

# Informatie Jeugdleden

## SGHA



September 2021

## **Inleiding**

In dit boekje vind je informatie over SGHA. 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.

## **Historie/ algemene info SGHA**

De Heerenveense Zwem- en Poloclub (HZ&PC) werd op 4 juni 1931 opgericht. Directe aanleiding om een zwemvereniging op te richten was de opening van het tweede (onverwarmde buiten-) zwembad van Heerenveen, een in die tijd zeer modern zwembad gelegen op de grens tussen de dorpen Heerenveen en Oranjewoud.

Avena is opgericht op 6 mei 1967. De naam Avéna is Latijns voor “haver”. Zwem- en poloclub Avéna is de enige zwemvereniging van de gemeente Fryske Marren en telt op dit moment ongeveer 200 leden en bestaat uit vier verschillende afdelingen. De vereniging maakt gebruik van subtropisch zwembad “De Stiennen Flier” in Joure.

Beide verenigingen hadden een eigen waterpolo-afdeling die elk tot aan het eind van de vorige eeuw een rustig, voortkabbelend bestaan leiden. Ambitie was er wel, maar het kwam op de een of andere manier niet uit de verf. Pas toen beide verenigingen hadden besloten om hun krachten te bundelen in een startgemeenschap kreeg het waterpolo in Heerenveen en Skarsterlân een nieuwe impuls. De samenwerking had aanvankelijk alleen betrekking op het dameswaterpolo, maar vanaf 2004 is de samenwerking uitgebreid tot alle teams (dus zowel dames en heren als jeugd). Er is nu sprake van een volledige Start Gemeenschap (beter bekend als SGHA). De samenwerking tussen beide verenigingen in de vorm van SGHA zorgde ervoor dat het aantal waterpolo spelende leden steeg. Daardoor konden er meer teams voor de verschillende competities worden ingeschreven. Met deze toename werd er een stabiele basis gelegd voor de toekomst.

### **Wie is wie:**

Naast een algemeen bestuur kent SGHA ook commissies die zich bezighouden met het reilen en zeilen van een specifieke afdeling. Op de website zie je een overzicht van de contactpersonen en commissies.

Bij vragen kun je altijd contact opnemen met Goska Sixma van de jeugdcommissie,

telefoon 0633-690813

## **Minipolo**

Minipolo is net zo stoer als waterpolo, maar met een kleiner speelveld en aangepaste spelregels. Bij SGHA kunnen de kleinsten meedoen aan minipolo. Onder leiding van enthousiaste trainers spelen de jongsten, waar mogelijk, in ondiep water en met minder spelers, zodat ieder kind lekker vaak aan de bal komt en spelenderwijs het waterpolo spel onder de knie krijgt.

Met Minipolo kun je al vanaf zes jaar beginnen mits je in het bezit bent van tenminste één zwemdiploma. De teams zijn gemengd en bestaan dus uit meisjes en jongens van dezelfde leeftijd. Minipolo is de ideale manier om al jong kennis te maken met één van de leukste zwemsporten. Minipolo wordt gespeeld in toernooivorm waarbij de spelers twee of drie korte wedstrijden achter elkaar spelen.

### **SPELREGELS**

Basisregels waterpolo jeugd :

- Eerste genoemde team heeft de witte caps op
- Tussen elke periode is er 2 minuten rust
- De tijd loop altijd gewoon door, er is geen jurytafel
- Tussen de 2e en 3e periode wordt er van helft gewisseld
- Na de wedstrijd elkaar een hand geven en bedanken voor de wedstrijd
- 5 tegen 5 of 6 tegen 6
- Aan het begin van de wedstrijd de bal in het midden gooien.

#### **Spelregels minipolo – jeugd o9 (F-jeugd):**

- Speelveld is een half bad over de breedte
- 4 spelers zonder keeper, kleine goal (in overleg 3 spelers)
- Doelpunt telt als alle spelers over de schotlijn zijn (middellijn)
- Geen scheidsrechter maar een spelleider, die zo nu en dan wat uitlegt
- Bal onder water: vrije bal voor tegenpartij
- Vrije bal: eerst overspelen voordat je scoort
- 2 handen vangen, 1 hand gooien
- Over spelers heen zwemmen: vrije bal
- Spelen met kleine bal
- Terug naar eigen helft bij doelpunt
- Er mag voortdurend gewisseld worden.

