

# WATERPOLO CURSUS

Leer de basisvaardigheden van waterpolo in 5 leuke en leerzame workshops! Onder leiding van Max de Voogt, een zwemdocent, waterpolo trainer/coach en waterpolo speler met meer dan 15 jaar ervaring, maak je kennis met deze leuke en dynamische sport.



## DE WORKSHOPS

1

Bewegen met waterpolo

*Leer de waterpolo slag, beenbewegingen en waterpolo technieken*

2

Behendigheid in het water

*Oefen zijwaarts verplaatsen, alle kanten op springen en snel starten en stoppen*

3

Balgevoel en techniek

*Ontwikkel je balgevoel met oefeningen voor lichaamshouding en baltechnieken*

4

Van individu naar team

*Werk aan passen, schieten en samenwerken om te scoren*

5

Introductie van het spel

*Speel een echte wedstrijd en leer over positieospel*

# WAT IS WATERPOLO?

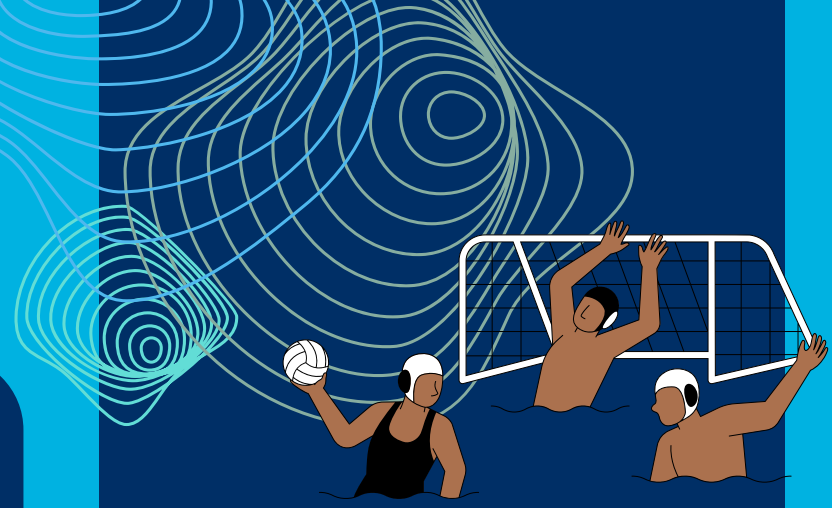
Waterpolo is niet alleen leuk, maar ook ontzettend goed voor je! Het is een dynamische en uitdagende sport die je helpt om sterker en fitter te worden. Je ontwikkelt je zwemvaardigheden, verbetert je conditie en leert samenwerken in een team. Bovendien is waterpolo een geweldige manier om nieuwe vrienden te maken en plezier te hebben in het water.

**wal**

van der wal sport- & zwemacademie

# INFORMATIE & PRIJS

Waar	Zwembad De Werf, Klinkerweg 79, Amsterdam
Wanneer	Elke zaterdag van 17:45 - 18:30
Startdatum	Zaterdag 5 april
Vereiste	Diploma A & B
Kosten	€125 voor vijf workshops



Interesse? Meld je aan  
bij Daphne!

Telefoon  
0653116154

E-mail  
[info@vanderwalsport.com](mailto:info@vanderwalsport.com)

Website  
[www.vanderwalsport.com](http://www.vanderwalsport.com)



**WATERPOLO**  
*A WAY OF LIFE*

