

Informatieboekje Jeugdwaterpolo.
Zwemvereniging De Meeuwen Diemen.
Seizoen 2012/2013



Inleiding

In dit boekje vind je informatie over de afdeling waterpolo van Zwemvereniging De Meeuwen uit Diemen. De informatie is gericht op de jeugd en bedoeld voor zowel de ouders als de spelers en speelsters zelf. Omdat de ouders van nieuwe waterpololeden vaak zelf geen waterpolo hebben gespeeld bevat het boekje naast verenigingsinformatie ook meer algemene feiten en feitjes over waterpolo. Op de website van de Meeuwen zal altijd een actuele versie van dit boekje beschikbaar zijn in pdf formaat.

Historie De Meeuwen

Zwemvereniging de Meeuwen is in 1939 opgericht in Amsterdam. Na de bouw van het Wethouder F.B. Duran zwembad verhuisde de vereniging in 1980 naar Diemen. De afdeling waterpolo heeft een roemrijk verleden met als hoogtepunt het Nederlands kampioenschap in 1973 bij de heren in de Hoofdklasse. Ton Buunk, Nederlands grootste waterpolospeler uit de jaren 70 en 80 van de vorige eeuw, in 1984 vlaggendrager voor Nederland bij de openingsceremonie van de Olympische spelen in Los Angeles, maakte deel uit van dit kampioensteam. Als gevolg van een tekort aan trainingsmogelijkheden in Amsterdam en omgeving, tekort aan badwater in Waterpolojargon, zijn de ambities van de afdeling waterpolo tegenwoordig meer bescheiden.

Polocommissie De Meeuwen

Naast een algemeen bestuur kent zwemvereniging De Meeuwen ook commissies die zich bezig houden met het reilen en zeilen van een specifieke afdeling. Voor waterpolo is dit de Polocommissie (PC). De polocommissie bestaat uit de volgende personen:

Fred Wijngaarden – Voorzitter. (fredwijngaarden@demeeuwen.nl)

Jarenlang actief als waterpolokeeper en scheidsrechter op het hoogste niveau. Op dit moment actief als waarnemer bij wedstrijden op bondsniveau. Zorgt voor verbinding en continuïteit binnen de PC.

Frank Peeters – Wedstrijdsecretaris. (frankpeeters@demeeuwen.nl)

Zijn eigen waterpolocaps hangen al meer dan 30 jaar in de wilgen maar is nog steeds gek op het spel. Vader van twee waterpolo spelende zoons. Binnen de PC verantwoordelijk voor alles wat met de waterpolocompetitie te maken heeft .

Tom Sondaar – Jeugdzaken. (tomsondaar@demeeuwen.nl)

Enthousiaste vader van een waterpolozoon. Clubfotograaf en binnen de PC verantwoordelijk voor de jeugd tot 17 jaar.

Arjan Anema – Technische Commissie. (arjananema@demeeuwen.nl)

Speelt al sinds mensenheugenis waterpolo en als enig PC lid nog steeds actief als waterpoloër. Binnen de PC verantwoordelijk voor technische zaken.

Waterpolo

Waterpolo is een contactsport die gespeeld wordt met zeven dames of heren op een veld van 25 bij 15 meter. Wedstrijden op het hoogste niveau duren vier periodes van acht minuten. Dit is netto speeltijd, bij elke overtreding en na elk doelpunt wordt de klok stil gezet. In werkelijkheid duren deze topwedstrijden daarom vaak langer dan een uur. De bedoeling van het spel is meer doelpunten dan je tegenstander scoren waarbij een aanval niet langer dan dertig seconden mag duren. Als spel bevat waterpolo ingrediënten van sporten als IJshockey (fysieke sport waarbij contact is toegestaan indien een speler in balbezit is, aanwezigheid van een doelman), Basketbal (begrensde duur van een aanval, bij waterpolo 30 seconden) en Handbal. Om de sport voor de jeugd aantrekkelijk en makkelijker te maken zijn de regels voor hen aangepast, ze spelen korter, vaak op een kleiner veld met minder spelers en met een kleinere bal. Waterpolo is een sport die wereldwijd beoefend wordt waarbij de sterkste competities zich bevinden in Noord Amerika en het Zuiden en Oosten van Europa (Spanje, Griekenland, Italië, Kroatië, Servië, Hongarije).

