

Beste MNC'ers,

We beginnen deze polomail met heel veel hoogtepunten van het afgelopen weekend, te beginnen met een onvergetelijke (3e) SuperSaturday::

- **Heren 3 (6e)** beet het spits af tegen WIDEX GZC Donk 4. Na een snelle 0-4 achterstand kwam heren 3 terug tot 3-4. De wedstrijd werd uiteindelijk met 5-8 verloren, maar tegen de kampioen uit de Reserve 2e klasse is dat geen schande.
- **Dames 2 (3e)** versloeg Wiekslag 1 overtuigend met 7-1.
- Daarna was het de beurt aan **dames 1** tegen VZV. Na een 0-2 achterstand toonde onze dames veerkracht. Ze kwamen sterk terug in de wedstrijd, maakten er een mooie, spannende wedstrijd van en wonnen met 7-4. Het hoogtepunt van de wedstrijd was het allerlaatste schot in de wedstrijd van Sanne Verheij. Jammer genoeg werd het geen goal, maar het publiek had er een staande ovatie voor over.
- Bij **heren 1** stond er heel wat op het spel. De mannen van Toon hadden minimaal één punt nodig om degradatie definitief te voorkomen. Gesteund door een volle tribune en in een ouderwetse MNC-sfeer maakten beide teams er een spectaculaire wedstrijd van. Eindstand 10-8. Na afloop bedankte heren 1 het fantastische publiek.



Tussen de wedstrijden van dames 1 en heren 1 werden onze kampioenen DG1 en heren 5 gehuldigd:



Na afloop van een onvergetelijke SuperSaturday bleef het, mede dankzij het DreamTeam, nog lang onrustig in het clubhuis:



Zondag 2 april vol met hoogtepunten

Het hoogtepunt van zondag was het kampioenschap van **BM1**, dat een mooi seizoen afsloot met een verdiend kampioenschap. De kampioenswedstrijd tegen SVH BM1 werd met 15-5 gewonnen. Gefeliciteerd, meiden en technische staf.



- **BJ1** (8e in de eredivisie) de uitwedstrijd bij De Zijl (5e) met 8-9. Zondag speelt BJ1 om 15.00 thuis tegen De Ham/Het Y (13e). Zorg dat je erbij bent.
- **Heren 6** (9e) won in eigen huis verrassend van ZVVS 5 (6e) met 9-5.

De kampioensfoto's van DG1, BM1 en heren 5 zijn inmiddels opgestuurd naar MANMEER! Binnenkort zullen de foto's geplaatst worden.

Unieke waterpoloclinic 20 april

Zoals bekend komt Boris Zlokovic, één van de beste midvoors ter wereld, op 20 april naar Dordrecht voor een unieke clinic voor trainers, spelers, enz. De kosten daarvoor bedragen €50,- p.p. Dankzij het A. Haksteen Jeugdfonds wordt €20,- vergoed voor iedere deelnemer.



Water Polo Clinics

Center forward

- physical
- mental
- technical
- tactical

powered by Power Swim

Boris Zlokovic

19 april Hoofddorp
20 april Dordrecht
23 april Groningen



Het programma is als volgt:

- vanaf 18.15: 60 min presentatie in het clubhuis (probeer al omgekleed te zijn voor het vervolg; badjas of sportkleding aan)
- 19.15: 90 min watertraining
- Aansluitend: 60 min interview

Rond 22.00 uur zal de clinic afgelopen zijn.

Inhoud:

1. fysiek - warming up, droog training
2. mentaal - waterpolo en manier van het leven, voor de wedstrijd, tijdens wedstrijd, na de wedstrijd
3. zwemmen - specifiek zwemmen
4. oefeningen - specifiek midvoor oefeningen

Techniek

1. positie
2. tot positie komen (ten opzichte van midachter)
3. positie behouden
4. uitstap - op naar de afronding

De kosten voor deelname zijn 50 Euro p.p. Aanmelden kan via contact@powerswim.nl. Vermeld je naam, leeftijd en of je speler of trainer bent.

Gezocht: witte cap nr. 7

Jarne Kuipers is zijn witte cap 7 kwijt. Na een thuiswedstrijd in de kleedkamer vergeten. BJ2 speelde na Jarne. Als iemand de cap gevonden heeft, laat hen dan even weten a.u.b. Bij voorbaat dank.

Gezocht: MNC-shirt van Rick

Zaterdag 19 maart is Rick Walker z'n MNC-shirt vergeten mee te nemen in kleedkamer 6. Als iemand het shirt gevonden heeft, wil je het dan terugbrengen bij Rick? Namens Rick bij voorbaat dank.