#### **Spelregels minipolo – jeugd o11 (E-jeugd) :**

- 6 spelers incl. keeper
- Vangen en gooien met 1 hand
- Spelen met dames bal
- 4x5 minuten geen 30 seconde
- Er mag tijdens het spel gewisseld worden, maar wel in de hoek

- 5 meter lijn is een 4 meter lijn
- Spelen over verkleind veld, met mini goals
- Vrije worp moet snel genomen worden, je mag affluiten als speler te lang wacht.
- 2 meter worp; als de bal als laatste door de keeper is aangeraakt
- De scheidsrechter is ook bij het leuk leren poloën, een spelleider, dus leg vooral uit wat je doet en waarom.
- Strafworp als er een grote fout binnen de 4 meter lijn gemaakt wordt
- Met 2 handen de bal tegenhouden
- Bal onder water houden
- Als je een speler onder water duwt die geen bal heeft zodat hij niet kan scoren
- Als je de arm weg trekt van een speler zodat hij de bal niet kan vangen

Als je meer over de waterpoloregels wilt weten kijk dan op de website van de knzb of klik hieronder:

- [spelregels- waterpolo algemeen](#)

[Op dit YouTube kanaal vind](#) je filmpjes waarin waterpolo regels worden uitgelegd.

## 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 op de website van SGHA 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 voor bespreken 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 SGHA 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.

**Trainingstijden SGHA** (kijk voor meest actuele tijden [trainingstijden](#))

### JEUGD TOT 18 JAAR

- **Woensdag 18:00 – 18:45 (Leeftijden FE) (Sportstad, Heerenveen)**
- **Woensdag 18:15 – 19:45 (Leeftijden DCB) (Sportstad, Heerenveen)**
- **Vrijdag 18:00 – 18:45 (Leeftijden FE) (Sportstad, Heerenveen)**
- **Vrijdag 18:45 – 19:45 (Leeftijden DCB) (Sportstad, Heerenveen)**
- **Zaterdag 8:45 – 10:00 (leeftijden EFD) (Swimfun, Joure)**

## Regionale Waterpoloschool (RWPS)

Bij de Regionale Waterpoloschool krijg je verenigingsonafhankelijk training van gekwalificeerde trainers op basis van de KNZB-leerlijn. De training is bedoeld voor alle spelers tot en met 15 jaar, ongeacht niveau, voorkennis of ervaring. De RWPS-trainers geven gedifferentieerd les, zodat iedereen op z'n eigen niveau training krijgt. Doel van de Regio Waterpoloscholen is om spelers van alle verenigingen extra training aan te bieden. Daarnaast is het de bedoeling dat trainers daar van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen inspireren, zodat we in het Noorden steeds meer in dezelfde lijn training geven en spelers opleiden.

Ook is de Regio Waterpoloschool een mooi platform om talent te herkennen. Zodra deze talenten in beeld zijn kan er met hen een programma op maat gemaakt worden i.s.m. het RTC.

## Trainingstijden RWPS Heerenveen: Zondagochtend van 9.00 – 10.45 uur in Heerenveen

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Goska Sixma, jeugdcommissie SGHA of

Hylke de Haan trainer RWPS

## Competitie

Alle teams van SGHA spelen hun competitiewedstrijden binnen District Noord van de KNZB. 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 SGHA is om jeugdspelers zolang mogelijk in jeugdteams te laten spelen. 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 leeftijdsindeling 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.

## Sportlinked

U kunt de app <https://www.sportlink.nl/waterpolo/> downloaden en u registreren met de gegevens van uw eigen kind. U gebruikt hiervoor het bondslidnummer van uw kind en het mailadres waarmee u staat ingeschreven. Na het inloggen krijgt u dan informatie over alle teams in de competitie, het programma, de standen en de uitslagen.

## **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 scheidsrechter vak 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.

