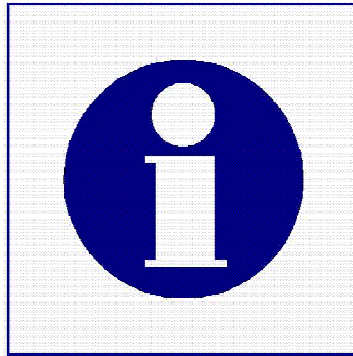


Informatieboekje



Speciaal voor de nieuwe leden van:



S.Z.V. De Duinkickers

*Uitgave april 2009
Inhoud onder voorbehoud van tussentijdse wijzigingen*



De geschiedenis van S.Z.V. De Duinkickers

Soester Zwemvereniging De Duinkickers is opgericht op 17 september 1951. Waar zij begon met waterpolo in het Soester Natuurbad. Was het toen nog een zomersport. Tegenwoordig is zij uitgegroeid tot een grote zwemvereniging met een uitstekende accommodatie in zwembad Spleasure Centrum in Soest.

Zwemmen is een sport waarbij je de meeste spieren in je lichaam gebruikt. Er komen bijna geen blessures voor en je krijgt er een supergoede conditie van. De Duinkickers biedt je zowel recreatief zwemmen, gewoon voor jezelf, als zwemmen in competitieverband. Ook heeft de vereniging naast het zwemmen nog steeds de waterpoloafdeling, waarmee het in 1951 allemaal begonnen is.

Algemene informatie

Als je lid van de vereniging wilt worden, moet je wel al minstens je A en je B-diploma hebben. Voor iedereen vanaf 6 jaar tot in principe 100 jaar heeft De Duinkickers iets te bieden. Nieuwe leden mogen 3 keer gratis meetrainen. Bij de derde keer dient men lid te worden van de vereniging.

De contributie voor 2009 bedraagt voor alle leden € 145,- per jaar.

(Voor deze contributie kan ieder lid in elk geval 2x per week trainen!)

Leden met startnummer (12 jaar en ouder – peildatum is 1 januari van het lopende kalenderjaar) betalen € 10,- per jaar extra. Deze extra kosten zijn voor het startnummer, te betalen in januari (tegelijk met de contributie).

Bij voorkeur dient betaald te worden per automatische incasso/machtiging.

Indien betaald wordt per acceptgiro is de vereniging genoodzaakt € 1,- administratiekosten per acceptgiro in rekening te brengen.

Het lidmaatschap wordt, naar keuze, per jaar/halfjaar/kwartaal afgeschreven.

Contactgegevens

Voor informatie over de vereniging, inclusief (aanmelding voor) de digitale nieuwsbrief, zie onze website www.duinkickers.nl.

Op deze website zijn ook de contactgegevens opgenomen.



Algemene regels

- 1) Tien minuten voor aanvang van de trainingen mogen de kleedkamers pas worden gebruikt. Dit is in verband met overlast voor de groep die ervoor zwemt.
- 2) Er wordt in de kleedkamer gewacht totdat één van de trainers naar de kleedkamers toekomt om te zeggen dat de zwemmers/waterpoloërs naar de zwemzaal mogen komen.
- 3) Het is verplicht om te douchen voordat het zwembad daadwerkelijk in gebruik wordt genomen. Tevens moet er na het zwemmen worden gedoucht.
- 4) Medische problemen en/of medicatie moet te allen tijde aan de trainers gemeld worden, zodat zij hier extra goed op kunnen letten.
- 5) Tijdens de trainingen moet je alle sieraden afdoen/uitdoen. Dit in verband met de veiligheid en eventuele sieraden die kwijtraken. We adviseren daarom om alle sieraden en andere waardevolle eigendommen thuis te laten. Wanneer je aan de trainer vraagt of hij je sieraad wilt bewaren, is dit volledig op eigen risico.
- 6) De trainer (c.q. de vereniging) is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van diefstal (uit bijvoorbeeld de kleedkamers). Persoonlijke eigendommen kunnen in een sporttas naar de zwemzaal worden meegenomen. Ook dan blijft gelden: eigen risico.
- 7) Ook voor zwembriljetjes die kwijtraken zijn de trainers niet verantwoordelijk. Natuurlijk wordt hier wel op gelet en nemen trainers gevonden briljetjes mee naar huis. Houd je briljetje dus goed in de gaten.
- 8) Een vereiste om deel te mogen nemen aan een training is dat je gewone badkleding aanhebt. Dit houdt dus in dat de meisjes een badpak dragen en de jongens een (strakke) zwembroek. Een bikini of een lange wijde zwemshort is dus niet toegestaan.
- 9) Lange haren moeten in een staart. Wil je dit niet, dan is er altijd nog de mogelijkheid om een badmuts te kopen en te dragen.
- 10) Er wordt normaal met elkaar omgegaan. Ongepast gedrag naar medezwemmers en/of trainers wordt door de trainers zwaar bestraft in samenspraak met het bestuur.



