Waterpolo Nieuwsbrief week nr 26/47

Inleiding

In deze nieuwsbrief een impressie van het mini-waterpolotoernooi van afgelopen zondag. Daarnaast een verslag van een DUO-training van Heren 4,Heren 3 en de Dames.

Verder het programma van het komend weekend en de uitslagen van afgelopen week.

FOTO VAN DE WEEK

Afgelopen zondag hebben een aantal mini's meegedaan met het Mini-Waterpolotoernooi in Sassenheim. Zij hebben samen met de Mini's van Z&PC Katwijk een team gevormd. Een mooi voorbeeld van een spontane samenwerking tussen twee verenigingen.



Heb jij een toffe foto gemaakt? Van een teamlid in actie, of iets anders dat met waterpolo te maken heeft? Stuur deze dan op naar nieuwsbrief.waterpolo@sgscomzeehond.nl voor publicatie in de nieuwsbrief!

SCOM/de Zeehond '73

Vanuit de Waterpolocommissie

Deze week zijn er geen mededelingen vanuit de waterpolocommissie.

Agenda

21 november 2026	Herhaling EHBO
21 november 2026	Competitie
22 november 2026	Mini-tournooi Leidschendam
28 november 2026	Competitie
12 december 2026	Competitie
13 december 2026	Mini-waterpolotoernooi Katwijk
16 december 2026	Vergadering waterpolocie
18 december 2026	Laatste training 2026
19 december 2026	Herhaling EHBO
19 december 2026	Sprint Clubkampioenschappen
2 januari 2027	Oliebollentoernooi (onder voorbehoud)
3 januari 2027	Start trainingen 2027
9 januari 2027	Competitie
13 januari 2027	Vergadering waterpolocie
16 januari 2027	Competitie
17 januari 2027	**Geen trainingen Rozenburg**
23 januari 2027	Competitie
30 januari 2027	Competitie
31 januari 2027	Competitie
10 februari 2027	Vergadering waterpolocie
13 februari 2027	Mini-Waterpolotoernooi Rozenburg
6 maart 2027	Competitie
7 maart 2027	Mini-waterpolotoernooi Barendrecht
10 maart 2027	Vergadering waterpolocie
13 maart 2027	Competitie
14 maart 2027	Competitie
14 maart 2027	Mini-waterpolotoernooi Noordwijk
20 maart 2027	Competitie
21 maart 2027	Mini-waterpolotoernooi Zoetermeer
3 april 2027	Competitie
10 april 2027	Competitie
14 april 2027	Vergadering waterpolocie
17 april 2027	Competitie
18 april 2027	Competitie
24 april 2027	Competitie
8 mei 2027	Competitie
12 mei 2027	Vergadering waterpolocie
22 mei 2027	Competitie
29 mei 2027	Competitie
5 juni 2027	Competitie
9 juni 2027	Vergadering waterpolocie
16 juli 2027	Laatste training seizoen 2026-2027

Vijf minuten, zeiden we. Het werden er achttien.

Afgelopen maandagavond ging hadden we duo training in Rozenburg voor Da1, H3 en H4.

De ene helft op de kant, de andere helft in het water, en elke anderhalve minuut wisselen op de fluit! Op de kant ging het van jump squats naar burpees, van push-ups naar mountain climbers en van lunges naar step-ups op de tribune. In het water was het ondertussen sprinten, polo borstcrawl en banen met alleen benen. Een plek om even uit te hijgen was er niet. Je was óf aan het zweten op de tegels óf aan het zwoegen in het water.
Iedereen hield vol tot de laatste fluit. Dat deden we in 2 rondes van 4 oefeningen.

Het toetje was een **Last man standing.**

Iedereen begon aan één kant van het bad. Elke 15 seconden gaat de fluit en moet je de overkant aantikken. Ben je te laat, dan lig je eruit. Simpel, gemeen en bedoeld als finisher van vijf minuten.
Het begon onschuldig. Daarna vielen de eerste slachtoffers, en daarna nog meer. De kant liep vol met uitgeschakelde spelers die het verder vanaf de zijlijn aanzagen. Wie eruit lag, werd toeschouwer.

