



Kompetansehelgen

Thon Hotel Oslo Airport
28. April 2019



Program

09.00-09.45: Ivaretagelse av enkeltutøveren i laget

10.00-10.45: Minipoloturneringer: rutiner og gjennomføring

11.00-12.30: Fair play og bruk av kampverter

ved Funnefoss/Vormsund fotballklubb



Introduksjon av deltakerne

- > Navn og klubb
- > Erfaring med idrett og evt. vannpolo

Ta bilde!



Status Minipolo i dag

- > For barn 8-12 år
- > 4 Nivåer med diplomer - utvalget jobber for merker
- > Bygger på svømmeskolen
- > Dekker basis kompetanse for å spille vannpolo
- > Cirka 10 klubber
- > Minipoloinstruktørkurs - 16 timer + online modul
- > Minipoloturneringer + manualer





Nivåer

Kjerne- område	Grønn		Blå		Rød		Svart	
Oppdrift	1	Sculling	1	Tråkking grunnstilling mage	1	Tråkking vertikalt med ball	1	Tråkking med sculling
			2	Tråkking grunnstilling rygg			2	Tråkking med en hånd opp
Fremdrift	2	Brystbeinspark	3	Vannpolocrawl med ball	2	Crawl med brystbeinspark	3	Doble brystbeinspark
	3	Vannpolocrawl	4	Ryggsømming med hodet opp	3	Vannpolorygg		
Ball- teknikk	4	Enkelt kast	5	Mottak og kast	4	Tørre pasninger	4	Langpasning
					5	Presisjons- skudd	5	Sømming, tråkk, skudd
Spill og taktikk	5	Spill og taktikk	6	Spill og taktikk	6	Spill og taktikk	6	Spill og taktikk

Nivå Grønn

Kjerneområde	Grønn
Oppdrift	1 Sculling
Fremdrift	2 Brystbeinspark
	3 Vannpolocawl
Ballteknikk	4 Enkelt kast
Spill og taktikk	5 Spill og taktikk



Nivå Blå

Kjerneområde	Blå
Oppdrift	1 Tråkking grunnstilling mage
	2 Tråkking grunnstilling rygg
Fremdrift	3 Vannpolocrawl med ball
	4 Ryggsvømming med hodet opp
Ballteknikk	5 Mottak og kast
Spill og taktikk	6 Spill og taktikk Blå



Nivå Rød

Kjerneområde	Rød
Oppdrift	1 Tråkking vertikalt med ball
Fremdrift	2 Crawl med brystbeinspark
Ballteknikk	3 Vannpolorygg
	4 Tørre pasninger
Spill og taktikk	5 Presisjonskudd
	6 Spill og taktikk Rød



Nivå Svart

Kjerneområde	Svart	
Oppdrift	1	Tråkking med sculling
	2	Tråkking med én hånd opp
Fremdrift	3	Doble brystbeinspark
Ballteknikk	4	Langpasning
	5	Svømming, tråkk og skudd
Spill og taktikk	6	Spill og taktikk Svart





Kort evaluering av minipolo

- Nytt nivå: Gult
 - Oppdrift: Flyte på mage med linjeholdning, og flyte på rygg i 15sek, hvor en på rygg kan holde ball/ plate samtidig.
 - Fremdrift: Svømme valgfri svømming 10 meter på mage og snu å svømme 10 m på rygg. Kan bruke ball/ plate å holde i.
 - Ballteknikk: Ta opp ball med en eller to hender. Kaste ball med en hånd i åpent mål som står minimum 1 meter unna.

Kort evaluering av minipolo



- Bytte oppdrifts øvelser mellom grønn og blå
 - Legge tråkking til grønn
 - Legge sculling til blå
- Andre innspill??



Ivaretagelse av enkeltutøver i laget

Stikkord:

- Indre motivasjon
- Mestring
- Oppfølging
- Bli sett målsetting



Oppgave

Hvilke utfordringer møter dere i hverdagen?

Hva kan du gjøre annerledes?

Kan vi gjøre noe sammen i vannpolomiljøet?

Burde vi ha verdier for vannpoloen???



Minipoloturneringer - Gjennomføring

- Turneringsansvarlig i klubb
- Dommeransvarlig i klubb
- Invitasjon sendes i god tid før turnering
- Tidsaspekt på turnering → helst under 4 timer
- Kampoppsett senest 2 dager før start
- Trener-/dommer møte før oppstart



Minipoloturneringer - Gjennomføring

- 2 klasser:
 - 10 år og yngre
 - 12 år og yngre
- Alle lag bør spille minimum 2 kamper(helst 3)
- Tilpass banestørrelse til nivå og basseng (12,5 x 7,5 meter)



Minipoloturneringer - 10 år og yngre

- 5 + målvakt spillere på banen
- Varighet 2 x 8 minutter(kan reduseres)
- Kan ta i mot med begge hender
- Kaste med en hånd
- Kan stå på bunn
- Ikke bruke bunn aktivt
- Utspill fra keeper etter mål



Minipoloturneringer - 12 år og yngre

- 4 + målvakt spillere på banen
- Varighet 2 x 8 minutter(kan reduseres)
- Kaste og ta i mot med en hånd
- Spilles på dypt vann om mulig
- Ikke bruke bunn aktivt
- Etter scoring er det avkast fra midten av bassenget



Minipoloturneringer - Erfaring

- Hvilke erfaringer har vi gjort så langt?
 - Gjennom egne turneringer
 - Gjennom deltakelse på andre sine turneringer
 - Snakk med sidemann



Minipoloturneringer - Erfaring

- Minipolo sammen med vannpoloturneringer?
 - Diskuter fordeler og ulemper



Minipoloturneringer - Erfaring fra Namsos

- Hatt turneringer fra 12 år og yngre
- Arrangert 5-6 ganger
- Inviterer svømmeklubben, samt lokale lag/ klubber i nærmiljø, og klasselag
- Til nå ikke hatt noen deltakeravgift
- På hver turnering har vi vært 4 lag.



Minipoloturneringer - Erfaring fra Namsos

- Turneringene pågår i to timer i klubbens treningstid
- Spiller på to baner samtidig
- Hvert lag får egen hettefarge (rød, hvit, lys blå, mørk blå), eldre utøvere lagledere
- Hver kamp 2 x 6min, med ca 2 min pause og sideskifte
- Ingen resultat





Minipoloturneringer - Erfaring fra Namsos

● Kampoppsett, tidsplan

- Opprop og samling på tribunen, med kort regelgjennomgang
- Felles oppvarming 10 min
- Kamp 1, 15 min
- Fri leik alle lag, 15 min
- Kamp 2, 15 min
- Fri leik alle lag, 15min
- Kamp 3, 15min
- Fri leik ca 20 minutter
- Premieutdeling (til nå diplomer, etterhvert ønskelig med medaljer)







**LYKKE TIL VIDERE MED MINIPOLO I
EGEN KLUBB :)**



**NORGES
SVØMMEFORBUND**