Spelregels (een micro cursus)

Het voert veel te ver om in dit boekje alle spelregels op te sommen maar een aantal regels moet iedere ouder/toeschouwer kennen om het spel te kunnen volgen.

Er wordt met twee kleuren genummerde caps gespeeld. De witte cap voor het thuisspelend team, de donkere cap voor het uit spelend team, de keepers dragen een rode cap.

Het moet te allen tijde voor een tegenstander mogelijk zijn om de bal te kunnen spelen. De bal mag daarom als er tegenstander in de buurt is niet onder water geduwd worden en speler mag de bal niet afschermen met zijn lichaam, dit laatste wordt net als bij hockey "afhouden" genoemd.

Een speler mag een bal niet met twee handen tegelijk spelen en als er een ondiep deel in het bad is mag de speler bij het spelen van de bal niet op de bodem staan. Deze regels gelden niet voor de keeper.

Het waterpolo kent net als voetbal ook een vorm van buitenspel, deze regel houdt binnen het waterpolo in dat je je als aanvaller binnen het "twee meter gebied" altijd achter de bal moet bevinden op het moment dat je de bal aangespeeld krijgt.

Waarom waterpolo

Waterpolo is een ontzettend leuke teamsport voor iedereen die van zwemmen houdt. De weerstand van het water maakt de sport relatief zwaar maar de remmende werking van het water zorgt voor een bijna blessurevrije sport die tot op hoge leeftijd beoefend kan worden. Waterpolo is een van de weinige sporten waarbij de fysieke inspanning

gelijkmatig over het hele lichaam wordt verdeeld omdat continu zowel de armen als de benen gebruikt moeten worden om het hoofd boven water te houden. Als in het algemeen gezegd kan worden dat sporten gezond is dan geldt dit in de eerste plaats voor waterpolo.

Trainingstijden en trainers

De trainingstijden die hieronder en op de website van de Meeuwen genoemd worden zijn de tijden waarop de spelers het water in gaan. De trainingen beginnen altijd een kwartier eerder tenzij anders aangegeven door de trainer. Dit kwartier wordt gebruikt voor het voorbespreken van de training, eventueel met een evaluatie van de laatst gespeelde competitiewedstrijd. Daarnaast wordt deze tijd ook gebruikt om de spieren op te warmen, vaak “inzwaaien” genoemd, en om alle voor de training benodigde zaken klaar te zetten (doelen, poloballen etc.).

Het streven van de Meeuwen is om bij de jeugd gediplomeerde trainsters en trainers langs de rand van het bad te hebben staan. Naast de hoofdtrainers zijn er wisselend ook assistent-trainers aanwezig die onderdelen van een training verzorgen waarbij het accent ligt op specifieke zaken als zwemtechniek of keeperstechniek.

De trainers in het seizoen 2012/2013 zijn:

Jan Ficke Hoofdtrainer Decennia lang actief in alle denkbare rollen in de waterpolowereld, van speler, scheidsrechter en trainer tot bestuurder op diverse niveaus. Traint en coacht de pupillen tot 11 jaar.	Mike van der Maas Hoofdtrainer Speler van het Heren 1 team. In 2012 vol enthousiasme begonnen als trainer van de pupillen jonger dan 11 jaar.	Evert de Rouville Hoofdtrainer Speler van het Heren 2 team. Trainde een aantal jaren de pupillen jonger dan 11 jaar, sinds 2012 trainer en coach van de pupillen jonger dan 13.
Tessa Coumou Hoofdtrainster Sinds 2012 in het bezit van haar trainersdiploma. Trainde jarenlang de jeugd tot 13 jaar. Sinds 2012 actief als trainster en coach van de jongens jonger dan 17 jaar. Speelster bij het damesteam.	Jeanet de Jong Hoofdtrainster Lid van Zwemvereniging Het Y uit Amsterdam. Speelde zelf jaren lang hoofdklasse bij de Futen in Amstelveen. Traint het combinatie team voor jongens jonger dan 15 jaar.	Sophia Lunenburg Zwemtrainster Volgt de opleiding tot lerares lichamelijk opvoeding en speelster van het damesteam.
Rob Keetleer Keeperstrainer Speler van het Heren 2 team. Jarenlang keeper in teams bij andere verenigingen.	Jan Willem van der Werf Zelf jarenlang zwem- en waterpolotrainer, fungeert als vraagbaak voor de beginnende jeugdtrainers.	

