenheid souvenirjes te kopen. De coaches genoten ondertussen in koffiehuis Gerbeaud van een kopje koffie. Na dit culturele uitstapje hadden we even een rustmoment. Velen deden even een dutje of lichtten het thuisfront in over deze stage.



Sightseeing met bezoek aan Kathedraal

's Avonds hadden we de tweede training van de dag. We speelden tegen de huisgenoten van twee weken terug. Eerst hadden we de manminder geoefend tegen KSI onder 15. Hierna hebben we een toffe pot gespeeld tegen KSI. Het woc heeft met 13 doelpunten voor en 9 doelpunten tegen gezegevierd.

Hierna ging er een groep van acht jongens samen met Koen naar de eerste helft van Arsenal-Bayern kijken. Om 22.00 gingen de lichten uit en de oogjes toe.

Donderdag 20 februari. 4e dag

Ook vandaag ging de wekker al om 6.30 uur. Na het ontbijt gingen we naar het overdekte zwembad om in de vroege kou te zwemmen. Tijdens deze training weer goed kunnen oefenen tegen de leeftijdsgenoten van de waterpoloschool. Vandaag ging het beter als gisteren maar er waren nog zeker punten van verbetering.

Hierna kwam het hoogtepunt van de week: de hardloopsessie om Margrit Eiland. Het was een afstand van 5,2 kilometer, de één liep dit duidelijk makkelijker dan de ander, maar iedereen heeft het gehaald. Hierna weer een prima lunch (kip met kaassaus en aardappelkroketten) gegeten. Daarna zijn er een paar jongens wat waterpolo-artikelen gaan kopen in het zwemwinkeltje op de hoek.



Winnaars van het "rondje eiland Margaretha"

Tijdens de tweede trainingssessie van vandaag begon na het zwemwerk een wedstrijd tegen KSI onder 17. De Hongaarse jongens waren zeer scherp in de afronding maar na enkele aanwijzingen van Miklos wisten het WOC zich terug in de wedstrijd te spelen. Na ruim een uur spelen stond er een 14-11 stand voor KSI op het scorebord. Direct hierna volgde een wedstrijd tegen KSI onder de 15. Het WOC wist deze korte wedstrijd van een half uurtje te winnen met 7-5. Hierna moesten de jongens snel gaan eten aangezien de groep van KSI ons had uitgenodigd om te gaan bowlen.

Vrijdag 21 februari. 5e dag

Ontbijt in het hotel was kwartiertje eerder gepland, aangezien de bus om 07.00 uur klaar stond voor vertrek richting vliegveld. De verwachte Hongaarse ochtendspits bleef uit en we water dan ook prima op tijd op het vliegveld.



In vertrekhal van vliegveld in Budapest

Na twee uurtjes vliegen werden alle jongens opgehaald door hun ouders. Het WOC kan terugzien op een succesvolle stage.