



## Informatie voor beginnende waterpolo-ers

Je krijgt deze informatie omdat je interesse hebt om waterpolo te gaan spelen. Om waterpolo te kunnen spelen moet je allereerst kunnen zwemmen. Als je zwemdiploma A en B hebt kun je beginnen in de Ik-Pologroep. In deze groep maak je kennis met de basisvaardigheden en wordt veel met spelvormen gewerkt. Deze groep traint in het doelgroepenbad.

Naast de Ik-pologroep raden wij aan dat de kinderen hun zwemdiploma C en zwemvaardigheid halen. Hoe beter je kunt zwemmen, des te makkelijker wordt het om de waterpolovaardigheden onder de knie te krijgen. Binnen MNC geldt één lidmaatschap waarmee zowel leszwemmen als waterpolo als wedstrijdzwemmen beoefend kunnen worden. Voor actuele informatie over de contributies verwijzen we naar de website [www.mncdordrecht.nl](http://www.mncdordrecht.nl). De tijden van zwemlessen op woensdag en donderdag sluiten goed aan op de training voor de Ik Pologroep.

Je vindt de actuele tijden van de trainingen op de website onder het kopje 'Waterpolo' en dan 'trainingstijden'.

De kinderen van de Ik Pologroep spelen ongeveer eens per maand een leuk toernooi in de regio. Tijdens die toernooien wordt er gespeeld op zowel ondiepe als diepe velden. Afhankelijk van je vorderingen zul je vaak in het begin in het ondiepe spelen, en later in het diepe.

De Ik Pologroep is voornamelijk bedoeld voor kinderen tot 8 á 9 jaar. Ben je ouder dan is het leuker om met eigen leeftijdsgenoten te trainen. De EG en DG (respectievelijk onder 11 en onder 13) leeftijden spelen een reguliere competitie, zo'n 20 keer op zaterdag of zondag. Deze teams trainen ook vaker dan de Ik Pologroep. 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 MNC 1 maand vrijblijvend komen kennismaken met de sport tijdens de trainingen. Helaas kun je geen wedstrijden meespelen als je geen lid bent.

Heb je vragen, stuur dan een bericht naar: [jeugdpc@mncdordrecht.nl](mailto:jeugdpc@mncdordrecht.nl)