De trainingen worden gegeven in het Wethouder F.B. Duran zwembad in Diemen met uitzondering van de training op woensdag die plaatsvindt in het De Mirandabad.

Maandag	18:30 – 19:15	Ondiepe deel bad	Jeugd tot 11 jaar	Jan Ficke
Maandag	18:30 – 19:15	Diepe deel bad	Jeugd tot 13 jaar	Evert de Rouville
Maandag	19:15 – 20:00	Ondiepe deel bad	Jeugd tot 17 jaar	Jan Ficke
Maandag	19:15 – 20:00	Diepe deel bad	Jeugd tot 15 jaar	Jeanette de Jong
Woensdag	19:00 – 20:00		Jeugd tot 15 jaar	Jeanette de Jong
Donderdag	18:15 – 19:00	Ondiepe deel bad	Jeugd tot 11 jaar	Mike van der Maas
Donderdag	18:15 – 19:00	Diepe deel bad	Jeugd tot 13 jaar	Evert de Rouville
Donderdag	19:00 – 20:00	Ondiepe deel bad	Jeugd tot 17 jaar	Tessa Coumou

Competitie

Alle teams van de Meeuwen spelen hun competitiewedstrijden binnen District III van de KNZB. Dit district strekt zich uit van Veenendaal tot Den Helder. Bij de competitie-indeling worden de jeugdteams zoveel mogelijk ingedeeld in de regio rond Amsterdam zodat de reistijd voor hen beperkt blijft. De competitie loopt van half september tot eind april. Het grootste deel van de wedstrijden wordt gespeeld op zaterdag in de tweede helft van de middag of in het begin van de avond. Bij hoge uitzondering wordt er op zondagmiddag gespeeld. In de zomerperiode spelen de jeugdteams vaak toernooien.

Het streven van de Meeuwen is om jeugdspelers zolang mogelijk in jeugdteams te laten spelen waarbij talentvolle spelers, indien zij daar volgens hun trainer fysiek en speltechnisch aan toe zijn, vanaf veertien jaar op afroep wedstrijden met herenteams mogen meespelen. Dit meespelen met hogere teams vindt altijd plaats na overleg met en toestemming van de trainer/coach van het eigen team. Als het aantal spelers in een bepaalde leeftijdscategorie onvoldoende is om een team op de been te brengen wordt voor de duur van de competitie samenwerking gezocht met een vereniging uit de buurt, en wordt een combinatieteam gevormd.

De indeling van de teams is de verantwoordelijkheid van de trainers in overleg met de coach en de polocommissie. Bij de indeling wordt zowel het belang van het kind als het belang van de vereniging meegewogen. De indeling vindt plaats na de zomervakantie en geldt in principe voor de eerste helft van de competitie, in december bestaat bij de jeugd de mogelijkheid dat spelers voor de tweede helft van de competitie doorstromen naar andere teams, bij voldoende nieuwe aanwas bestaat ook de mogelijkheid om op dit tijdstip een nieuw team in te schrijven.

Bij de jeugd wordt tot de leeftijd van 13 jaar vaak in gemengde teams van jongens en meisjes gespeeld.

De leeftjidsindeling voor de competitie is als volgt :

F-competitie Jeugd jonger dan 9 jaar.

E-competitie Jeugd jonger dan 11 jaar.

D-competitie Jeugd jonger dan 13 jaar.

C-competitie Jeugd jonger dan 15 jaar.

B-competitie Jeugd jonger dan 17 jaar.

Bij het bepalen van de leeftijd telt 31 december als peildatum. Een speler die op 31 December bijvoorbeeld nog geen 11 is mag de hele competitie van september t/m april meespelen in de E-competitie. In het seizoen 2012/2013 heeft De Meeuwen vier jeugdteams die deelnemen aan de E, D, C en B competities. De D en C teams zijn combinatieteams met Zwemvereniging het Y uit Amsterdam Oost. Daarnaast heeft onze vereniging nog twee herenteams en een damesteam.