Het bestuur

Natuurlijk heeft onze vereniging een eigen bestuur. Dit bestuur wordt op dit moment geleid door voorzitter Marja van der Meer. De overige leden van het dagelijkse bestuur zijn Wilma Toes (secretaris) en Gerard Hengeveld (penningmeester).

De overige leden van het bestuur zijn Robert Boetekees (waterpolo), Ton de Jong (zwemmen), Bart Leenen (evenementencommissie) en Marcel Pappot (webmaster, redactie en PR).

- Robert Boetekees en Ton de Jong zijn de voorzitters van respectievelijk de Technische Commissie Waterpolo en de Technische Commissie Zwemmen. Beiden werken zij met een groep mensen om het waterpolo en zwemmen in zo goed mogelijke banen te leiden.
- Bart Leenen is de voorzitter van de evenementencommissie. Hij zorgt er, samen met een aantal collega's, voor dat er ieder jaar weer een aantal leuke evenementen kunnen plaatsvinden. Voorbeelden hiervan zijn de Nieuwjaarsborrel, een (zomer)kamp en natuurlijk het eindfeest.
- Marcel Pappot beheert de internetsite van de vereniging. Hierbij krijgt hij hulp van personen uit de verschillende afdelingen binnen de vereniging. Tevens neemt hij het samenstellen en versturen van de digitale nieuwsbrief op zich.

Voor verdere informatie, zie www.duinkickers.nl.

Hier zijn ook de E-mailadressen en telefoonnummers van de bestuursleden te vinden.



Trainingstijden

Trainingsdag	Groep(en)	Tijdstip
Maandag	Wedstrijdgroep Jeugdselectie	18.00-18.45
	Wedstrijdgroep A-selectie	18.45-19.30
	Polo Dames en Aspiranten o.17	19.30-20.30
	Polo Heren	20.30-21.30
Dinsdag	Basisgroep 2	18.00-18.45
	Basisgroep 3	18.45-19.30
	Basisgroep 4	19.30-20.15
	Basisgroep 5	20.15-21.15
	Basisgroep 6	21.15-22.00
Woensdag	Basisgroep 1 en Instroomgroep	17.30-18.15
	Wedstrijdgroep Jeugdselectie	18.15-19.00
	Wedstrijdgroep A-selectie	19.00-20.00
Donderdag	Polo Mini's	18.00-18.45
	Polo Pupillen o.11	18.00-19.15
	Polo Aspiranten o.13 en o.15	18.15-19.30
	Basisgroep 6	19.30-20.15
	Polo Heren	21.30-22.30
Vrijdag	Wedstrijdgroep Jeugdselectie	18.00-18.45
	Wedstrijdgroep A-selectie	18.45-19.30
	Polo Dames en Aspiranten o.17	19.30-20.15
Zaterdag	Basisgroep 1 en 5	10.30-11.15
	Basisgroep 2	11.15-12.00
	Basisgroep 3 en 4	12.00-12.45
Zondag	Vroege vogels	08.00-09.00



De zwemafdeling

Zoals u op de vorige pagina heeft kunnen zien bestaat de zwemafdeling uit velen groepen. De hoofdgroepen zijn:

- Basisgroepen
- Instroomgroep
- Wedstrijdgroepen

Basisgroepen

Wanneer je lid van de vereniging wordt, is het vanzelfsprekend dat je instroomt bij de basisgroepen. In de basisgroepen staat het plezier in het zwemmen voorop.

