

Waterpolotraining in Coronatijden



Nu de zwembaden weer gaan openen, zijn er weer mogelijkheden gekomen om te starten met waterpolotrainingen. Maar hoe geef je nou waterpolotrainingen waarbij de 1,5 meter regel in acht neemt? In dit artikel een aantal praktische tips.

Dit document is afgeleid van de documenten die de KNZB heeft opgesteld voor zwemmen, synchronzwemmen, schoonspringen en zwemles.

Kinderen tot en met 12 jaar

Bij de trainingen tot en met 12 jaar is het allemaal een stuk eenvoudiger. De kinderen hoeven onderling geen 1,5 meter tussenruimte aan te houden. Tussen de trainer en kinderen moet de 1,5 meter afstand wel bewaard worden!

Waterpolospelers van 13 jaar en ouder

Met een aantal organisatievormen kun je best 1,5 meter tussenruimte tussen alle sporters houden. Je hebt wel de hulp van de sporters zelf nodig! Ze moeten namelijk goed op elkaar letten. Bespreek deze verantwoordelijkheid naar elkaar toe goed met elkaar van tevoren.

In alle gevallen is een goede voorbereiding vereist! Je kunt een veilige 1,5 meter waterpolotraining alleen maar geven als je vooraf goed nagedacht hebt over je organisatievormen. Werk die uit op papier en bedenk hoeveel sporters je binnen je organisatie een veilige training kunt bieden.

In de lengte of in de breedte trainen?

Maak met de andere trainers met wie je het bad deelt vooraf afspraken of je in de lengte of in de breedte gaat trainen. Je kunt ook afspreken om het eerste deel van de training in de lengte te gaan zwemmen en daarna in de breedte de polotraining af te werken.

Voor banenzwemmen volgen wij het protocol van de KNZB [zwemmen](#).

Oefenvormen in de breedte van het zwembad

Er wordt een deel van het bad toegekend aan de training van de jeugd tot 13 jaar (F, E en D teams).

In een zwembad van 25 meter lengte kun je in de breedte 16 sporters opstellen met een onderlinge tussenruimte van 1,5 meter. Er zijn markeringspilonnen in verschillende kleuren beschikbaar die je om de 1,5 meter op de badrand kunt zetten. Dan hebben de spelers een richtpunt.

Je kunt de ruimte beter benutten als je de spelers aan beide kanten van het bad neerlegt en om de beurt een even aantal banen laat zwemmen (dus 2, 4, 6, etc banen). Om de 1,5 mtr te waarborgen: Losse keerpunten 2 meter uit de kant. Als je op deze manier traint is in deze fase van het seizoen waarschijnlijk helemaal niet nodig om in de lengte te gaan trainen. Deze trainingsvorm heeft dan ook de voorkeur van de WPC

Geen duels

Duels waarbij de afstand van 1,5 mtr wordt gewaarborgd zijn ondenkbaar. Tactische oefeningen met een verdedigende tegenstander zijn in deze periode verboden! Als daar verandering in komt, worden jullie daarover geïnformeerd.

Baloefeningen

Deze zijn toegestaan mits de onderlinge afstand van 2 meter gehandhaafd wordt. De bal en de spelers liggen in het water en we mogen er van uit gaan dat het virus wordt afgespoeld.

- Werk in groepjes van 4-5 man.
- Schietoefeningen ook met kleine groepjes van 4-5 man. Alleen dan is het mogelijk de onderlinge afstand van 1,5 mtr te waarborgen.
- Om het mogelijk te maken om in kleine groepjes te werken is het verstandig om deze oefeningen aan te bieden in circuitvorm. Bij 3 of 4 groepjes ook 3 of 4 oefeningen, zodat de groepjes door kunnen draaien.

Waterpolotraining in Coronatijden



Voor iedereen is deze situatie nieuw, wij proberen zo duidelijk en volledig mogelijk te zijn in het volgen van de richtlijnen. Mochten er nog onduidelijkheden zijn of heb je goede ideeën, maak deze bij de WPC kenbaar.

Supercoach online +KNZB

Nu er ruimte is om op 1,5m van elkaar te sporten zetten de KNZB en SuperCoach Online hun beste beentje voor. Meldt je nu aan bij SuperCoach Online en ontvang t/m 31 augustus **GRATIS** toegang tot de **KNZB 1.5m waterpolotrainingen in baanvorm**. Er zijn wekelijks 3 trainingen beschikbaar voor 2 verschillende niveaus en tevens voor keepers:

- KNZB Corona 1,5 m individuele skills trainingen - Keepers
- KNZB Corona 1,5 m individuele skills trainingen – Veldspelers niveau 1
- KNZB Corona 1,5 m individuele skills trainingen – Veldspelers niveau 2

Alle trainingen zijn op individuele basis en omvatten een korte land warm up en heel veel individuele skills met en zonder bal. Alle oefeningen zijn georganiseerd in baanvorm.

Interesse? Stuur een mail naar info@supercoachonline.nl en vermeld:

- Je naam
- E-mailadres
- Je club

Keuze voor: 1,5 m individuele skills trainingen - Keepers
 KNZB Corona 1,5 m individuele skills trainingen – Veldspelers niveau 1
 KNZB Corona 1,5 m individuele skills trainingen – Veldspelers niveau 2

Voor de volledigheid hieronder de algemene landelijke richtlijnen

Veiligheid en hygiëneregels voor iedereen (op basis van Richtlijnen RIVM):

- Blijf thuis als je één van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts;
- Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten totdat iedereen weer volledig hersteld is;
- Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden (uitzondering voor kinderen tot en met 12 jaar onderling);
- Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Ga voordat je van huis vertrekt, thuis naar het toilet;
- Doe thuis je zwemkleding aan onder je gewone kleding;

Voor zwemmers:

1. Houd de door het RIVM voorgeschreven afstanden aan: 1,5 meter voor personen ouder dan 12 jaar;
2. Kom alleen op vooraf besproken tijden;
3. Kom alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
4. Kom niet eerder dan 10 minuten voor de afgesproken starttijd naar de accommodatie;
5. Volg altijd de aanwijzingen van de daartoe bevoegde personen op;
6. Trek thuis je badkleding aan. Op een aangeduide locatie in de badinrichting hoef je als zwemmer alleen de 'overkleding' uit te trekken en in een meegenomen sporttas mee te nemen naar een aangewezen plek, inclusief schoenen. Na het zwemmen kan je jezelf omkleden in de daartoe aangewezen ruimtes;
7. Was voorafgaand aan het zwembadbezoek je handen met zeep, minimaal 20 seconden;
8. Beperk de aanrakingen met deuren, hekken, bankjes e.d. tot het noodzakelijke minimum;
9. Beperk gebruik van niet noodzakelijke ruimten in de accommodatie;
10. Douche thuis voor en na het zwemmen;
11. Verlaat direct na het zwemmen de accommodatie zo spoedig mogelijk via de routing naar de aangewezen uitgang.