



# Minipolo

## Turneringsmanual

Et hjelpemiddel for klubber som skal arrangere en  
minipoloturnering

## Innledning

Minipolo er et ballspill i vann for barn fra 8 til og med 12 år. Minipoloturneringer hvor klubber stiller med et eller flere lag er supermoro for alle deltagende barn. Minipolo er en lavterskelaktivitet for flest mulig barn ved at spillereglene til Minipolo er enkle, og spillet stiller få krav til utstyr. Minipolo gir barn og unge en ypperlig mulighet til å ha det moro i vann. Norges Svømmeforbund håper mange klubber arrangerer minipoloturneringer.

## Før turneringen

Følgende punkter skal ordnes før turneringen:

### Turneringsansvarlig fra klubben

Klubben utnevner en turneringsansvarlig eller en arbeidsgruppe som skal planlegge og gjennomføre turneringen. Den ansvarlige har det overordnede ansvaret for turneringen, men må kunne involvere og delegerer oppgaver til andre frivillige.

Ansvarsområder (som også kan delegeres);

- Koordinere det praktiske med basseng, mat etc
- Lage kampoppsett
- Lage program og tidsplan for turneringen
- Koordinere frivillige til ulike roller
- Sende ut invitasjon til alle klubber i regionen
- Oppdatere klubbens websider før, under og etter turneringen
- Sende ut informasjon og lagoppsettskjema til deltagende lag
- Få inn lagoppsett fra deltagende lag 2 dager før turneringen
- Koordinere med andre engasjerte, som dommeransvarlig

### Dommeransvarlig

En dommeransvarlig er ansvarlig for å koordinere dommere til kampene. Den dommeransvarlige bør ha minimum kretsdommerkurs i vannpolo. Dommeransvarlig skal holde dommermøte med dommerne før turneringen starter. Det er ikke krav til dommerutdanning for resterende dommere. Dommeransvarlig bør gå igjennom reglene og enkle dommersignaler på dommermøtet.

### Booke dato og basseng

Turneringen tar maksimalt fire timer en lørdag eller søndag, eller en ettermiddag. Banen er på 12,5 x 7,5/8 meter og må være avgrenset med noe om det pågår andre aktiviteter i bassenget. Se spillereglene for å se hvilke basseng som gjelder for de ulike aldersgrupper. For 4-6 lag holder det med 1 bane, for 7 eller flere lag bør det være 2 baner.

Før man kan gå videre må klubbens ansvarlige koordinere dato med klubbens trenerteam og andre klubber. Dato må passe med tilgjengelighet på basseng. Husk og faktisk booke bassenget.

### Invitasjon til klubber

Når alt det praktiske er klart kan det sendes ut invitasjon til lokale klubber, i tillegg til å legges ut på klubbens websider. Invitasjonen bør også sendes til Vannpoloutvalget og NSF's administrasjon. NSF's administrasjon legger invitasjonen på hjemmesiden til NSF.

### Kampoppsett

Turneringsansvarlig tar imot påmeldinger. Laglederne skal levere inn lagoppstilling senest 2 dager i forkant av turneringen. Bruk standard skjema til dette som ligger på [www.svomming.no](http://www.svomming.no) under Minipoloturnering. Alle deltagernes navn og fødselsdato må være med. Dette skal også sendes til Vannpoloutvalget og NSF administrasjon.

## Servering

Vurdér behov for servering til klubbens deltakere, trenere og ledere, og frivillige. Hva med deltakere og engasjerte fra andre klubber? OBS! Allergier.

## Utstyr

Det bør beregnes 4 vannpoloballer per bane, størrelse 3. Klubben må ha fløyte til dommer. Alle klubber må stille med egne vannpolohetter. Arrangør bør ha 1 sett med vannpolohetter ekstra. Målet bør være 1m, maks 2m i bredden, og maks 90cm høyde.

## Musikk

Forbered musikk som kan spilles under oppvarming og i pauser, hvis mulig i svømmehallen. Gjerne en fanfare til åpning av turneringen, til innmarsj og til premieutdeling.