Uiteindelijk lagen er nog maar twee in het water: **Sabine en Sil.**

Baan na baan na baan bleven ze op tijd aantikken. Geen van beiden keek naar de ander en geen van beiden dacht aan opgeven. De fluit ging, ze tikten aan, ze keerden en zwommen weer terug.

Na **achttien minuten** moesten we er een eind aan maken. Niet omdat een van hen opgaf, maar omdat de badtijd erop zat. Het werd geen winnaar, maar een gelijkspel waar je u tegen zegt. Reken maar even mee: achttien minuten met elke 15 seconden een breedte is ruim zeventig keer heen of terug, zonder één seconde rust. Na een complete training.

Sabine, Sil: diepe buiging.

De afvalrace komt terug, dat is zeker. De vraag is alleen wie het tegen deze twee durft op te nemen.

Met een sportieve groet,

Jeroen Struijk



SCOM/de Zeehond '73

Programma voor 21 en 22 november 2026

Datum	Tijd	Wedstrijd	Locatie
21 nov.	15:00	Z&PC Rotterdam JO18-1 - SCOM/De Zeehond'73 JO18-1	Sportfondsenbad Rdam-Noord in Rotterdam
21 nov.	15:25	SVH GO12-1 * - SCOM/De Zeehond`73 GO12-1 *	Sportcentrum de Wilgenring in Rotterdam
21 nov.	16:00	ZZ&PC De Devel GO12-1 - SCOM/De Zeehond'73 GO12-2	De Hoge Devel B.V. in Zwijndrecht
21 nov.	18:10	De Vliet H4 - SCOM/De Zeehond'73 H3	Sportcentrum Forum Kwadraat in Voorburg
21 nov.	19:15	Mokum JO16-2 - SCOM/De Zeehond `73 JO16-1 *	Sloterparkbad in Amsterdam
21 nov.	19:50	Wave H1 - SCOM/De Zeehond'73 H1	Kerkpolder in Delft
21 nov.	20:30	Zwemvereniging Westland H3 - SCOM/De Zeehond'73 H2	Zwembad Maesemunde in 's-gravenzande
22 nov.	18:20	ZPB H&L Productions H8 - SCOM/De Zeehond'73 H4	Inge de Bruijn Zwembad in Barendrecht

Uitslagen 14 november 2026

Wedstrijd	Uitslag
SCOM/De Zeehond'73 H1 - De Reigers H1	10 - 13
SCOM/De Zeehond'73 JO18-1 - ZZ&PC De Devel JO18-1	7 - 13
SCOM/De Zeehond'73 Da1 - d'ELFT Da4	8 - 7
SCOM/De Zeehond'73 H3 - d'ELFT H5	17 - 0
SCOM/De Zeehond `73 JO16-1 * - AZC JO16-2 *	6 - 11
SCOM/De Zeehond GO12-2 - De Kempvis GO12-2	5 - 8







SCOM/de Zeehond '73



SCOM/de Zeehond '73

SPRINT- CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2026.

Wij nodigen **alle** leden met en zonder startnummer om op zaterdag 19 december 2026 in Rozenburg deel te nemen aan de sprintclubkampioenschappen 2026.
De wedstrijd begint om 15:00 uur, De wedstrijd wordt aangevraagd bij de KNZB.
De tijden zijn dus officieel voor startnummerhouders wedstrijd zwemmen.

Het programma voor:

6-9 jaar	=	25 m vlinder	+ 25 m rug	25 m vrije	+ 25 m school
10-11 jaar	= 100 m wissel	25 m vlinder	+ 50 m rug	50 m vrije	+ 50 m school
12-99 jaar	= 100 m wissel	50 m vlinder	+ 50 m rug	50 m vrije	+ 50 m school

De familie estafette bestaat uit 3 personen hoe maak niet uit (als er maar 1 lid bij is).
Opgeven van de familie estafette gaat via het mailadres hier onder.

Alle zwemmers worden uitgenodigd om aanwezig zijn en trots te strijden voor de naam CLUBKAMPIOEN 2026. (in alle jaargangen zijn kampioenen)
Later krijgen jullie een lijst met je naam en wat je zwemt.

Als je niet kan dan stuur je een mailtje naar aanmeldenwedstrijd@gmail.com
.

HOE MEER ZIELEN, HOE MEER VREUGD