

Clinics tijdens de herfstvakantie

Voor alle kinderen van de waterpoloclubs in de regio Utrecht vanaf 10 jaar



Clinics en trainers

Tijdens de herfstvakantie worden er 4 supergave waterpolo-clinics voor de jeugd georganiseerd in zwembad de Krommerijn in Utrecht. De clinics worden onder andere verzorgd door voormalig international Amarens Genee, de hoofdcoach van heren 1 Robert Munkacsy, speler van Heren 1 Bram van de Bersselaar, trainer en oud speler van heren 2 Botond Szalma, en enkele keepertrainers.

- De clinics duren 4,5 uur en bevatten zowel land-, water- als videotraining.
- De clinics bevatten ook specialistische trainingen (oa. keepers, midvoor of midachter)
- Je kan je per clinic inschrijven.
- De kosten zijn 10 euro per clinic voor UZSC leden en voor niet UZSC leden 20 euro.
- Meedoen kan vanaf 10 jaar

Dagen en inhoud

De clinics zijn op maandag 21 oktober, dinsdag 22 oktober, donderdag 23 oktober en vrijdag 24 oktober. De clinics starten iedere dag om 11:30 uur en duren tot 15 uur.

Elke training is opgebouwd uit de volgende onderdelen en kent een eigen thema:

- Landtraining
- Videotraining
- Watertraining

Maandag 21 oktober: Aandacht voor: Mobiliteit in het water, oefeningen en techniek benen, keepersvaardigheden en zwemtechniek

Dinsdag 22 oktober: Aandacht voor: Nieuwe spelregels, -hoe deze te gebruiken tijdens de wedstrijd, -speciale oefeningen **plus** Midvoor en midachter clinic

Donderdag 24 oktober: Aandacht voor: Schiet- en pass technieken **plus** Midvoor en midachter clinic

Vrijdag 24 oktober: Aandacht voor: Wedstrijd vaardigheden **plus** Clinic speciaal voor keepers



Opgeven en betaling

Je kan je opgeven door je naam, je club, leeftijd, team en de dag van de clinic door te geven aan jeugdwaterpolo@uzsc.nl. Ben je keeper geef dat ook aan. De betaling is contant op de dag zelf. Graag in een enveloppe met je naam .

Hopelijk zien we jullie allemaal in de herfstvakantie in de Krommerijn

Sportieve groeten van de Jeugdwaterpolocommissie van UZSC.

jeugdwaterpolo@uzsc.nl