ALV op dinsdag 18 april



Uitnodiging Algemene Ledenvergadering

Datum:	Dinsdag 18 april 2017
Waar:	Clubhuis MNC Dordrecht
Aanvang:	20:00 uur
Einde:	± 22:00 uur

[Klik hier voor de agenda en meer informatie.](#)

Programma

08-04 15:00	ZVL-HAWABO (SG) Da4	MNC Dordrecht Da2	Vijf Meibad
08-04 16:00	Z&PC Rotterdam Da3	MNC Dordrecht Da3	Sportfondsenbad Rdam-Noord
08-04 16:00	ZPB H&L Productions EG1	MNC Dordrecht EG1	Inge de Bruijn Zwembad
08-04 16:40	ZPB H&L Productions EG3	MNC Dordrecht EG3	Inge de Bruijn Zwembad
08-04 16:45	WIDEX GZC DONK AJ1	MNC Dordrecht AJ1	Groenhovenbad
08-04 17:00	De Kempvis CM1	MNC Dordrecht CM*1	Rivièrabad
08-04 17:35	LZ 1886 H3	MNC Dordrecht H5	Vijf Meibad
08-04 18:30	SVH H3	MNC Dordrecht H3	Sportcomplex de Wilgenring
08-04 19:00	MNC Dordrecht EG2	de Kempvis EG*2	Sportboulevard
08-04 19:00	MNC Dordrecht EG4	De Kempvis EG3	Sportboulevard
08-04 19:00	HZPC/Avéna (SG) H1	MNC Dordrecht H1	Sportstad Heerenveen BV
08-04 19:45	MNC Dordrecht BJ3	ZPS BJ*1	Sportboulevard
08-04 20:00	De Kempvis H5	MNC Dordrecht H7	Rivièrabad
08-04 20:00	Z&PC De Gouwe H3	MNC Dordrecht H4	De Sniep
08-04 20:30	MNC Dordrecht H2	PSV Waterpolo H2	Sportboulevard
08-04 20:30	ENC Arnhem (SG) Da1	MNC Dordrecht Da1	Valkenhuizen
08-04 20:40	WIDEX GZC DONK H7	MNC Dordrecht H6	Groenhovenbad
08-04 20:45	De Linge/PCG (SG) H4	MNC Dordrecht H8	Caribabad
09-04 15:00	MNC Dordrecht BJ1	De Ham/Het Y BJ1	Sportboulevard
09-04 16:30	MNC Dordrecht DG2	De Vliet (SG) DG1	Sportboulevard
09-04 17:15	MNC Dordrecht DG1	Wiekslag DG*1	Sportboulevard
09-04 18:00	MNC Dordrecht CJ1	WIDEX GZC DONK CJ1	Sportboulevard
09-04 18:45	MNC Dordrecht Da4	De Kempvis Da2	Sportboulevard

Uitslagen

01-04	MNC Dordrecht H1	- Katwijk H1	10-8
01-04	MNC Dordrecht Da2	- Wiekslag Da1	7-1
01-04	Schuurman BZC H2	- MNC Dordrecht H2	15-10
01-04	MNC Dordrecht H3	- WIDEX GZC DONK H4	5-8
01-04	MNC Dordrecht Da3	- De Linge/PCG (SG) Da1	9-4
01-04	WZK 1	- MNC Dordrecht Da4	2-6
02-04	MNC Dordrecht H6	- ZVVS H5	9-5
02-04	MNC Dordrecht H7	- NieMo-Van Vliet 3	6-9
02-04	MNC Dordrecht H8	- OZV H3	9-4
02-04	MNC Dordrecht BM1	- SVH BM1	15-5
02-04	De Zijl Zwemsport BJ1	- MNC Dordrecht BJ1	8-9
01-04	Waterpolo Den Haag (SG) BJ1	- MNC Dordrecht BJ2	9-5
02-04	ZVVS BJ2	- MNC Dordrecht BJ3	0-3
02-04	MNC Dordrecht CM*1	- De Kempvis CM1	3-2
01-04	SVH DG*1	- MNC Dordrecht DG1	3-15
01-04	Z&PC Rotterdam DG2	- MNC Dordrecht DG2	1-14
02-04	NieMo-Van Vliet DG 1	- MNC Dordrecht DG3	15-1
02-04	MNC Dordrecht EG1	- SVH EG1	6-3
01-04	ZPB H&L Productions EG4	- MNC Dordrecht EG4	8-2
02-04	MNC Dordrecht EG3	- SVH EG*3	4-8

Met sportieve groet,
René