## Søknad om midler til turnering

NSF har midler til klubber som arrangerer turnering. Da må dato for turneringen være sendt inn til SF administrasjon innen fristen for det aktuelle halvåret. Søknaden må være innsendt til NSF administrasjon innen 30 dager før turneringen. Rapport må være sendt inn innen 2 uker etter turneringen. Les mer om støtte til Minipoloturnering på [www.svomming.no](http://www.svomming.no) under Minipoloturnering.

## Regler for spillet

Reglene til minipolo finnes også på [www.svomming.no](http://www.svomming.no) – under vannpolo – Minipolo - Minipoloturnering.

Reglene er utarbeidet med utgangspunkt i NIFs barneidrettsbestemmelser.

### Generelle regler:

Regel	Beskrivelse
Bassenget	For 10 år og yngre kan man bruke den grunne delen av bassenget. Størrelse på banen; 12,5 x 7,5 meter.
Spillere på banen	Et lag består av 5-6 spillere, inkludert målvakt. Gutter og jenter spiller på samme lag.
Innbyttere	Spillere som ikke er på banen skal sitte langs kanten eller på fastsatt sted. Maks 3 innbyttere per lag for at alle skal få spille så mye som mulig.
Spillerne	Spillere kan ikke bruke smykker, svømmebriller, briller eller annet som kan skade en annen spiller eller seg selv.
Varighet	Kampene har 2 omganger, hver omgang varer 8 minutter, tiden går uten stopp. 1-2 minutt pause.
Start av kampen	Dommeren slipper ballen i midten av banen. Lagene starter ved kortsiden og må svømme til ballen.
Mål	Mål gjøres ved å kaste ballen i motstanderens målbur
Pasning	Ballen kan bare sentres med en hånd
Ballen bak kortlinja	Om ballen går bak kortlinja er det målvaktens ball uansett hvilke lag som var borti ballen sist.
Innkast	Om ballen går utenfor langsiden mister laget som var borti ballen sist, og det blir innkast til det andre laget
Frikast	Frikast blir gitt hvis regler brytes. Frikastet blir gjort fra stedet hendelsen skjedde. Spilleren som tar frikastet kan skyte på mål, men ikke innenfor 2 meter fra mål. Motspillerne må være minst 1 meter unna personen i det frikastet skal tas. Hendelser som gir frikast; • Ballen kan ikke trykkes eller holdes under vann • En spiller blir holdt

	fast eller trykket ned • Slå ballen med knyttet neve (unntatt keeper) • En spiller svømmer på eller over på en motspillers bein • En spiller går eller løper på bunnen
Utvisning	Ved alvorlige hendelser blir det gitt frikast. Eksempel hvis en spiller trykker en annen spiller ned, holder fast en spiller uten ball eller spruter Spilleren som gjør hendelsen får 30 sekunders tidsstraff eller til dommeren tillater spilleren å komme inn i spillet igjen. Tidsstraffen gjøres i innbytterhjørnet av banen.
Utestengelse	Usportslig eller brutalt spill, som å slå eller prøve å slå etter en motspiller, eller upassende ordbruk er ikke tillat i minipolo. Spilleren blir utestengt for resten av kampen. En innbytter kan komme inn på banen som erstatter på dommerens signal. Dommer skal snakke med den aktuelle spilleren etter kampen. Utestengelse gjelder også for 3 utvisninger i løpet av en kamp.
Bytte av spiller	Innbytte skjer i hjørnet når som helst under kampen. Spiller som skal på kan ikke forlate innbytterhjørnet før en spiller har kommet inn i hjørnet/opp på land.
Keeper	Kan bruke begge hender på ballen. For 10 år og yngre kan keeper stå og hoppe fra bunnen. Keeper kan ikke bevege seg mer enn 5 meter fra mål.
Forsvarer	Som forsvarer er det lov til å blokkere skudd, men de har ikke lov til å oppføre seg som målvakter. De kan kun blokkere med 1 hånd av gangen.

