



Visie

Waterpolo Z & PC Nunspeet

Inhoud

Inleiding.....	3
De Waterpolo Commissie.....	3
Trainers en Coaches.....	4
Missie en Visie.....	5
Scheidsrechters en W officials.....	5,6
Trainingen en Teams.....	6,7,8



Inleiding

De Zwem & Poloclub Nunspeet is een vereniging met een groot aantal waterpolo leden jong en oud.

De belangrijkste punten voor de waterpoloërs zijn prestatie, betrokkenheid, maatschappelijke verantwoordelijkheid, maar vooral het allerbelangrijkste **Plezier !!!** Wij zijn er van overtuigd zodra het plezier er is dat de andere punten vanzelf komen. Want we staan er toch om bekend als een leuke en gezellig vereniging waar jong en oud zeer goed met elkaar om kunnen gaan. Maar naast het plezier zijn er ook zeker prestatie gerichte doelen voor elke waterpoloër om de uitdaging aan te gaan en het plezier in de sport te behouden, en natuurlijk de persoonlijke ontwikkeling per waterpoloër. Hiervoor gebruiken we ook het meer jaren plan van de KNZB die toegepast zullen worden in de trainingen. Hiernaast kunnen ook maatschappelijke stages gelopen worden, zoals helpen met de trainingen van de jeugd, coachen van de jeugd, wedstrijden fluiten voor de jeugd, En het helpen met de bad opbouw voor de aanvang van de wedstrijden.

De Waterpolo Commissie

De waterpolo Commissie is er om alle zaken die met waterpolo te maken hebben te regelen.

Denk hierbij aan.

- Jaarboek.
- Trainers en Coaches.
- Scheidsrechters en W officials.
- Teams.
- Trainingen.
- Aanspreekpunt voor elke waterpoloër.
- Wedstrijdleiders.

De leden van de waterpolo commissie bestaan uit diverse spelers van de senioren teams, dit is zo gedaan zodat we altijd op de hoogte zijn van de diverse ontwikkelingen die er in hun teams kunnen gebeuren. Daarnaast word er ook goed gecommuniceerd met de trainers en coaches (jeugd, senioren) zodat we daar ook goed van op de hoogte zijn van de diverse ontwikkelingen. Mocht er een polo commissie lid aftreden zullen we ook gaan zoeken in 1 van de desbetreffende senioren teams. Daarnaast is elk lid van de commissie wedstrijdleader. Zij zorgen ervoor dat bij elke thuis wedstrijden het bad opgebouwd word en afgeruimd, en zorgen voor een goede begeleiding tijdens de wedstrijden. Denk hierbij aan de wedstrijdtafel, ontvangst scheidsrechters, begeleiding van de waterpoloërs, trainers en coaches. Ook zullen de wedstrijdleaders goed in de gaten houden hoe er met het materiaal omgegaan word en of het netjes opgeruimd word na de wedstrijden.

Trainers en coaches

Zonder trainers geen waterpoloërs. Zij zorgen voor de basis en de structuur voor elke waterpoloër op onze vereniging. De trainers gebruiken voor de training het meer jaren plan van de KNZB en zullen deze op elk niveau toepassen. Ook zullen de trainingen aangepast worden per niveau van het team en na diverse gebeurtenissen die zich in de wedstrijd afspelen. De trainers zijn niet in het bezit van een Trainers diploma en zullen deze in de toekomst misschien doen als de trainers en waterpolo commissie het met elkaar eens zijn als de opleiding nut heeft voor de vereniging en de waterpoloër. Daarom zullen de trainers de trainingen begeleiden door middel van het meer jaren plan van de KNZB, en hun eigen ervaringen die ze zelf als waterpoloër hebben opgedaan.

Taken van de trainers.

- Begeleiden van de waterpoloër zijn omwikkeling (zowel in als buiten het water).
- Bij brengen van normen en waarden.
- Zorgen voor een goede sfeer tijdens de trainingen.
- Goede onderlinge communicatie tussen trainers coaches en de waterpoloër.

Zonder trainers geen waterpoloërs, maar zonder coaches geen goed begeleide teams. De coaches zorgen ervoor dat de waterpoloër goed begeleid word tijdens de wedstrijden en zorgt ook voor de goed onderlinge sfeer in het team. Bij de jeugd proberen we een ouder als coach aan te stellen, en bij de senioren proberen we de beschikbare en geschikte persoon aan te stellen als coach. Lukt dit niet bij de senioren teams dan zullen de spelers onderling het coachen op zich nemen. Bij de coaches van de jeugd team zullen de trainers deze goed ondersteunen zodat hun visie goed overgebracht kan worden op de spelers. Hierbij is ook het positief coachen van groot belang. Als de coach iets opmerkt tijdens de wedstrijd moet hij of zij dit op een goede manier overbrengen op de waterpoloër. Dit word gedaan door tegen de waterpoloër wat hij of zij wel goed heeft gedaan maar wat de volgende op een andere manier moet gebeuren. **Positief !!!** Dit geldt voor de jeugd en senioren.

