

Informatie voor beginnende Waterpoloërs

Je leest deze informatie omdat je interesse hebt om waterpolo te gaan spelen of omdat je een paar trainingen wilt proberen.

Om waterpolo te kunnen spelen moet je allereerst kunnen zwemmen. Als je zwemdiploma A en bij voorkeur ook B hebt kun je beginnen.

Onder de 9 jaar bij de F-pupillen

Onder de 11 jaar bij de E-pupillen

Onder de 13 jaar bij de D-pupillen

Onder de 15 jaar bij de CM (meisjes) of CJ (jongens) (aspiranten)

Onder de 17 jaar bij de BM of de BJ (aspiranten)

Ouder dan 17 jaar bij de Senioren.

Bij de F en E pupillen maak je kennis met de basisvaardigheden en wordt veel met spelvormen gewerkt. Ben je onder 11 en kom je een keer proberen, dan kijken we ongeacht je leeftijd eerst naar je niveau van zwemmen en kun je mee trainen waar je het beste past. Plezier in de sport staat bovenop! Voor alle andere leeftijdscategorieën geldt: je traint lekker mee bij de huidige teams. Leer je gelijk iedereen kennen.

Naast de standaard trainingen van de alle jeugd is een onderdeel van de training: zwemtechniek. Hoe beter je kunt zwemmen, des te makkelijker wordt het om de waterpolovaardigheden onder de knie te krijgen.

Voor actuele informatie over de trainingstijden en contributies verwijzen we naar de website: www.zpch.nl/waterpolo

De kinderen van de F-pupillen spelen regelmatig een leuk toernooi in de regio. Tijdens die toernooien wordt er gespeeld op zowel ondiepe als diepe velden. Afhankelijk van je vorderingen zal je vaak in het begin in het ondiepe spelen, en later in het diepe.

De F-pupillengroep is voornamelijk bedoeld voor kinderen van 6 tot 8 jaar die nog geen competitie willen/kunnen spelen.

Ben je ouder dan is het leuker om met eigen leeftijdsgenoten te trainen. De gemengde E en D pupillen, maar ook de aspiranten C en B spelen een reguliere competitie, zo'n 15-20 keer op zaterdag of zondag. We zullen je dan vragen om een paar keer mee te komen trainen met een team van je leeftijd. Je merkt vanzelf of het leuk is en de trainers bekijken of je snel mee kunt draaien met echte wedstrijden.

Je mag bij ZPCH binnen 3 weken 4 x vrijblijvend komen kennismaken met de sport tijdens de trainingen. Helaas kun je geen wedstrijden meespelen als je geen lid bent.

Heb je nog vragen, stuur dan een bericht naar wpjeugd@zpch.nl

We zien je graag in het zwembad!

Met vriendelijke groet

ZPCH

Jeugd coördinatoren

Pupillen t/m 12 jaar: Karin Oudshoorn

Aspiranten 13-17 jaar: Mirjam Bouwmeester