



Steun de vereniging!

Sponsor De Zaan via SponsorKliks of de Vriendenloterij

Om nog gemakkelijker de vereniging te steunen kun je de SponsorKliks app downloaden voor Android- en Apple iOSapparaten. Na installatie hoef je maar één keer je sponsordoel te selecteren: ZV De Zaan Wedstrijdzwemmen of ZV De Zaan Waterpolo. Via de app kun je dan direct winkelen of de prijs van een product vergelijken. Reserveer via de site of de app van SponsorKliks bijvoorbeeld een restaurant bij Dinnersite.nl, bestel een pizza via Thuisbezorgd.nl en bestel je boodschappen bij Albert Heijn.nl. Er gaat dan direct een commissie naar De Zaan terwijl het jou niets extra's kost! Sponsor de vereniging gratis en doe voortaan je online aankopen via SponsorKliks. Er zijn meer dan 300 deelnemende bedrijven. Enkele voorbeelden: Bol.com, Thuisbezorgd.nl, Wehkamp, HEMA, booking.com, KLM, Coolblue, Zalando, Topbloemen, Greetz, Bonprix, Hotels.com etc.



Leszwemmen

Afzwemmen ABC seizoen 2017-2018

Op de volgende dagen wordt er in het seizoen 2017-2018 afgezwommen voor het ABC:

- 16 december 2017
- 31 maart 2018
- 7 juli 2018



Wedstrijdzwemmen

7de plaatst voor De Zaan op NK-estafette Jongens

Zondag 24 september stonden 5 jongens van De Zaan klaar om de Nederlandse Estafette Kampioenschappen te zwemmen. Bij de 4 x 50 schoolslag gingen Pieter Mikhail (jaargang 2007) samen met Thomas van den Hul (jaargang 2006), Farhan Osmani (jaargang 2007) en Hessel Tijben (jaargang 2006) van start. Hoewel Pieter hier een nieuw persoonlijk record zwom werd er helaas een diskwalificatie gemeld en eindigden onderaan op de 20ste plek.

In de daaropvolgende estafettes ging Pieter aanmoedigen en nam Stijn Beekhoven (jaargang 2006) zijn plaats in binnen het team. De 4 x 50 wissel estafette is nu aan de beurt. Farhan start op de rug en zwemt een PR, Hessel volgt met de schoolslag in een hele goede tijd die rond zijn PR ligt, Stijn pakt door en Thomas maakt het af met een mooie tijd van 33.18. Uiteindelijk werd dit beloond met een prachtige 5e plaats. Onze jongens klimmen hierdoor omhoog van de 20ste plaats naar 7e plaats.

Tenslotte stond de 4 x 50 vrije slag op het programma. Thomas start, Hessel en Pieter volgen en Stijn moet flink uitpakken om de 7e plaats te behouden. En dat lukt en de welverdiende 7e plaats werd hiermee veiliggesteld.

Meiden zetten topprestatie neer op NK-estafette

Zondag 24 september stonden ook de vijf snelste zwemsters van ZV de Zaan jaargang 2006 in de startblokken voor het NK Estafette. Lynn Mooij was speciaal voor de 50 meter schoolslag naar Eindhoven gekomen om voor een goede uitgangspositie te zorgen. Want vandaag zou het erom spannen.

Op de 4 x 50 schoolslag kwamen Ilse Oosterbaan, Kyara Hollingsworth, Lynn Mooij en Dina El Moudden in actie. Na een goede race waarbij ze alle vier een persoonlijk record zwommen bleek dat de rest van het veld net iets sneller was. Een 13e plaats was het gevolg. Gelukkig waren de meiden vastberaden om de volgende estafette revanche te nemen.

Op de 4 x 50 wisselstart start Kim Boer en zorgt voor een tweede plaats als Dina overneemt voor de schoolslag. Ze loopt in en Ilse kan gelijktijdig met baan 4 en 6 starten voor de vlinderslag. Ze houdt goed stand naast de twee snelste zwemsters van Nederland op deze afstand en met een 3e plaats duikt Kyara het water in voor de laatste 50 meter borstcrawl. De jongens moedigen aan en samen zien we dat Kyara opklimt naar een 2e plaats. Dit team wordt 2e van Nederland op de wisselstart!!!!