### Regler uansett klasse:

- Det skal ikke være rangering, og resultater skal ikke publiseres.
- Hvis det er premier skal det være deltakerpremie til alle.
- Minipolo er for barn fra det året de fyller 8 år til og med det året de fyller 12 år.
  - Barneidrettsbestemmelser og NSF's regler sier at det er tillatt for barn å delta i konkurranser fra det året de fyller 6 år, men 6 og 7 åringer kan kun delta i konkurranser som blir arrangert av egen klubb. Les under regleg GE18 på [www.svømming.no](http://www.svømming.no) - Lover og regler.
  - Klubben må evaluere om det er hensiktsmessig at så unge utøvere skal delta.

### Regler til ulike aldersklasser;

#### 10 år og yngre – Minipolo

- Alle barn fra det året de fyller 8 år til det året de fyller 10 år kan delta
- Kampene kan spilles på grunt basseng
- 5 spillere pluss keeper
- Spillerne kan stå på bunnen når de ikke er i nærheten av ballen, men det er ikke lov å gå, løpe eller hoppe fra bunnen
- Kan ta imot og holde ballen bruke begge hender men ballen må kastes med en hand
- Det er tillatt med lett fysisk kontakt, men spillerne kan ikke sprute vann på, trykke ned, holde fast eller hindre en annen spiller enten de har ballen eller ikke
- Spillet fortsetter direkte etter scoring. Keeper begynner med ballen
- Det skal ikke være rangering, og resultater skal ikke publiseres
- Alle spillere skal takke for kampen med en high five med alle spillere på motsatt lag når kampen er avsluttet

## 12 år og yngre – Minipolo

- Alle barn fra 10 år til og med 12 år kan delta
- Kampene skal spilles på dypt vann
- 4 spillere pluss keeper
- Spillerne kan ikke være i bunnen
- Ballen må håndteres med en hånd av gangen (kun målvaktene har lov til å bruke to hender). Det blir frikast til det andre lages hvis noen holder ballen med to hender
- Spillerne kan ikke sprute vann på, trykke ned, holde fast eller hindre en annen spiller som ikke har ballen til å forflytte seg
- Etter en målscoreing må spillerne finne tilbake til sin egen halvdel. Spillet starter igjen ved midten av banen av laget som ikke scoret. På dommerens signal må spilleren med ballen spille den bakover til en lagkamerat og spillet er i gang igjen
- Det skal ikke være rangering, og resultater skal ikke publiseres
- Alle spillere skal takke for kampen med en high five med alle spillere på motsatt lag når kampen er avsluttet

Hvis det arrangeres en turnering hvor det er for få lag til å stille i to klasser, slik at man kun må stille i en klasse er det viktig å bestemme hvilken klasse sine regler som gjelder. Er det 8 åringer med bør derfor reglene for de på 8-10år gjelde.

### **Dybde på bassenget**

Hvis turneringen kun gjennomføres på et dypt basseng må dette stå tydelig in invitasjonen, samt hvor dypt det er. Det er da viktig at de som er yngre er trygge nok til å spille kamper og oppleve mestring på dypet. Regler for 10-12 år vi da i utgangspunktet gjelde, hvis ikke arrangørklubb bestemmer noe annet.

### **Lisens**

Minipoo er uapporbert konkurranse, og dermed er ikke lisens nødvendig. Alle barn på 12 år og yngre er dekt av NIF sin barneidrettsforsikring. Hvis det er utøvere som er over 12 år som er med bør de betale lisens til Norges Svømmeforbund for å ha en forsikring.

