



Het waterpolo opleidingscentrum organiseert een stage in **Belgrado (Servië) van 28 april t/m 5 mei 2019 voor meisjes.**

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

*(Voor het verslag lees verder)*

Op woensdag 27 februari hebben de meisjes en jongens die mee gaan op de stage van het WOC, een groot deel van hun eigen bijdrage bij elkaar kunnen zwemmen. In het kader van hoe meer banen, hoe meer geld, hebben de sporters binnen een uur zoveel mogelijk baantjes gezwommen in het Hofbad met als uitschieter een sporters die 148 banen borstcrawl zwom zonder te stoppen.



## VERSLAG VAN DEZE STAGE

Zondag 28 april, 1e dag

**Meisjes in de leeftijd 11-17 jaar** die deelnemen aan een RTC of RWPS programma zijn vandaag vertrokken naar **Belgrado** voor een **8-daagse stage**. Als begeleiders gaan mee Koen Hoogenboom, Annelies Stap en Eric Noordegraaf. De stage wordt georganiseerd door het **Waterpolo Opleidingscentrum (WOC)**. Het is de **25<sup>ste</sup> stage** welke door het WOC wordt georganiseerd.

Koen is al sinds 2009 verbonden aan het WOC en heeft in het verleden trainingen verzorgd in Alphen aan den Rijn. Op dit moment verzorgd Koen de trainingen van het RWPS in Dordrecht. Annelies is sinds 2 jaar RWPS trainer op de locatie Den Haag. Tevens is zij assistent trainster bij het RTC in Den Haag. Eric is oprichter en eigenaar van het WOC en thans regio coördinator en RTC hoofdtrainer in Den Haag.

De meisjes en staf waren keurig op tijd op Schiphol voor de Transavia vlucht naar Belgrado. Na 2 uurtjes vliegen, werden we ontvangen en per bus vervoerd naar ons hotel. Na het inrichten van de kamers te voet naar het zwembad. Het zwembad ligt op 15 minuten afstand van het hotel. 28 april is in Belgrado een nationale feestdag en dat was te merken op straat. Bijna niemand te zien ... We konden daarom dan ook heerlijk 2 uurtjes het gehele 50 meter bad voor ons zelf gebruiken.

Om 20.00 uur werd het diner geserveerd. Na wat kaartspelletjes was iedereen tijdig op de kamer om van de nachtrust te genieten.



## Maandag 29 april, 2e dag

Na een stevig ontbijtje op weg naar het zwembad voor de 2<sup>e</sup> trainingssessie. Na een korte warming up gespeeld tegen een mix van meisjes uit Belgrado en wederom kennis genomen van het fysieke spel. De meisjes gaan al wat beter om met het fysieke spel van de Balkan meisjes. De oefenwedstrijd werd gespeeld met de nieuwe spelregels, waar de meisjes overigens weinig moeite mee hadden. Na de ochtendsessie nog een ommetje gemaakt om het kasteel te bezoeken. Ook werden er al de nodige souvenirjes gekocht. Na de warme lunch, even tijd om te herstellen van de inspanningen. Als voorbereiding op de avondsessie, bespreking gehad met behulp met de waterpolo leerlijn KNZB. Tevens punt voor punt de spelregelwijzigingen doorgenomen in de vergaderzaal van het hotel.

In de avond hebben de meisjes afwisselend gespeeld tegen meisjes van de vereniging Aris uit Thessaloniki en tegen meisjes uit Belgrado. Om 21.00 uur de warme maaltijd die er bij de meisjes wel in ging. Hierna al snel richting de kamers om te gaan slapen. Het was een intensieve, maar een wel bestede dag !



### Dinsdag 30 april, 3e dag

Deze dag hebben we nagenoeg hetzelfde schema als gisteren. In de ochtend en de avond veel spelen en de aangeleerde stof toepassen. De meisjes zijn al aardig in het ritme gekomen. Ook wordt er meer weerstand geboden aan het fysieke spel van de Servische meisjes.