Wat doet dit met de totaaluitslag? De meiden weten dat als ze 3e willen worden, ze alles moeten geven. Maar dan staat er een team op, en dat is prachtig om te zien.

Kyara start en ligt 2e na 50 meter, helaas is het de Dolfijn die vooraan ligt. Kim neemt over en zwemt het gat dicht. Dina start en laat slechts een heel klein gaatje vallen. Alle druk ligt nu op de schouders van Ilse. Ze duikt erin, komt dichterbij, maakt een keerpunt zo langzaam dat iedereen zijn adem inhoudt. Maar dan gaat ze los. En ja, ze doet het, ze eindigt voor de Dolfijn.

Vervolgens is er wat onzekerheid over de uiteindelijke uitslag. Iedereen is druk aan het rekenen. De meiden vieren alvast ondertussen feest, want twee keer 2e worden van Nederland is een sowieso al topprestatie. Na de laatste series komt het verlossende antwoord. ZV de Zaan is overall 3e van Nederland geworden!!!!

Waterpolo

Gezocht! Martin Garrix in de dop

Heb jij een dj set en wordt het tijd dat jij deze gaat gebruiken voor een live publiek? Dit is je kans! Voor onze thuiswedstrijden van Dames en Heren 1 zijn we op zoek naar iemand achter de knoppen.

Lijkt het je leuk om het publiek te laten springen, spelers op te peppen en de tegenstander te laten huilen? Reageer dan door een bericht te sturen aan redactie-nieuwsbrief@zvdezaan.nl

Als je nog niet zo heel ervaren bent is dat geen probleem, wij weten als geen ander dat ieder nieuw avontuur begint bij de eerste stap.

Vier nieuwe spelers bij De Zaan

Dit seizoen hebben we vier nieuwe internationale spelers mogen toevoegen aan onze selectieteams. Arjan Vos heeft drie speelsters waar hij mee gewerkt heeft in het Australische Queensland naar de Zaanstreek gebracht. Tyler Baillie (22), Tina Sogaard-Andersen (22) en Ellodie Ruffin (21) spelen dit seizoen mee met de dames. En de talentvolle Hongaar Akos Pinter (22) is aan slag gegaan bij de heren.

Hoewel de nieuwe spelers allemaal nog erg jong zijn hebben zij al een indrukwekkende waterpololoopbaan achter de rug. De Australische dames hebben goud gewonnen bij de Worldcup in Sacramento (USA) in 2017 en op de Universiade in Korea in 2015. Daarnaast waren ze onderdeel van de WJK-selectie onder 20 in Volos in 2015. Ellodie en Tina zijn allround speelsters en kunnen op diverse plekken uit de voeten. Tyler is keepster, waarmee zij dus sowieso Anne Heinis kan vervangen. Anne zal voorlopig gewoon bij de selectie betrokken blijven. Ook Akos heeft bij verschillende Jong Hongarije selecties gespeeld, maar werd uiteindelijk niet opgenomen in de ijzersterke A-selectie van Hongarije. Hij is ook een allround speler die het beste op plek 4/5 ligt.

ZV De Zaan dames 1 naar Lille

Vrijdagmiddag vertrokken we met twee busjes gesponsord door A-point naar Lille. We waren rond 17.00 uur in het hotel. Iedereen had nog een uurtje voor zichzelf voordat we richting het zwembad gingen. We hebben eerst twee periodes tegen de dames van Lille gespeeld en de laatste twee periodes tegen Het Ravijn. Het was dus niet echt een toernooi maar meer een trainingskamp. Maakt ons niet uit, wij zijn flexibel!

We merkten alleen wel al snel dat dit een fysiek weekend ging worden. Uiteindelijk waren we om 22 uur klaar met spelen. Lille had in de kantine eten klaarstaan en daar hebben we op dit mediterrane tijdstip dan ook goed gebruik van gemaakt. Na het eten snel terug naar het hotel en slapen.