Waterpolo OpleidingsCentrum (WOC)

Voor talentvolle spelers vanaf 11 tot 17 jaar bestaat de mogelijkheid om te trainen bij het WOC Noord Holland. Dit is een wekelijkse training van twee uur met de meest talentvolle spelers en speelsters uit Noord Holland. Een selectie uit deze talenten speelt binnen zijn eigen leeftijdscategorie ook een kleine competitie tegen teams van de WOC's uit de rest van Nederland. Spelers die opvallend presteren in deze competitie kunnen uitgenodigd worden voor trainingen bij Jong Oranje.

Voor de WOC trainingen vinden elk jaar kort voor en kort na de zomer selectietrainingen plaats. De clubtrainer bepaalt of het niveau van een speler/speelster voldoende is om deel te nemen aan deze selectiedagen.

Algemene gedragsregels

Kritiek op de scheidsrechter in woord of gebaar, door spelers, speelsters of toeschouwers wordt bij onze vereniging niet getolereerd. Bij constatering neemt de polocommissie disciplinaire maatregelen. Indien een speler/speelster door de KNZB geschorst wordt wegens problemen met de arbitrage, verhoogd onze vereniging deze schorsing automatisch met de helft van het aantal opgelegde wedstrijden schorsing. Om het team van de geschorste speler/speelster niet onevenredig te duperen zal de uitvoering van deze door de PC opgelegde schorsing plaatsvinden in overleg met de aanvoerder van het team.

Bedenk dat het scheidsrechtersvak bij waterpolo lastiger is dan bij veel andere sporten omdat een gedeelte van het spel zich onder water afspeelt en zich daarmee aan de directe waarneming van de scheidsrechter onttrekt.

Op het gebied van pesten en discriminatie voeren wij een zero tolerance beleid. Bij constatering door trainer/coach, teambegeleider of official van de vereniging volgen altijd maatregelen in de vorm van schorsingen voor training en/of competitiewedstrijden. Uiteraard vindt hierbij altijd eerst overleg plaats met de ouders.

Gedragsregels tijdens training en wedstrijden.

Na afloop van een wedstrijd wordt de tegenstander bedankt door middel van het schudden van de hand.

Plezier in het spel en gezelligheid hebben wij als vereniging hoog in het vaandel staan. Dit betekent echter niet dat het ons aan de ambitie ontbreekt om elke wedstrijd te willen winnen. We verwachten dan ook van de jeugdspelers dat de inzet tijdens de trainingen en de wedstrijden altijd 100% is. Als jij er met de pet naar gooit bederf je het plezier voor je trainingsmaatjes en teamgenoten. Kom je weinig trainen dan zal je voor wedstrijden ook minder opgesteld worden.

Tijdens de training en wedstrijden spreken spelers elkaar aan met de roepnaam. Het aanmoedigen en coachen van elkaar wordt gewaardeerd, mopperen en kritiek hebben op elkaar niet.

Nagels van handen en voeten moeten zowel tijdens de trainingen als tijdens wedstrijden kort geknipt zijn. Met lange nagels kun je medespelers of tegenstander vervelende verwondingen toebrengen. Tijdens een wedstrijd zal je door de scheidsrechter uitgesloten worden als je nagels niet geknipt zijn.

Het dragen van kettingen of armbandjes is uit veiligheidsoverwegingen niet toegestaan.

Het dragen van een cap met oorbeschermers is te allen tijde verplicht. Nieuwe jeugdspelers kunnen deze aanschaffen in overleg met de coördinator jeugd. Hij weet welk nummer je cap moet hebben en kan ze eventueel ook voor je bestellen.

In het zwembad wordt niet gerend, omdat de natte vloer in het zwembad glad is kan dit tot vervelende valpartijen leiden.

Het materiaal van het zwembad en de vereniging wordt met zorg behandeld. Dit betekent o.a. dat ballen alleen in het water gebruikt worden en er op de kant nooit met ballen gegooid of gestuiterd wordt. De trainer bepaalt het moment waarop de ballen het water ingaan, in het water wordt **nooit** gericht met een bal naar een persoon gegooid zonder dat dit onderdeel van de training of van het spel is.