Er zijn zes basisgroepen, die als volgt worden ingedeeld op leeftijd:

- Basisgroep 1: leeftijd 6 t/m 9 jaar
- Basisgroep 2: leeftijd 9 t/m 11 jaar
- Basisgroep 3: leeftijd 11 t/m 13 jaar
- Basisgroep 4: leeftijd 13 t/m 16 jaar
- Basisgroep 5: vanaf 16 jaar
- Basisgroep 6: overige leden

Dit wordt tot en met basisgroep 3 streng gehanteerd. Dit in verband met het zwemprogramma waarmee gewerkt wordt. Dit is het Sterrenplan. Hiermee wordt getraind op techniek en tegelijkertijd wordt kennisgemaakt met onder andere waterpolo. Daarnaast zijn er verschillende spelvormen opgenomen in het programma. Viermaal per jaar krijgen de zwemmers een toets, wat ze natuurlijk afsluiten met een mooi certificaat.

Vanaf basisgroep 4 wordt meer gewerkt aan techniek en conditie. Voor deze groepen is het minder interessant om kennis te maken met waterpolo en verschillende spelvormen te doen. Natuurlijk is ook hier altijd tijd voor een lesje waterpolo. Daarnaast worden er ook andere spelletjes gedaan. Het blijft tenslotte toch een basisgroep. Vanaf basisgroep 4 wordt de indeling op leeftijd dan ook minder streng gehanteerd.

De kinderen die het leuk vinden om een teamsport te doen, kunnen op waterpolo gaan. De jongste waterpoloërs trainen één keer per week. Daarnaast hebben ze de mogelijkheid om nog één keer per week bij de basisgroepen te komen zwemmen om hun techniek en conditie bij te spijkeren.

Wanneer je in de basisgroepen zwemt is het mogelijk deel te nemen aan de Meerkamp wedstrijden. Lijkt het je leuk om een paar wedstrijden te zwemmen, geef je dan gewoon op bij een van de trainers. Enige trainingservaring is natuurlijk wel een vereiste. Wel is het voor iedereen mogelijk deel te nemen aan de clubkampioenschappen. Deze zijn ieder jaar in April.

Instreamgroep

De Instreamgroep is een groep kinderen met talent en een sterke wil om wedstrijden te gaan zwemmen. Deze kinderen zitten zelf in basisgroep 2 of 3 en krijgen daarnaast één keer per week een extra uur training om hun talenten verder te ontwikkelen. In de basisgroepen hebben deze kinderen zich al goed ontwikkeld in het zwemmen en hebben ze aangegeven dat ze wedstrijden (willen) zwemmen. Kinderen die zich goed ontwikkelen, kunnen een uitnodiging voor de wedstrijdgroep verdienen.

De zwemmers uit de basisgroepen kunnen een uitnodiging krijgen voor de instroomgroep, wanneer zij in de basisgroepen hebben bewezen dat ze over het nodige talent beschikken. De basisgroepen zwemmen tweemaal per week, namelijk op dinsdagavond(basisgroep 1 op woensdagavond) en op zaterdagochtend. Wanneer je in de instroomgroep zit, mag je op woensdagavond een extra keer komen trainen om je nog verder te ontwikkelen. Tevens moet je dan meezwemmen met de Meerkamp wedstrijden en de competitie wedstrijden. Wanneer blijkt dat je talent zich verder ontwikkelt, kun je een uitnodiging krijgen voor de wedstrijdgroep. Je zult dan nog meer wedstrijden gaan zwemmen.

Wedstrijdgroepen

Natuurlijk hebben we bij De Duinkickers, naast de basisgroepen en de instroomgroep, ook de wedstrijdgroepen. De wedstrijdgroep is ingedeeld in de Jeugdselectie en de A-selectie. Nadat je de instroomgroep hebt doorlopen, kom je in de Jeugdselectie. We gaan dan verder met de techniekverbeteringen, waarbij alle slagen weer aan de beurt komen. Ook wordt er meer aandacht besteed aan de start en de keerpunten. Tevens werken we aan je conditie, waarbij er natuurlijk gelet wordt op de leeftijd. Je gaat in de Jeugdselectie meer wedstrijden zwemmen. Dit zijn wedstrijden met alleen de eigen leeftijdsgenoten, maar ook met de hele wedstrijdgroep. Wedstrijdzwemmen is een individuele sport, maar het groepsgevoel is voor ons erg belangrijk. De wedstrijdgroep heeft daarom ook zijn eigen clubkleding, bestaande uit een zwembroek/badpak, een shirt en een broekje.