Zaterdag

De volgende ochtend in het hotel lekker Frans ontbeten en daarna stond er een videotraining op het programma. De vorige wedstrijd hebben we kort geanalyseerd en de verbeterpunten hebben we meegenomen naar de komende wedstrijden toe. Na de videotraining zijn we met de metro naar het centrum van Lille gegaan. We hadden een uur de tijd om dit centrum te bewonderen. Lille is een mooie stad en met een zonnetje vast nog mooier. Daarna stond er een training op het programma in een ander zwembad dan de avond ervoor. Met drie teams in een bad met zes banen betekent het dat we ook nu weer een beetje flexibel moeten zijn. De bedoeling was anderhalf uur training waarbij we veel manmeer/manminders zouden oefenen. Helaas werd dit maar een uurtje training en hebben we niet volledig kunnen trainen. Eenmaal terug in het hotel hadden we een lunch en daarna wat vrije tijd.



PIETBOON.



De meesten gingen voor een middagslaapje. In de avond speelden we weer tegen Lille en Het Ravijn. De wedstrijden werden fysieker en fysieker. Voor ons een goed moment om te oefenen uit de pressing te komen. Na de trainingen was er weer een heerlijk diner geregeld door Lille en als toetje kwamen er overheerlijke gebakjes van een beroemde patisserie De Meert. We zijn nog steeds high van die suikerboost!



Zondag

De volgende ochtend stond er een triviaquiz op het programma. Per kamer een onderwerp en tien vragen die de andere kamers dan moesten beantwoorden, met onderwerpen als waterpolo, Australië, Nederland, geschiedenis, het menselijk lichaam en natuurlijk Lille. Marjoleijn, Arlene en Tyler hebben eeuwige roem vergaard.

Zondagmiddag stond er nog een wedstrijd gepland. Nogmaals tegen Het Ravijn en Lille. Iedereen merkte nu wel de lichamelijke vermoeidheid. Maar ondanks de vermoeidheid gewoon doorgedaan en hebben we ons eigen spel gespeeld. Uiteindelijk ging het zelf beter dan de avond ervoor. Al met al was dit een productief weekend. Veel uren in het water en tegen goede tegenstanders wedstrijdritme op kunnen doen.

Wij zijn klaar voor onze eerste competitiewedstrijd tegen DONK aanstaande zaterdag in Gouda!!

De Zaan gaat voor opbergwaggen met de Grote Clubactie

De lotenverkoop van de Grote Clubactie is van start gegaan. Ook dit jaar proberen we hiermee extra inkomsten te realiseren. Met de opbrengst willen we het materiaalhoek in Se Slag 2 opknappen zodat we alle trainings- en wedstrijdmaterialen goed kunnen opbergen. Losse loten kunnen bij veel van onze jeugdleden maar ook [online](#) worden gekocht en kosten € 3,00 per stuk.



Iedereen die loten koopt maakt kans op mooie prijzen, zoals de hoofdprijs van € 100.000,00 of een Volkswagen Up!. De trekking van de Grote Clubactie vindt plaats op 13 december 2017. Kijk [hier](#) voor het uitgebreide prijzenpakket.

Speciaal voor de jeugd heeft de Grote Clubactie een aantal (win)acties. Onder andere de 20-loten-actie en een Kids-verkoopwedstrijd. Kijk voor meer informatie op www.kids.clubactie.nl.

Natuurlijk stelt ook De Zaan leuke prijzen ter beschikking voor de verkopers van loten. Wat dacht je van een team-uitje voor het bestverkopende jeugdteam? Kijk voor alle informatie hierover op onze eigen [website](#).

Grote Clubactie Superloten

Een Superlot vertegenwoordigt 50 loten en kost € 150,00 maar ook hiervan gaat 80% naar de club. Een Superlot is een leuke vorm van minisponsoring. Dames 5 heeft inmiddels het eerste Superlot aangekocht en we hopen dat ook de overige teams volgen. Je kunt het lot als team kopen maar je kunt natuurlijk ook een bedrijf zoeken om op deze manier eenmalig De Zaan te sponsoren. Een bedrijf steunt dan niet alleen De Zaan maar ontvangt ook 50 loten die

ze bijvoorbeeld onder werknemers, klanten of relaties kunnen verspreiden.