Waterpolo is een teamsport. Dit betekent dat je bij afzeggen van trainingen of wedstrijden je team kan duperen. Doe dit daarom alleen als er overmacht in het spel is zoals ziekte of vervelende familieomstandigheden. Afzeggen doe je uiterlijk een dag van te voren, telefonisch of via mail met vermelding van de reden. Voor trainingen doe je dit bij je trainer en voor wedstrijden bij je trainer/coach en bij de teambegeleider.

Vrijwilligers

Zoals alle sportverenigingen kan ook een waterpoloafdeling niet bestaan zonder de inzet van heel veel vrijwilligers. Van alle ouders wordt dan ook verwacht dat zij actief een bijdrage leveren aan het reilen en zeilen van de afdeling.

Ouders met waterpolo-ervaring kunnen actief zijn als scheidsrechter, trainer, coach of lid van de technische commissie.

Ouders met of zonder waterpolo-ervaring kunnen actief zijn als teambegeleider, w-official of lid van de polocommissie.

De teambegeleider is het aanspreekpunt voor de trainer, coach en polocommissie. De teambegeleider verstuurt voor aanvang van de competitie het competitieooster naar ouders en spelers van het team en verstuurt op de woensdag voor elke wedstrijd een herinneringsmailtje aan de teamleden. Daarnaast beheert hij/zij de legitimatiekaarten en vult voor aanvang van de wedstrijd het wedstrijdformulier in, na de wedstrijd zorgt de teambegeleider dat het wedstrijdformulier op tijd afgeleverd wordt bij het wedstrijdsecretariaat zodat deze de uitslagen kan verwerken op de site van de KNZB en de formulieren naar de competitieleiding kan versturen. De teambegeleider probeert

een tot twee keer per seizoen iets buiten het waterpolo te organiseren met teambuilding als doel.

Bij thuiswedstrijden zijn de ouders van het jeugdteam dat de eerste wedstrijd speelt verantwoordelijk voor de opbouw van het bad. Deze opbouw dient plaats te vinden een half uur voordat de wedstrijd begint. Dit houdt het volgende in:

- Waterhoogte naar 180 centimeter.
- Duikplank naar verticale stand zetten.
- Doelen ophangen, bij pupillenwedstrijden voor < 11 en < 13 (5 tegen 5) ook de kleine doelen installeren.
- Netten achter de doelen ophangen.
- Jurytafel, 5 stoelen en bediening scorebord klaarzetten.
- Waterpoloballen klaarzetten.
- Zwemtrap in het midden langs de lange zijde uit het water halen. Zorg hierbij dat het gat direct afgedekt wordt met het rooster!
- Pylonen op de juiste plaats langs het bad zetten.

Als een jeugdteam de laatste wedstrijd van de avond speelt moet het bad ook weer door de ouders afgebouwd worden en alles weer op de juiste plaats teruggezet. De kleine doeltjes moeten direct opgeruimd worden na afloop van de laatste wedstrijd op een klein veld.

Voor uitwedstrijden wordt verzameld bij het Duranbad en wordt geprobeerd zoveel mogelijk te carpoolen. Het is de verantwoordelijkheid van de teambegeleider dat er voor alle spelers en eventuele begeleiders vervoer is.

Verder Lezen

Het lijfblad voor waterpoloërs in Nederland is het tijdschrift Waterpolo.nl dat acht keer per jaar verschijnt, de abonnementsprijs is 35 euro. Een abonnement kan afgesloten worden op de website www.waterpolo.nl.

Bij de vereniging is gratis het boekje "Pupillen Waterpolo (waterpolo voor dummies)" te verkrijgen waarin alles staat wat van belang is voor een beginnende waterpolospeler.

Belangrijke websites over waterpolo

www.demeeuwen.nl Website van Zwemvereniging de Meeuwen met praktische informatie en nieuws over de waterpoloafdeling. De vereniging is ook actief op facebook <http://nl-nl.facebook.com/demeeuwen>.

Voor uitslagen en standen van alle competities wordt veelgebruik gemaakt van <http://www.kring-utrecht.nl/wcbs/internet/waterpolo.php>

<http://waterpolo.knzb.nl> Hier vind je informatie over alle competities, adressen van en routebeschrijvingen naar de zwembaden.

<http://www.wocnh.nl> De site van het Waterpolo Opleidingscentrum Noord-Holland.

www.waterpolokamp.nl Alle informatie over de waterpolokampen van de KNZB.