Naast de oefenpotjes in de avondsessie is er nog “manmeer”/ “manminder” geoefend tegen de Griekse en Servische meisjes.

In het hotel kunnen we gebruik maken van een zaal met een groot scherm voor de videoanalyse. Tijdens deze theorielessen nemen de meisjes kennis van de KNZB waterpolo leerlijn.

In de avond was het eten snel op, om nog even van het spel van Ajax te kunnen genieten. Alhoewel niet iedereen een voetbal- of Ajax fan is.....



### Woensdag 1 mei, 4e dag

Vandaag is Vera jarig en dat moest natuurlijk op gepaste wijze worden gevierd. De meiden hadden de vorige avond, de eetkamer versierd. In Servië hebben ze niet alleen fanatieke waterpoloërs, maar ook fanatieke schoonmakers. De volgende ochtend bleek dat alle versieringen waren verdwenen. Na wat zoeken in het hotel, de versieringen kunnen vinden en zo toch voor de verrassing kunnen zorgen. Na Vera gefeliciteerd te hebben op naar het zwembad om te trainen.

Met wat rust na de lunch, in de bespreking aandacht kunnen besteden aan de tegenaanval en de verdediging. Op het grote scherm in het hotel zien de meiden ook zich zelf, met dank aan de beelden van Koen Hoogenboom.

De avondsessie verliep prima en mooi om te zien hoe een ieder zich verbeterd . Ook aan de fysieke weerstand raken de meiden gewend. Na een warming up op de kant en in het water, potjes gespeeld tegen de Griekse en Servische meiden. Ook wel fijn dat je zonder scorebord speelt en iedereen zich kan focussen op het proces en niet op het resultaat....



#### Donderdag 2 mei, 5e dag

Iedereen kon wat uitslapen op deze ochtend en ontbijt was om 09.30 uur geserveerd. Dit werd wel gewaardeerd door de meiden ! Vanochtend geen training maar een bezoek aan het centrum van Belgrado. Met een klein half uurtje lopen vanaf het hotel, aangekomen bij het in 1999 gebombardeerde TV station. Maakte bij iedereen best wel indruk om het gehavende gebouw te zien. Bij het aanschieten van een wat oudere Serviër, gaf deze aan dat dit gebouw gebombardeerd is door “terroristen” uit het westen. Zo heeft iedereen zijn eigen waarheid ... Dit is overigens de tekst op Wikipedia :

*De Operatie Allied Force was een militaire operatie van de NAVO tegen de Federale Republiek Joegoslavië tijdens de Kosovo-oorlog. Van 24 maart tot 10 juni 1999 bombardeerde de NAVO militaire doelen en burgerobjecten in het toenmalige Joegoslavië, zonder dat de Veiligheidsraad van de Verenigde Naties daar een mandaat voor had gegeven. Naast conventionele bommen werden bij de bombardementen omstreden clusterbommen en raketten met verarmd uranium gebruikt. Niet-ontplofte delen van clusterbommen vormen nog steeds een gevaar voor burgers. Het achtergebleven verarmde uranium leidt volgens enkele onderzoeken in bepaalde gebieden tot een verhoogde radioactiviteit, waardoor er vaker kanker zou optreden bij de burgerbevolking in die gebieden. In totaal vielen er bij de NAVO-bombardementen tussen de 500 en de 570 burgerslachtoffers.*



Hierna verder richting het centrum waar de meiden de nodige souvenirs hebben verzameld. We hebben daarna de lunch dit keer genuttigd in een restaurant. Het was een behoorlijke hoeveelheid vlees. Ja ze houden van vlees hier in Servië !

In de middag wat rusten op de kamer om vervolgens te trainen met de Servische meiden. Na het diner nog een korte afsluiting van de dag in de besprekkamer en het programma van de komende dagen doorgenomen.

