****

**TOP Waterpolodagen in de kerstvakantie**

Wil je ook in de vakantie lekker bezig zijn met je favoriete sport waterpolo?

Geef je dan op voor een ***SportGROWtalent TOP Trainingsdag!***

Een **SportGROWtalent TOP Trainingsdag**: een dag vol waterpoloplezier.

Op 3 en 4 januari 2018 organiseren we deze Trainingsdagen voor de echte waterpololiefhebbers van 9 t/m 15 jaar. De focus ligt op plezier en daarom veel spelvormen en uitdagende oefeningen. Maar we gaan ook aan de slag met het aanleren, verbeteren en perfectioneren van technieken.

Per dag zijn er 2 of 3 trainingen, elk met een speciaal thema: aanvallen, verdedigen, scoren. Alles komt aan bod. Er komen ook topspelers/speelsters die jou vertellen en laten zien wat ervoor nodig is om een echte topper te worden.

We sluiten de dag af met een workshop Voeding en Sport voor zowel deelnemers als ouders.

**Wanneer, hoe laat en voor wie?**

**Woensdag 3 januari 2018**

**F/E-jeugd**

09.00 – 09.15 uur : ontvangst

09.15 – 11.15 uur : warming-up + waterpolotraining 1

11.15 – 11.30 uur : omkleden en naar het seminar

11.30 – 12.00 uur : meet & greet met topspelers/speelsters

12.00 – 12.45 uur : lunch

12.45 – 13.00 uur : naar het zwembad en omkleden

13.00 – 15.00 uur : waterpolotraining 2 (met topspelers)

15.00 – 15.30 uur : pauze (drinken + tussendoortje), omkleden en naar

: het seminar

15.30 – 17.00 uur : workshop Voeding en Sport (ook voor ouders)

17.00 – 17.15 uur : sluiting, uitdelen presentje

**Donderdag 4 januari 2018**

**D/C-jeugd**

09.00 – 09.15 uur : ontvangst

09.15 – 11.15 uur : waterpolotraining 1

11.15 – 11.30 uur : omkleden en naar de zaal

11.30 – 12.30 uur : kennismaken met ander sport: training 2

12.30 – 13.15 uur : lunch in het seminar

13.15 – 13.30 uur : naar het zwembad en omkleden

13.30 – 15.30 uur : waterpolotraining 3

15.30 – 16.00 uur : pauze (drinken + tussendoortje), omkleden en naar

 : het seminar

16.00 – 17.30 uur : workshop Voeding en Sport (ook voor ouders)

17.30 – 17.45 uur : sluiting, uitdelen presentje

Het programma is onder voorbehoud. Per trainingsdag is er plaats voor maximaal 40 deelnemers (keepers + spelers).

**Kosten deelname**

Deelname aan een TOP Trainingsdag kost € 75,00 per persoon. Dit is inclusief lunch, drinken, tussendoortje en presentje.

Het inschrijfgeld dient gelijk bij inschrijving te worden overgemaakt naar banknummer NL73 INGB 0006 3742 25 t.n.v. Sportgrowtalent, De Bilt.

Vermeld bij de betaling je naam + geboortedatum!

**Plaats**

Deze **SportGROWtalent TOP Trainingsdagen** vinden plaats in het KNZB Zwembad en het Seminar op het KNVB Sportcentrum, Woudenbergseweg

56-58 te Zeist.

**Inschrijven**

Je kunt je aanmelden voor een TOP Trainingsdag d.m.v. het invullen van een inschrijfformulier. Dit formulier kun je vinden op onze website:

[www.sportgrowtalent.nl](http://www.sportgrowtalent.nl) onder *Activiteiten vakanties/Kerstvakantie*.

Inschrijven kan tot en met **vrijdag 29 december 2017**.

Wees er snel bij, want vol = vol!