### **Under turneringen**

Turneringsansvarlig er ansvarlig for at turneringen er velfungerende. Følgende skal koordineres under turneringen:

### **Samling og informasjon til spillere, lagledere og foreldre**

15 minutter før oppvarmingen skal turneringsansvarlig holde en kort samling for trenerne og laglederne med informasjon om hvordan turneringen kommer til å gå og om det er noe spesielt som gjelder for turneringen. Her må det informeres om eventuelle justeringer på kampoppsett, lagoppstilling og laginndeling. Det er viktig at nye klubber, ledere og lagledere er med på denne sekvensen. Lagledere informerer sine spillere om eventuelle justeringer. Her vil også en representant fra VPU være tilstede hvis mulig. Lagoppsettskjema skal vises til representanten på dette møtet, og personen vil gå igjennom regler og fair play.

### **Lagleder**

Hvert lag skal ha med seg minst en lagleder per sju spillere. Laglederen følger opp laget og passer på at laget er klart til start på sine kamper.

### **Størrelse på lagene**

Om en klubb har mange spillere må de gjerne stille med flere lag i turneringen. Om et lag mangler spillere må dette gis beskjed om slik at man kan låne spillere fra andre klubber. Se regler for antall spillere.

## Kampoppsett

Det er naturlig at hvert lag spiller minimum 2 kamper i en turnering.

Mal for kampoppsett finnes på [svømming.no](http://svømming.no) – under Minipolo – Minipoloturnering. I skjemaet fyller arrangøren ut deltakende lag og hvem som er lagleder.

## Speaker og sekretariat

Det skal være et sekretariat med stoler og bord ved bassenget. Sekretariatet er ansvarlig for å holde et oppdatert kampoppsett og resultater.

Hvis det er muligheter for speaker: En speaker kan informere deltakere og publikum om hva som skjer underveis i turneringen. Speaker roper opp lagene før kamper og signaliserer matchstart og sluttsignal.

## Dommere

En eller flere dommere skal lede kampene under turneringen. Dommerne oppdaterer resultatet på en resultattavle. Arrangøren er ansvarlig for at det er dommere til turneringen. Dommerne skal være ikledd dommerklær eller hvite skjorter. Dommeransvarlig skal holde et dommermøte før turneringen for alle dommere, hvor man avklarer regler, rutiner, hvem som skal dømme ulike kamper etc. Les enkle dommerregler som ligger under Minipoloregler og Minipoloturnering på [www.svømming.no](http://www.svømming.no).

## Matpause

Det bør legges til rette for at alle lag har tid til en matpause underveis i turneringen.

## Innlagte treningsøvelser

Hvis det er få lag kan det tilrettelegges for innlagte treningsøvelser før, under eller etter kampene. Spesielt hvis det er få lag. Slik får deltakerne opplevd mest mulig i løpet av en turnering. Bruk gjerne innholdet i Minipolo, eller se tips på <http://www.poolkampen.se/> Øvelser kan være;

- Øve pasning; kort distanse med bare høyre hånd
- Øve pasning; lang distanse, kan ta imot meg begge hender
- Svømme på tvers av bassenget med ballen. Gjerne rotere på hvem som svømmer
- Skudd på mål. Rotere på hvem som skyter, den som skyter må hente ballen og sentre til neste skytter. Avansert: heng rokkinger hvor ballen skal kastes gjennom.

## Premieutdeling

Premier bør deles ut direkte etter siste kamp. Sekretariatet gjør premieutdelingen hvis ikke annet er avklart.

## Etter turneringen

### Rapport

Vannpoloutvalget og NSF skal ha en rapport (mal ligger på [svømming.no](http://svømming.no)). Klubben bør på sin webside skrive en nyhetssak om turneringen. NB! Husk at resultater ikke skal publiseres.

Klubben bør sende en takk til de som har bidratt med å planlegge og gjennomføre turneringen. Send og en takk til dommere, frivillige og engasjerte.

### Faktura

Deltakende lag sendes en faktura på deltakeravgift fra arrangørklubben. Deltakeravgiften per lag skal være lavest mulig, maks 400 kroner. Hvis det er lag fra forskjellige klubber sendes faktura til laget som har navet først på kampoppsettet, og klubbene kan ordne opp seg i mellom senere.