



Het waterpolo opleidingscentrum organiseert een stage in **Miskolc (Hongarije)** van 14 t/m 20 juli 2019 voor jongens.

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.



© Digiknob.eu

VERSLAG VAN DEZE STAGE

Zondag 14 juli, 1e dag

Jongens in de leeftijd 12-15 jaar die deelnemen aan een RTC of RWPS programma zijn vandaag vertrokken naar **Hongarije** voor een **7-daagse stage**. Als begeleiders gaan mee Jeroen Ruigrok, Bryan Steenwijk en Eric Noordegraaf. De stage wordt georganiseerd door het **Waterpolo Opleidingscentrum (WOC)**. Het is de 26ste stage welke door het WOC wordt georganiseerd.

Jeroen Ruigrok is sinds 3 jaar verbonden aan de RWPS (Regionale WaterPoloSchool), locatie Den Haag en is sinds dit seizoen ook assistent tijdens de RTC trainingen. Bryan Steenwijk is sinds kort RWPS trainer op de locatie Den Haag. Eric is oprichter en eigenaar van het WOC, regio coördinator en sinds 2 jaar ook RTC hoofdtrainer in Den Haag.

De jongens en staf waren keurig op tijd op Schiphol voor de vroege KLM vlucht naar Budapest. Na 2 uurtjes vliegen, werden we ontvangen en per bus vervoerd naar **Miskolc**. Het tripje per bus duurde ongeveer 2 uur. We werden direct na aankomst in Miskolc getraakteerd op een warme lunch. Hierna even snel inchecken in het hotel, want vanaf 16.00 uur was er voor ons badwater geregeld om samen met de Australisch jongens uit Perth te trainen. Na de trainingen en het sparren tegen de Australiërs lopend naar het restaurant voor het diner.

Iedereen was tijdig op de kamer om van de nachtrust te genieten.

Maandag 15 juli, 2e dag

Vandaag trainen de jongens samen met de jongens van Miskolc. Zowel in de ochtend als in de middag eerst een landtraining afgewerkt en daarna een korte training, gevolgd door een onderlinge wedstrijd tegen de jongens uit Miskolc. De Hongaarse jongens zijn over het algemeen handiger met de bal, maar vooral in de middag konden de Hollanders behoorlijk tegenstand bieden.



Het ontbijt buffet gebruiken de jongens in het hotel, het middag en avond eten in een restaurant. Zoals gebruikelijk in de Balkan landen, twee warme maaltijden. De jongens eten goed en de bordjes gaan leeg. De koude fruit soep als voorgerecht was wel even schrikken en de meningen waren verdeeld over de smaak van deze soep....

Om 21.00 uur de telefoontjes weer inleveren bij Bryan. Het lijkt erop dat er ook zonder een iPhone , een leven is ...Half uurtje later iedereen op de nachtstand.

Dinsdag 16 juli, 3e dag (verslag door Djio Verroen)

Het is een mooie dag, de zon schijnt, de vogels fluiten en het is een mooie dag om lekker 5 uur te gaan trainen! We stonden vandaag om 7 uur op om op tijd bij het ontbijt te zijn. Na het heerlijke ontbijt, wat bestond uit een omeletje en verse broodjes, moesten we lopen naar het zwembad (3 kilometer!).

Bij het zwembad aangekomen moesten we snel omkleden om naar de warming up te gaan waar de Hongaren al klaar stonden. We moesten op en neer rennen op een heuvel. Daarna gingen we het water in om ons voor te bereiden voor de wedstrijden tegen de Hongaren. De CJ en de BJ splitsten zich op en toen begonnen de wedstrijden. De wedstrijden gingen erg goed maar de Hongaren blijven heel sterk en het zijn spannende wedstrijden. De stand is helaas niet bijgehouden maar dat maakt niet uit, iedereen had plezier en had oog voor verbeterpunten!