In de A-selectie zitten de zwemmers vanaf een jaar of veertien. Je mag dan nog meer wedstrijden zwemmen, zoals het Sprintfestijn en de LAC(lange afstand competitie). De wedstrijdtechnieken zijn inmiddels bekend, maar toch wordt er regelmatig de nodige aandacht besteed aan de techniek. Hierbij ligt het accent vooral op de start, de onderwaterfases en de keerpunten. Daarnaast hebben we vele andere trainingen: een sprintraining, een estafettetraining, duurtrainingen, piramidetrainingen etc. Dit alles om jou in staat te stellen jezelf te kunnen verbeteren en dus sneller te zwemmen in de wedstrijden.

De wedstrijdgroep traint drie keer per week. Voor de ene zwemmer is dit teveel, voor de andere te weinig. In Soest kunnen we echter niet meer trainen. We wijken daarom soms uit naar Amersfoort om in het 50 meter bad te trainen. De belangrijkste wedstrijden worden in een 50 meter bad gezwommen. Dit is een extra reden om ook deze trainingen te volgen.

De trainers

Basisgroepen

Henk van Vliet
Christine Hooft
Remko Hooft
Willy van Ruitenbeek
Lisa Koedijker

Jeroen Polman Tuin
Bianca Kuyer
Rowie Hooft
Eline Schoenmaker
Sven van Zanten

Instroomgroep

Remko Hooft (Hoofdtrainer
Instroomgroep)
Eline Schoenmaker

Wedstrijdgroepen

Jaap de Boer (Hoofdtrainer A-selectie)
Sven van Zanten (Hoofdtrainer
Jeugdselectie)
Anne-Marijke Ambergen
Maaïke de Boer
Eline Schoenmaker

Wanneer u vragen heeft over de trainingen kunt u natuurlijk bij alle bovenstaande mensen terecht. Alle trainers zijn regelmatig te vinden in het zwembad.



De waterpoloafdeling

Naast de zwemafdeling heeft onze vereniging natuurlijk ook nog steeds de waterpoloafdeling. Deze afdeling bestaat uit:

- Minipolo
- Pupillen o.11
- Aspiranten Gemengd o.13
- Aspiranten Meisjes o.15
- Aspiranten Jongens o.17
- Dames
- Heren

Minipolo

Onder de minipolo verstaan we de jongste groep fanatieke spelers van onze vereniging. Deze groep, van ongeveer 10 spelers, maken speelsgewijs kennis met het spelletje waterpolo. Er wordt geprobeerd om dit fanatieke team iedere maand mee te laten doen aan een toernooitje, waar ze kunnen laten zien wat ze geleerd hebben. Wel wordt hier met aangepaste regels gespeeld, zodat het erg leuk blijft voor de kinderen. Een vereiste is wel dat minstens een A en B diploma is behaald. Verder wordt het advies gegeven om naast een training van waterpolo, ook één keer per week mee te trainen met de basisgroepen. Hier wordt meer tijd besteed aan de techniek van de verschillende slagen.

Trainer:
Lotte Oosterbeek

Pupillen o.11

Wanneer je over voldoende talent beschikt, maak je de overstap van de minipolo naar de pupillen o.11! Dit betreft een gemengd team. Je speelt dus met zowel jongens als meisjes. Wanneer de pupil goed genoeg is mag hij/zij meedoen in de competitie en zo ga je dus meer wedstrijden spelen. In tegenstelling tot andere teams wordt bij de pupillen gespeeld met 5 tegen 5. Ook de afmetingen van het veld, de bal en de doeltjes zijn kleiner. Daarnaast wordt er vier keer drie minuten gespeeld, in plaats van vier keer vijf.