## **Code Blauw**

### **Wat is code blauw?**

Code blauw is een initiatief van de KNZB. Het doel is om ervoor te zorgen jij met plezier kan sporten. Dat je je thuis voelt bij SGHA in een omgeving en sfeer waarbinnen jij jezelf kan zijn en je veilig voelt.

### **Wat zijn onze doelen?**

- Plezier. We willen dat iedereen met plezier naar onze club gaat. Om te waterpoloën, maar ook om te komen helpen of een wedstrijd te kijken.
- Veiligheid. We willen dat bij SGHA iedereen zich thuis kan voelen. Er is vast wel eens wat. Maar iedereen wordt geaccepteerd zoals hij is. Je voelt je vrij om het te zeggen als je iets niet leuk vindt en we houden rekening met elkaar.
- Respect. We willen dat iedereen met respect omgaat met elkaar en met de ruimte waarin we zijn.
- Sportiviteit. We willen dat onze club draait om onze sport. We willen beter kunnen poloën dan de tegenstander, maar zijn niet anders dan zij.
- Teamgeest. We willen samen SGHA zijn. Want de inzet van ons allemaal is nodig om onze club te maken zoals wij willen.
- Duidelijkheid. We willen met elkaar afspreken hoe we vinden dat we met elkaar om zouden moeten gaan. Maar ook wat je kan doen als je je een keer niet prettig voelt, binnen of buiten de club.

## **Hoe bereiken wij dat?**

We werken hard om beter te worden en genieten vooral van wat er goed gaat en lukt. We organiseren leuke activiteiten met elkaar en vieren successen. We verwelkomen onze gasten, in het bad en op de tribune. We gedragen ons ook als we ergens anders zijn. We bedanken ons bezoek en degenen die ons ontvangen.

Als er iets is, bespreken we dat met elkaar. Er is een vertrouwenspersoon bij wie je in vertrouwen altijd terecht kan met je verhaal. We vertrouwen elkaar, maar controleren dat ook. Met alle vrijwilligers wordt een gesprekje gehouden voordat zij beginnen en er wordt een Verklaring Omtrent Gedrag gevraagd. De leden van de bond vallen onder de regels van de KNZB.

We behandelen een ander zoals we zelf ook behandeld willen worden. We houden rekening met elkaar. We zijn wel eens boos of gefrustreerd, maar snappen ook wel dat een ander ook wel eens fouten maakt of een andere mening heeft. We helpen een ander om zich bewust te worden van zijn gedrag en wat dat met ons doet. We herinneren elkaar aan de afspraken die we gemaakt hebben. Niet alleen het eigen team, maar iedereen om ons heen.

We vieren samen dat we hebben gewonnen en we accepteren dat er ook kan worden verloren. Als je wint, heeft de ander verloren. Maar er zijn geen verliezers en zo wordt niemand ook behandeld.

We werken samen, ook buiten het team. Wij zijn de leden, jong en oud. Maar ook de ouders, begeleiders, tegenstanders, juryleden, scheidsrechters, trainers, coaches, commissieleden, bestuur en de medewerkers van Sportstad. We helpen elkaar en begeleiden elkaar.

We schrijven op wat we afspreken op en hoe we vinden dat we ons moeten gedragen, wat we normaal en wat we niet normaal vinden. Dit maken we inzichtelijk voor iedereen en bespreken we met elkaar. We werken met vrijwilligersovereenkomsten en geven uitleg over onze normen en waarden.

## **Gedrag tijdens training of wedstrijd**

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 competitierooster 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.

### **Thuisronde**

Bij thuiswedstrijden is 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:

- 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.
- Zwemtrappen waar mogelijk verwijderen. Zorg hierbij dat het gat direct afgedekt wordt met het rooster!
- Pylonen op de juiste plaats langs het bad zetten.

Na afloop moet het bad ook weer 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 sportstad en wordt geprobeerd zoveel mogelijk te carpoolen. Het is de verantwoordelijkheid van de teambegeleider dat er voor alle spelers en eventuele begeleiders vervoer is.

Voor meer informatie kun je kijken op [www.sgha.nl](http://www.sgha.nl) of [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)