Na de wedstrijden hadden we vrije tijd. De meeste gingen zwemmen en zonnen bij het zwembad en andere gingen wedstrijden van Hongaren en Australiërs kijken. Na de vrije tijd gingen we bij het restaurant even lunchen. We hadden als voorgerecht soep, als hoofdgerecht aardappels met vlees en als nagerecht een lekker cakeje. Na de lunch gingen we nog even kijken bij de souvenirshop of we een zwembroek konden kopen. Er waren helaas niet veel zwembroeken dus niet iedereen heeft een zwembroek gekocht. Daarna waren we naar het hotel gegaan om even te rusten en tas in te pakken om naar de training te gaan.

De jongens speelden weer tegen de zelfde tegenstanders en het gaat elke dag beter. Het was nog steeds een spannende wedstrijd voor beide teams maar de stand was niet bijgehouden. Na de training hadden de jongens nog even vrije tijd voor dat we naar het diner gaan. Het was heerlijk weer en de zon scheen. De meeste gingen zwemmen en zonnen. Vervolgens naar het restaurant om weer van een 3 gangen diner te genieten. Dit maal kip als hoofdgerecht.

Iedereen was best moe, dus om 21.30 uur zijn we gaan slapen.



Woensdag 17 juli, 4e dag (verslag door Bram Goedhart)

Vandaag mochten de jongens een half uur later opstaan. Want we gingen later trainen omdat we tegen het Australische team <17 jaar uit Perth gingen spelen. Bij de wedstrijd werd een selectie gemaakt van 14 man die tegen de Aussies mochten spelen de rest ging naar de wedstrijd kijken en commentaar geven na de wedstrijd. De wedstrijd was zwaar maar ze hebben hard gestreden om niet met grote cijfers te verliezen. Met resultaat want we verloren met "slechts" met 16-11.



Team Perth

Daarna gingen we eten. Ze hadden een soort pudding maar dat was niet zo lekker, daarna een lekker kippetje en als dessert een soort appelflap. Toen gingen we weer trainen en dit keer spelen tegen de Hongaren. Die wedstrijd hebben we gewonnen.

Het avond eten was lekker, we hadden soep als voorafje zoals bijna elke dag en als hoofd gerecht aardappels met kip en spek en als toetje hadden we iets heel lekkers, maar we kunnen ons zich alleen niet herinneren wat het was. Daarna gingen we weer terug naar het hotel per bus. Het was een leerzame en leuke dag. De sfeer onderling is trouwens prima !

Donderdag 18 juli, 5e dag

Vandaag is de groep opgesplitst. De jongens 2003/2004 spelen in Miskolc tegen de gastheren in Miskolc. Zowel in de ochtend als ook in de middag werd er samen met de Hongaren getraind en later in de trainingen onderling gespeeld.

De jongens 2005/2006 vertrokken om 07.00 uur met de bus naar Eger om een toernooi te spelen. De reis duurde ongeveer een uurtje en we waren dan ook mooi op tijd in Eger. Er namen 8 teams deel aan het toernooi : 2 teams van Torpedo uit Moskou, Oradea uit Boekarest, 2 teams van Eger, Noisy uit Parijs, Miskolc en de jongens van "WOC Holland" .

Er werd 6:6 gespeeld en bij een uitsluiting, na aanraking van de achterlijn, kon de uitgestuurde speler direct weer terugkeren in het speelveld.

De eerste wedstrijd tegen Noisy verliep wat moeizaam, maar werd uiteindelijk gewonnen. De jongens gingen tijdens het toernooi steeds beter spelen met als hoogste punten de wedstrijd tegen Eger en natuurlijk de finale.



De uitslagen van het toernooi :

WOC	-	Noisy	8-6	
WOC	-	Moskou 1	5-1	
WOC	-	Eger 1	11-5	
WOC	-	Miskolc	8-6	halve finale
WOC	-	Oradea	8-8	na penalty's 12-11

De ontlading na de gewonnen finale was groot. Complimenten voor de jongens. Ze hebben laten zien wat ze kunnen! Igor Wijnands werd uitgeroepen tot beste speler van het toernooi.