Naast de trainingen en wedstrijden worden er voor de pupillen diverse andere activiteiten georganiseerd. Waaronder een uitje aan het einde van het seizoen en het bezoeken van (weekend)toernooien.

Trainers:
Margot Kuijpers
Wesley Bezemer

Aspiranten gemengd o.13

De aspiranten o.13 is een enthousiast team met waterpoloërs tot een leeftijd van 13 jaar. Ook dit team is nog gemengd en bestaat dus uit zowel jongens als meisjes. Gemiddeld speelt dit team ongeveer zestien wedstrijden per seizoen. Deze wedstrijden worden gespeeld tegen verschillende verenigingen uit de provincie Utrecht. De afmetingen van het veld zijn groter dan bij de pupillen o.11! De aspiranten spelen in een 25 meter bad. Tevens wordt hier al 7 tegen 7 gespeeld.

Trainers:

Astrid Buxtorff

Mariska Wijnmalen

Aspiranten meisjes o.15

Momenteel is het aspirantenteam van de meisjes het enige team in onze vereniging met spelers tussen de 13 en de 15 jaar. Dit team is, door het geringe aantal spelers in deze leeftijdscategorie, een combinatieteam met De Vuursche uit Baarn. Het team speelt de competitie in District 3. Hierin doen teams mee uit de provincies Noord-Holland en Utrecht. De Duinkickers die in dit team zitten trainen mee met de aspiranten gemengd o.13!

Wij zijn altijd geïnteresseerd in nieuwe spelers voor al onze teams. Lijkt het je leuk om een keer met een van deze vier bovenstaande teams mee te trainen? Neem dan snel contact op met Bart Leenen (06-20173538).

Aspiranten jongens o.17

Aspiranten jongens o.17, voorheen heren jeugd, is een team van jongens met de maximale leeftijd van 17 jaar. Dit team speelt tegen andere verenigingen uit de provincie Utrecht. In zijn totaliteit worden er ongeveer twintig wedstrijden per seizoen gespeeld. Dit team is vooral bedoeld om nieuwe talenten klaar te stomen voor het echte werk bij Heren 1 van onze vereniging.

Trainers:

Marcel Brittijn

Yorick Bruijne

Remko Hooft

Wij zijn altijd geïnteresseerd in nieuwe spelers voor al onze teams. Lijkt het je leuk om een keer mee te trainen met de Aspiranten jongens o.17? Neem dan snel contact op met Marcel Brittijn (06-48731324).

Dames 1

In dit gezellige team spelen de beste dames van onze vereniging. Aangezien wij niet veel damesteams hebben betreft dit de spelers vanaf 15 jaar. Een jong en gemotiveerd team is hierdoor het resultaat. De dames spelen in de hoogste klasse van district 3, waardoor er gespeeld moet worden tegen teams uit de provincies Noord-Holland en Utrecht. In zeven jaar heeft het team zich, door twee keer kampioen te worden en door een keer als tweede te eindigen, omhoog geschoven tot deze competitie. Dit jonge team vindt teambuilding erg belangrijk. Zo gaan ze jaarlijks een weekendje weg en regelmatig na een wedstrijd met z'n allen uit eten.

Trainer:

Vincent van der Vaart

Wij zijn altijd geïnteresseerd in nieuwe spelers voor al onze teams. Lijkt het je leuk om een keer mee te trainen met de Dames? Neem dan snel contact op met Vincent van der Vaart (06-41464732).

Heren 1

In dit team spelen de beste senioren spelers van onze vereniging. Door het ontbreken van een heren jeugd team is de jongste speler 17 jaar oud. Dit seizoen bestaat het team uit een grote selectie, waardoor er veel mogelijkheden zijn voor dit team. In de competitie wordt gespeeld tegen verenigingen uit de provincies Noord-Holland en Utrecht. Een aantal keer per jaar gaat dit team naar een waterpolotoernooi. Een jaarlijks terugkerend toernooi is het altijd gezellige toernooi in Ter Apel. Alle talenten in dit herenteam zijn gekweekt in de eigen jeugd.

Wij zijn altijd geïnteresseerd in nieuwe spelers voor al onze teams. Lijkt het je leuk om een keer mee te trainen met de Heren? Neem dan snel contact op met Robert Boetekees (06-53236143).