



Wat heeft Z&PC De Gouwe jeugdleden te bieden?

Swimkick

Of je nu uiteindelijk een zwemmer of een waterpoloër (of allebei) wil worden, voor beide disciplines is het belangrijk alle zwemslagen goed te beheersen. Bij het Swimkick maken kinderen op een leuke manier kennis met de zwemsport. In kleine groepjes worden de zwemslagen geleerd en de zwemtechniek verbeterd. Ook wordt tijd besteed aan waterpolo. Plezier en enthousiasme staan voorop!

Tijdens de lessen worden regelmatig flippers, ballen, matten en plankjes gebruikt. Elk seizoen wordt een onderling wedstrijdje zwemmen en waterpolo georganiseerd. Het Swimkick is voor kinderen die zwemdiploma A hebben en tot en met circa 10 jaar.

Vanaf 6 jaar kan de Swimkick gecombineerd worden met het minipolo.

Minipolo

Het minipolo is een hele goed opstap naar het echte waterpolo en een leuke manier om kennis te maken met de sport. Er wordt gespeeld op kleine veldjes met een kleine bal. Er mag ook nog met 2 handen gevangen worden. Minipolo wordt in het diepe gespeeld.

Het minipolo is voor kinderen tot en met 10 jaar en wordt ongeveer 1x per maand op een zondagmiddag in toernooivorm in de regio gespeeld.

Pupillen waterpolo

Na het swimkick en minipolo kunnen de kinderen doorstromen naar de Pupillen (tot 12 jaar). Deze kinderen spelen een echte waterpolo competitie. Dat houdt in wekelijks (meestal op zaterdagmiddag) een waterpolo wedstrijd spelen. De velden zijn groter dan het minipolo. Kinderen die gaan waterpoloën, moeten 1x per week ook een zwemtraining doen en gaan (op uitnodiging) maximaal 5x per seizoen meedoen met de verenigingscompetitie (zwemwedstrijd).



Zwemgroep C

Vanuit het Swimkick komen de zwemmers en zwemsters in deze groep (wel of niet in combinatie met waterpolo). Doelstelling van deze groep is het verder aanleren van de zwemslagen en het aanleren van starten en keerpunten volgens het Technisch jaarplan en het Swimkick Techniekschool programma van de KNZB.

Deze kinderen gaan maximaal 5 keer per seizoen met de verengingscompetitie meedoen en optioneel met andere zwemwedstrijden. Kinderen mogen kiezen om alleen te zwemmen en geen waterpolotrainingen te volgen.

Zwemgroep B

Vanuit Groep C komen de zwemmers en zwemsters in deze groep.

Doelstelling van deze groep is het verder ontwikkelen van de zwemslagen, starts en keerpunten volgens het technisch jaarplan en Techniekschool / Techniekacademie programma van de KNZB. De zwemconditie wordt mede ontwikkeld doordat de zwemafstanden in het programma worden vergroot.

Deze kinderen gaan maximaal 5 keer per seizoen met de verengingscompetitie meedoen en optioneel met andere zwemwedstrijden. Kinderen mogen kiezen om alleen te zwemmen en geen waterpolotrainingen te volgen.

Jeugdactiviteiten

Naast de reguliere trainingen, organiseert de vereniging ook regelmatig bijzondere trainingen, zoals Buddy trainingen gezamenlijk met selectiespelers, droogtrainingen, clinic met Olympische waterpoloesters, Talent van de Week, ouder en kind training. Tevens worden er door de Jeugdcommissie ook activiteiten buiten het water georganiseerd. Denk hierbij aan een avondje bowlen, schaatsen en een jeugdkamp.



Trainingen en wedstrijden

Activiteit	Onderdeel	Frequentie	Wanneer	Tijdstip	Opmerking
Swimkick	Training	1x per week	Zaterdag	15.45 - 16.30 uur	Vanaf zwemdiploma A
Minipolo	Wedstrijd	1x per maand	Zondag	Middag	Vanaf 6 jaar
	Training	1x per week	Woensdag (Zwemmen)	18.00- 19.00 uur	Om de week zwem- en polotraining
			Vrijdag (Waterpolo)	17.30 – 18.15 uur	
Pupillen t/m 11 jaar (EG) (Waterpolo)	Training	2x per week + 1x optioneel	Maandag (waterpolo)	18.00 – 18.45 uur	
			Dinsdag (zwemmen) of Woensdag (zwemmen)	18.00 – 18.45 uur 18.00 – 19.00 uur	Dag en tijdstip wordt bepaald door de betreffende trainer(s)
			Vrijdag (waterpolo)	17.30 – 18.15 uur	Optioneel
	Wedstrijd (Waterpolo)	1x per week	Zaterdag	Middag	
	Wedstrijd (Zwemmen)	Max. 5x per seizoen	Zondag	Middag	Verenigingscompetitie
		Optioneel extra zwemwedstrijden			



Pupillen t/m 13 jaar (DG) (Waterpolo)	Training	3x per week	Maandag (waterpolo)	18.00 – 18.45 uur	
			Dinsdag (zwemmen) of Woensdag (zwemmen)	18.00 – 18.45 uur 18.00 – 19.00 uur	Dag en tijdstip wordt bepaald door de betreffende trainer(s)
			Vrijdag (waterpolo)	18.00 – 18.45 uur	
	Wedstrijd (Waterpolo)	1x per week	Zaterdag	Middag	
	Wedstrijd (Zwemmen)	Max. 5x per seizoen	Zondag	Middag	Verenigingscompetitie
		Optioneel extra zwemwedstrijden			
Zwemmers B en C (Wedstrijd-zwemmen)	Training	2x per week	Dinsdag	18.00 – 18.45 uur	
			Woensdag	18.00 – 19.00 uur	
	Wedstrijd	5x per seizoen	Zondag	Middag	Verenigingscompetitie
		10-12x per seizoen	Weekend		



Contributie

De tarieven voor deze verschillende groepen (Seizoen 2018-2019):

Activiteit	Omschrijving	Contributie
Swimkick	1 ^e jaars	€ 140
	1 ^e jaars incl. Minipolo en 1 extra training per week	€ 175
	2 ^e jaars	€ 190
	2 ^e jaars incl. Minipolo en 1 extra training per week	€ 205
Jeugd 12 jaar en jonger	2 aangeboden trainingsmomenten per week	€ 226
	3 of meer aangeboden trainingsmomenten per week	€ 255
Jeugd 13 t/m 15 jaar	2 aangeboden trainingsmomenten per week	€ 322
	3 of meer aangeboden trainingsmomenten per week	€ 351

Voor meer informatie en/of inschrijven:

www.gouwe.nl

www.gouwe.nl/inschrijfformulier

info@gouwe.nl