Na de ceremonie samen met de jongens van Miskolc de bus in en terug naar Miskolc. Eten in het restaurant, waar er ook nog even werd gezongen voor de jarige Bryan. Om half 10 lag iedereen te slapen. Was voor de beide groepen een intensieve en leerzame dag.

Vrijdag 19 juli, 6e dag

Vandaag weer op staan om 07.00 uur, half uurtje later ontbijt en vervolgens om 08.15 uur per bus naar het buitenbad om te trainen. Voor iedereen was het gisteren een intensieve dag, dus was de warming-up wat langer en met minder intensiteit. De jongens hebben wat meer gezwommen om ook actief te herstellen en daarna gespeeld tegen de Hongaren.

Rond de klok van 11.00 uur werd het onder de jongens wat onrustig, immers was er aangekondigd dat de trainers te water gingen. De jongens hadden geen idee wat ze konden verwachten van de "oude mannen" tegen de jongens <17 van Hongarije en Australië. Met mannen in het water van "Olympisch niveau" bleek al snel dat de master nog steeds balvaardig kunnen zijn. Zij wonnen makkelijk van de jonkies. Eric, Jeroen en Bryan werden luidruchtig aangemoedigd door de jongens.



Na deze act, nog even wat relaxen in het buitenbad om vervolgens weer van de warme lunch te genieten. Na een pitstop bij het zwembroeken winkeltje, naar het hotel. Na een uur rust weer terug naar het zwembad voor de laatste trainingssessie.

Alle jongens van Holland en Hongarije werden gemixt en hebben anderhalf uur tegen elkaar gespeeld om zo de stage af te ronden. Hierna naar het restaurant voor het diner, wat wederom uit 3 gangen bestond. In de avond gingen de meeste jongens al even het koffertje pakken of wat op de iPhone spelen. De telefoons werden iedere avond voor het slapen ingenomen, zo ook deze avond.

Zaterdag 20 juli, 7e dag

Laatste dag van de stage. Iets langer uitslapen om vervolgens na het ontbijt af te reizen naar een kuuroord in Miskolc. Het weer was prima in de ochtend en de jongens hebben lekker genoten van alle zwembaden die er in het kuuroord te vinden waren.



Rond de middag zijn we met 2 busjes vervoerd naar het vliegveld van Budapest, waar we na een uurtje vertraging per KLM vlucht vertrokken naar Amsterdam. Daar aangekomen wachtte ons een warm welkom van de ouders, waarvoor dank. Iedereen gaat nu lekker genieten van de vakantie. Het was een zeer geslaagde stage, waarin de jongens zich konden meten met hun leeftijdsgenootjes elders van diverse andere landen.

Deelnemers aan de stage waren :

Bram		Goedhart	RTC Den Haag	2004
Johan		Meesters	RTC Den Haag	2004
Igor		Wijnands	RTC Den Haag	2005
Sean		Steenwijk	RTC Den Haag	2003
Erik	van	Schelt	RTC Den Haag	2003
Jessy		Letterie	RTC Den Haag	2005
Tim		Bulder	RTC Den Haag	2003
Mauro Ruiz		Martinez	RTC Den Haag	2006
Timo	van	Buren	RTC Den Haag	2005
Zeppe		Caboort	RTC Den Haag	2006
Mike		Brocx	RWPS	2004
Gijs		Fraterman	RWPS	2004
Diederick		Keus	RWPS	2004
Djio		Verroen	RTC Den Haag	2005
Dustin	van der	Meer	RWPS	2005
Kristijano		Pavlovic	RTC Dordrecht	2005
Bengt	van	Aggelen	RWPS	2005
Tom		Knol	RWPS	2004
Ezra	de	Zwaan	RWPS	2006
Wessel	van der	Heijden	RWPS	2005
Bryan		Steenwijk	assistent	
Jeroen		Ruigrok	assistent	
Eric		Noordegraaf	manager/hoofdtrainer	