#### Vrijdag 3 mei, 6e dag

We begonnen de dag met wederom een jarige. Was op 1 mei Vera jarig, vandaag is de assistent trainster, Annelies Stap jarig. Met de nodige ballonnen in de ontbijtzaal werd ook voor haar gezongen.

Met in totaal 5 deelnemende teams, zal er de komende dagen een toernooi worden gespeeld. Ondanks dat wij wat jongere meisjes hebben, een mooie uitdaging voor de meiden om officiële wedstrijden op niveau te spelen. Zoals al de gehele week, worden de nieuwe spelregels toegepast. De deelnemende teams zijn :

Olympiacos onder 17 jaar, Oezbekistan (nationale team senioren), Tas 2000 onder 18 jaar en Rode Ster (dames 1) en dan de meiden van het WOC waarvan de meeste met de leeftijd van 13 en 14 jaar.

Tijdens de ochtend training met name aandacht besteed aan manmeer en het verdedigen ervan. Om 20.00 uur hebben we onze eerste wedstrijd gespeeld tegen TAS2000. Tegen deze meisjes hebben we al meerdere oefenwedstrijden gespeeld. We kwamen duidelijk fysiek tekort tegen de wat oudere meisjes. Er is echte, binnen de mogelijkheden van het meisjesteam WOC, goed gepresteerd. De einduitslag 7-17 voor TAS2000 geeft de verhouding goed weer. Na onze wedstrijd nog even gekeken naar de andere wedstrijd : Olympiacos – Oezbekistan. Rap te voet naar het hotel om te eten en rond 23.00 uur richting de slaapkamers.



Zaterdag 4 mei, 7e dag

Vandaag zijn er door de WOC meisjes twee wedstrijden gespeeld. In de ochtend tegen het nationale team van Oezbekistan en in de avond tegen het eerste team van Rode Ster. Iedereen was voorbereid dat het een spannend dagje zou gaan worden. De dames van zowel Oezbekistan, als ook van Rode Ster zijn een stuk ouder. Het team van Rode Ster bestaat ook nog eens uit bijna allemaal Servische internationals. In de ochtend werd van Oezbekistan met dikke cijfers verloren, maar in de avondwedstrijd tegen Rode Ster, konden de meisjes van het WOC de schade beperken tot een verlies van 9-2.



*Het nationale team van Oezbekistan en de meisjes van het WOC*

Tussen de wedstrijden door nog ter gelegenheid van de verjaardag van Annelies een ijsje gegeten in de buurt van het hotel. Om 20.00 uur hebben we ook nog even “stil gestaan” bij de dodenherdenking met uitzicht op de Donau. De avondwedstrijd werd gespeeld om 21.15 uur. Daarna hapje eten en rap naar bed.



*Rode Ster en WOC meisjes*

### Zondag 5 mei, 8e dag

Uitslapen is er ook dit keer niet bij. Om 08.00 uur opstaan, 08.30 uur ontbijtje. Na de voorbespreking op naar het zwembad om de laatste wedstrijd te spelen. Olympiacos is de tegenstander en zij spelen met een meisjes team onder de 17 mee. Olympiacos is een van de meest succesvolle Europese top ploegen en de Griekse dames hebben dan ook meerdere Europacups gewonnen. Ook het spel van het onder de 17 team mag er zijn ! Het werd uiteindelijk een verlies van 17-4.

Na de wedstrijd rap naar het hotel om een hapje te eten en vervolgens per bus naar het vliegveld. Eind van de middag aangekomen op Schiphol met een enthousiast onthaal van de ouders.

Het was een zeer geslaagde stage met in totaal 13 trainingen/wedstrijden. Er is veel geleerd. De meisjes hebben kennis kunnen nemen met de Balkan waterpolo cultuur en ook nog wat van de lokale geschiedenis kunnen snuiven.





*Olympiacos en WOC meisjes*