De Zaan heeft voor alle bedrijven die een Superlot kopen een leuke actie! Gedurende het seizoen 2017-2018 worden deze bedrijven vermeld (met logo en link naar website) in onze maandelijkse nieuwsbrief. Daarnaast mogen alle bedrijven die een Superlot aanschaffen, op zondag 17 december a.s. met 7 personen deelnemen aan een waterpoloclinic onder leiding van gediplomeerde waterpolotrainers en Oranjespelers!

ZV De Zaan bedankt alle kopers van een Superlot



Agenda

Dinsdag 24 oktober 2017	Waterpolotraining in de Zaangolf komt te vervallen i.v.m. zwemvierdaagse
Zaterdag 16 december 2017	Afzwemmen ABC
Zaterdag 31 maart 2018	Afzwemmen ABC
Zaterdag 7 juli 2018	Afzwemmen ABC

Sponsors



PIETBOON.



**FYSIOTHERAPIE
ZAANSTAD
075 - 635 19 53**



**ZAAN
NOTARISSEN**



**ROB IJSKES
ASSURANTIËN**

Voor vragen over of artikelen voor deze nieuwsbrief, neem contact op met de [redactie](#).

(Advertentie)



Waterpolotraining in de herfstvakantie

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

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

Eerste watertraining

Tijdens de eerste training gaan we gebruik maken van de OEFEN- LEERMETHODE. De aandacht zal gericht zijn op de uitvoering van een aantal basisvaardigheden (bewegingen).

We gaan stap voor stap onderdelen en aandachtspunten aangeven en benoemen waaraan een basisvaardigheid (beweging) moet voldoen.

De volgende basisvaardigheden ga je bewust leren: springen (in alle richtingen), blokken (in alle richtingen), pressing in de ballijn, midvoor/midachter, plaats en schieten.

Tweede watertraining

Tijdens de tweede watertraining gaan we spelgericht trainen: de SPEEL- LEERMETHODE. In deze training ga je het spel leren door te spelen. Je maakt kennis met een aantal spelvormen waarbij telkens hetzelfde spelidee centraal staat. Het spelidee is bij het waterpolospel eenvoudig. Als je de bal hebt, probeer je SAMEN te scoren en als je de bal niet hebt, probeer je de bal weer SAMEN te veroveren.

In deze training kom je steeds voor keuzes te staan om de situatie zelf op te lossen. Uiteraard komen de technieken uit de eerste watertraining in deze training spelenderwijs terug.

Zaaltraining

De zaaltraining zal ondersteunend zijn aan beide watertrainingen. Om tijdens het spel redelijk uit de voeten te kunnen, moeten spelers qua motoriek aan eisen voldoen die in het waterpolo gesteld worden.

Er zal aandacht zijn voor wendbaarheid, lenigheid, houding en balans, kracht en snelheid. Veel oefeningen zullen met de waterpolobal uitgevoerd worden.

Wanneer, hoe laat en voor wie?

Dinsdag 17 oktober 2017

E/D/C-jeugd

10.30 – 12.30 uur	: warming-up, watertraining 1
12.30 – 13.00 uur	: lunchpauze
13.00 – 14.00 uur	: zaaltraining
14.15 – 15.15 uur	: watertraining 2

Dinsdag 24 oktober 2017

E/D/C-jeugd

10.30 – 12.30 uur	: warming-up, watertraining 1
12.30 – 13.00 uur	: lunchpauze

13.00 – 14.00 uur : zaaltraining
14.15 – 15.15 uur : watertraining 2

Per trainingsdag is er plaats voor maximaal 40 deelnemers (keepers + spelers).

Kosten deelname

Deelname aan een Trainingsdag kost € 40,00 per persoon.

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 Trainingsdagen** vinden plaats in het KNZB Zwembad op het KNVB Sportcentrum, Woudenbergseweg 56-58 te Zeist.

Inschrijven

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

www.sportgrowtalent.nl onder *Activiteiten vakanties/Herfstvakantie*.

Inschrijven kan tot en met **zaterdag 14 oktober 2017**.

Wees er snel bij, want vol = vol!