

Jaarverslag REZ | seizoen 2022-2023

Afgelopen seizoenen waren er weinig bijzonderheden. De vaste groep aan vrijwilligers hebben er vooral voor gezorgd dat de zwemmers van de REZ lekker konden zwemmen. De instroom van nieuwe leden is wel wat afgezaakt vergeleken het jaar daarvoor en o.a. dat zorgde voor een leegloop bij de REZ 1. Op een gegeven moment zwommen daar nog maar structureel max 6 á 7 zwemmers. Dit kwam daarnaast ook door de doorstroom tussen de REZ-groepen. Er zijn afgelopen seizoenen in totaal 6 REZ zwemmers doorgegaan naar de J-selectie. Dat is positief! Ook was de balans tussen de groepen de laatste maanden van seizoen '22/'23 beter op orde door de doorstroom.

Waterpolo

Het seizoen zijn we goed gestart met de waterpolo trainingen die om de vier weken werden gegeven aan REZ 1 en REZ 2. Deze waterpolo trainingen zijn gegeven door Ymkje. Dit liep erg goed en de kinderen waren enthousiast! Helaas kon dit begin dit jaar niet meer verder gaan vanwege privéomstandigheden van Ymkje. Vanaf dat moment zijn er geen waterpolo trainingen meer gegeven bij de REZ.

Wijziging lidmaatschap formulier

Sinds afgelopen seizoenen zijn wij begonnen met dit formulier. Dit formulier is door Evelien in samenwerking met de rest van de REZ-trainers ontworpen en dit werkt echt top! Voor de ouders is het duidelijk naar welke groep ze gaan, wat de kosten zijn en zetten een handtekening voor akkoord en Harry kan ze makkelijk verwerken nadat Evelien ze via de mail verstuurd. Dus hier zijn wij erg tevreden mee.

Jaarplanning

Afgelopen seizoen hebben wij voor het eerst sinds corona weer gewerkt met een jaarplanning. Evelien heeft deze aan het begin van het seizoen, met hulp van Ad (coach TOC Noord) opgesteld. Dit zag er als volgt uit;

Blok 1 Opstarten	Week 35	Week 36
Maandag	Conditie	Conditie / algemene regels
Woensdag	Conditie	Conditie / algemene regels

Blok 2 Schoolslag	Week 37	Week 38	Week 39
Maandag	Ligging	Armen	Keerpunt
Woensdag	Benen	Combinatie	Starten

Blok 3 Rugcrawl	Week 41	Week 43	Week 44	Week 45
Maandag	Ligging	Lichaamsrotatie	Combinatie/keerpunt	Waterpolo REZ 2
Woensdag	Benen	Armen	Starten	Waterpolo REZ 1

Blok 4 Borstcrawl	Week 46	Week 47	Week 48
Maandag	Benen	Armen	Armen
Woensdag	Benen	Armen	Combinatie

Blok 5 Vlinderslag	Week 49	Week 50	Week 51	Week 2
Maandag	Ligging: hol-bol	Benen	Combinatie	Waterpolo REZ 2
Woensdag	Ligging: hol-bol	Armen	Fun-week	Waterpolo REZ 1

Blok 1 Schoolslag	Week 3	Week 4	Week 5
Maandag	Ligging	Armen	Keerpunt
Woensdag	Benen	Combinatie	Keerpunt

Blok 2 Rugcrawl	Week 6	Week 7	Week 8	Week 10
Maandag	Ligging	Lichaamsrotatie	Combinatie	Waterpolo REZ 2
Woensdag	Benen	Armen	Keerpunt	Waterpolo REZ 1

Blok 3 Borstcrawl	Week 11	Week 12	Week 13
---------------------	---------	---------	---------

Aan het eind van het seizoen hebben wij gereflekteerd hoe dit jaarplan voor ons werkte, maar helaas vonden wij het allemaal niet prettig. De blokken duurde te lang, maar de tijd om

ze het goed aan te leren was dan weer te kort en het was niet concreet genoeg uitgewerkt, waardoor het voor REZ 1 lastig was om de schema's hierop te bedenken. Dit gaan wij dus komend seizoen anders aanpakken. Hoe is nog vraag...

REZ 4

Ook de REZ 4 loopt goed. Begin van het seizoen lag het bad echt helemaal vol. Dit kwam ook door waterpoloërs die graag extra wilden trainen. Aan het einde van het seizoen was dit niet meer het geval en waren het alleen REZ-zwemmers. Het is een leuke groep, die onder begeleiding van Marco en Catherina zichzelf blijven verbeteren en lekker aan het trainen zijn. Met plezier! Drie zwemmers zijn zelfs afgelopen seizoen toch mee gaan doen met enkele wedstrijden, wat ze voor de REZ absoluut niet wilden, hoe leuk is dat!

Trainerscursus niveau 2 | Evelien

Op dit moment is Evelien nog bezig met het afronden van de cursus. Dit hoopt ze in 2023 echt helemaal af te ronden.

Bouwien 10 jaar vrijwilliger bij Neptunia'24

Sinds maart 2013 is Bouwien Havinga al vrijwilliger bij Neptunia'24. Al die jaren staat ze met plezier aan het bad en tot op de dag van vandaag vinden ook de kinderen het leuk dat Bouwien er is! En wij als trainers zijn er natuurlijk ook heel erg blij mee dat ze nog steeds elke REZ-vergadering mee denkt en elke woensdag aan het bad staat als assistent bij de REZ 2. Om dit te vieren zijn wij in juni met het REZ-team uiteten gegaan.