Taken van de coach

- Begeleiden van de waterpoloër tijdens de wedstrijden.
- Zorgen voor een goede sfeer tijdens de wedstrijden.
- Positief coachen.
- gebruiken van de juiste tactieken.

Missie en Visie

Missie

De waterpolo commissie van Z & PC Nunspeet probeert een leuke gezellige sportieve omgeving te maken voor elke waterpoloër op de vereniging, zodat hij of zij goed opgeleid kan worden voor elk beschikbaar niveau die er binnen de vereniging is. Ook proberen we elk lid op elk persoonlijk vlak goed te begeleiden zodat hij of zij nog velen jaren plezier heeft op de vereniging. Daarnaast zullen we altijd goed communiceren met trainers coaches en de waterpoloër en ouders van de jeugd leden voor een fijne samenwerking.

Visie

In de komende jaren proberen we dat elk team zich goed gaat ontwikkelen zodat promotie of bepaalde plekken in de competitie behaald . Denk hierbij aan dat Heren 1 jaarlijks in de bond speelt, heren 2 de komende jaren 1 of 2 x gaat promoveren, heren 3 en 4 elk jaar hoger in hun klassement staan, en dat de dames ook gaan promoveren. Voor de jeugd geldt dat hun ontwikkeling het belangrijkste is maar zodra er een kampioenschap op de loer ligt we er alles aan zullen doen om deze te behalen. Daarnaast probeert de waterpolo commissie zich ook in te zetten voor bepaalde evenementen, zoals kampen en toernooien. En als er bepaalde suggesties zullen we dit overleggen en proberen dit in onze macht uit te voeren.

Scheidrechters en W Officials

Scheidsrechters

Ook heel belangrijk op de vereniging zijn de scheidsrechters. Zonder scheidsrechters kunnen er geen teams spelen. Hebben we te weinig scheidsrechters dan zal er een team niet worden opgegeven voor de competitie. We moeten minimaal 1 scheidsrechter per senioren team leveren, voor de jeugd geldt dit van de B en de C jeugd. De waterpolo commissie probeert per senioren team 1 scheidsrechter te leven en als het kan meerdere per team zodat we niet in de problemen komen voor de competitie. De opleiding kan gedaan worden als je 18 jaar bent dit geldt ook voor de W Official Cursus. Dus lijkt het je leuk om scheidsrechter te worden geef dit graag aan bij de polo commissie.

W Officials

De w officials zorgen ervoor de dat de wedstrijd goed verloopt

- De tijdwaarneming.

- De 30 seconde klok.
- Bijhouden van doelpunten, uitsluitingen, extra.

De cursus zal intern in de vereniging gedaan worden met een grote groep. Wanneer je achter de tafel moet staan in het waterpolo planboek. Dus houd goed in de gaten wanneer je moet. Teams die dit vergeten zullen hier op aangesproken worden.

Trainingen en Teams

De trainingen

De trainings uren voor de jeugd zijn als volgt, de E tjes tot en met de B jeugd hebben allemaal minimaal 1 uur waterpolo training. De B jongens en meiden die met de selectie mee trainen hebben nog is 1 tot 2 uur extra waterpolo training. Daarnaast hebben de jeugd leden nog een half uur tot 1 uur zwemtraining over de week verdeeld. Voor de senioren teams gelden de volgende uren. Heren 1 en 2 hebben 2 uur waterpolo training. Heren 2 en 4 en dames 1 hebben 1 uur waterpolo training. Daarnaast hebben de senioren teams 1 uur zwem training in de week

De teams

De E tjes.

De jongste leden van de vereniging. Zij trainen in het verstelbare ondiepe gedeelte van het bad. De diepte zodat van de bodem zal tussen de 1 meter en 1 meter 50 worden gezakt, zodat deze leden kunnen staan. Bij deze jeugdige leden gaat het vooral om hun zwemtechniek te verbeteren met en zonder bal, en ze leren de bal te gooien met 1 hand. Daarnaast zullen er veel kleine partijtjes gespeeld worden met mini goaltjes, zodat we ze proberen te leren samen te spelen en bij hun tegenstander blijven. Als er genoeg E tjes zijn zowel op onze vereniging en andere verenigingen zullen deze opgegeven worden voor de E competitie.

De D tjes

Deze leden trainen in het diepe gedeelte van het zwembad waardoor ze ook meer kracht zullen ontwikkelen omdat ze de hele tijd boven water moeten blijven. Hier zullen ze ook meer aan zwem oefeningen doen en benen training (om en om benen, borstcrawl, schoolslag benen). Ook zal hier veel meer aan gooi en passing technieken geoefend worden zoals, de bal vangen en door pasen, de lichaamshouding en houding van de benen. Het goud doorhalen van je lichaam tijdens het gooien van de bal. Het aan de goede kant pasen van de bal naar je teamgenoot. Het opzetten van een aanval hoe en waar ze moeten liggen, de bal aan zijkant halen door middel van verschillende technieken. En ook zeer belangrijk het verdedigen. Als bijvoorbeeld de bal verloren zijn gelijk mee terug zwemmen en aan de goede kant liggen tijdens het verdedigen. Ook zullen we de trainers hier goed op hier lichaamshouding en de ligging van de benen. Ook het eventuele overnemen van de tegenstander. Afhankelijk van het niveau en het aantal leden kunnen de D tjes opgegeven worden om 7 tegen 7 te spelen op een groot veld. Zo niet spelen ze 5 tegen 5 op een half veld.

De C tjes

Deze leden spelen op een groot veld 7 tegen 7. Dit zal voor de D tjes die overstappen naar de C tjes weer een grote overgang zijn vanwege het grote speelveld. Hierbij zullen alle dingen die bij de D tjes geleerd meer geperfectioneerd worden en weer nieuwe dingen worden beoefend.

Denk hierbij aan verschillende soorten technieken (de slingerworp, backworp, owerpbal).

Aanvallend zullen ze meer bewegende acties naar het goal toemaken en beter de veld posities innemen. En proberen op tijd weg te zwemmen om in tegenaanval te gaan. In verdedigend opzicht zullen elkaar meer helpen, denk aan het terugvallen naar je tegenstander toe wanneer dit kan.

Blokken van schoten, goed in de ballijn verdedigen. Ook zal hier wat meer op het fysieke vlak getraind worden vanwege het grote speelveld waarin ze spelen.

De B tjes

Deze leden afhankelijk van het niveau kunnen in de competitie hoger ingedeeld worden (kampioens poule). En de leden die goed genoeg bevonden zijn zullen ook mee trainen met de selectie van de heren of dames. Bij de B tjes zullen alle technieken meer geperfectioneerd worden en weer nieuwe dingen worden beoefend. Aanvallend zullen ze zwemlijnen oefenen om bijvoorbeeld een zone kapot te spelen of om fysieke tegenstanders te ontregelen. Ook zal hier aan de man meer en man minder situatie geoefend worden. Verdedigend zullen diverse soorten van zone oefeningen leren (terugvallen), en het verdedigen voor de midvoor. Ook zal hier Fysieke word goed aangescherpt worden. Zoals bal bij je houden onder zware druk, schieten onder druk, diverse midvoor acties. En de confrontaties tussen midvoor en midachter.

De Dames

Op dit moment hebben we maar 1 dames team met veel jonge leden die eventueel aangevuld zullen worden met de meiden van de B jeugd zodat ze veel ervaring op zullen op doen. Dus ook bij de dames zal het spel veel gericht zijn op zwemmen zodat de fysieke confrontaties vermeden kunnen worden. Bij de dames zal er ook veel getraind worden pasings technieken en gooi technieken. Ook zal hier goed op de man meer en minder getraind worden. De dames hebben op dit moment nog geen vaste coach of trainer, hier zal in de toekomst naar gezocht worden

Heren 3 en 4

Heren 3 is het ervaren en wat oudere team, Heren 4 is een goede mix van jong. Ook hierbij zullen deze teams eventueel aangevuld worden met de B jeugd zodat deze ook veel ervaring zullen op doen. Deze teams hebben een gezamenlijk trainings uur en deze worden op het moment door de spelers zelf getraind. Hierbij staat het pasen schieten en de man meer en man minder situatie hoog aangeschreven. Ook het positie spel word hier goed getraind. Deze teams hebben nog een trainer of coach en hier zal in de toekomst ook naar gezocht worden indien het nodig gevonden word.

Heren 1 en 2

Heren 1 zoals mooi gezegd het vlaggen schip van de vereniging hierin zullen de meest geschikte spelers in de selectie zitten . Heren 2 is het team met oud Heren 1 spelers en aanstormend talent. Heren 2 zal ook dienen voor de jeugd ontwikkeling zodat zij de eventuele stap kunnen maken naar heren 1. De jeugd die goed genoeg bevonden word krijgt een uitnodiging om met de selectie deze

extra uren mee te kunnen trainen. Deze twee teams trainen ook gezamenlijk waarvan 1 uur op maandag en 1 uur op vrijdag. De maandag zal dienen om vooral het fysieke en conditionele aspect en techniek te trainen. Ook is er een half uur land training beschikbaar voor de maandag avond training. Op de vrijdag avond zal er veel aan tactiek getraind worden (diverse soorten zone verdediging, volle pressing verdediging, diverse zwem lijnen voor in de aanval, goed positiespel door middel van de goede keuzes maken met pasen en dan de midvoor aanspelen, individuele acties maken, en werken aan het overzicht. Ook zullen er verschillende soorten man meer en man minders geoefend worden. De trainers en tevens de coaches van heren 1 en 2 zullen proberen zo veel mogelijk de wedstrijden te coachen van de heren.