

# Draaiboek

## Mini Sportweek 2026





## Voorwoord

Op vrijdag 12 juni gaat alweer het 7e jeugdsportweekend van start. In 2019 begonnen we met vijf teams en drie onderdelen. Na een korte stop vanwege corona, is het weekend uitgegroeid tot een vaste waarde als onderdeel van de Sportweek Warmenhuizen. Met inmiddels 12 teams en vier onderdelen is het een groot succes geworden.

We beginnen dit jaar op vrijdag met atletiek. Op zaterdagmiddag de traditionele triatlon en het avondprogramma bestaat uit de quiz, bij het Dorpshuis. Op zondag sluiten we af met volleybal in de Doorbraak.

Lees het draaiboek goed door. Het volledige programma staat erin. Locaties, tijden en spelregels. Lever ook op tijd je deelnameformulier in. Het is aan de coach om de teamleden goed te instrueren.

Onze dank gaat uit naar de verenigingen die een bijdrage leveren, de coaches, vrijwilligers en toeschouwers.

We wensen iedereen veel plezier, sportiviteit en succes! Wij hebben er zin in!

Namens het bestuur van stichting Sportweek Warmenhuizen,

David van der Welle  
06-37237487

## **Onderdelen**

### **Vrijdag 12 juni**

Atletiek bij de Novabaan

Baan open: 18.45 uur

Aanvang wedstrijden: 19.15 uur

### **Zaterdag 13 juni**

Triatlon bij park Remmerdel

Parcours open 12.00 uur om te oefenen

Aanvang wedstrijden 13.00 uur

Quiz bij het Dorpshuis Warmenhuizen

Aanwezig zijn 19.15 uur

Aanvang quiz 19.30 uur

### **Zondag 14 juni**

Volleybal in Sporthal de Doorbraak

Zaal open 09.00 uur

Aanvang wedstrijden 09.30 uur

## Deelnemende ploegen

<b>1</b>	<b>De Roze Tijgers</b>
<b>2</b>	<b>Golden Girls</b>
<b>3</b>	<b>De losers op safari</b>
<b>4</b>	<b>Spice Girls</b>
<b>5</b>	<b>De weekend Strijders</b>
<b>6</b>	<b>XO girls</b>
<b>7</b>	<b>The Pink Panthers</b>
<b>8</b>	<b>Warmetuter Lions</b>
<b>9</b>	<b>Spierpijn</b>
<b>10</b>	<b>De natte frikandellen</b>
<b>11</b>	<b>Team of the Week</b>
<b>12</b>	<b>De K Dekkertjes</b>

<b>Team 1</b>	<b>Roze Tijgers</b>
<b>Coach</b>	Sander Kager
Kleur shirt	Roze
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
300	Iris Kager
301	Bente Beentjes
302	Floor Spaansen
303	Suus Stam
304	Saar Schmidt
305	Puck de Nijs
306	Elise Pronk
307	Brynn Pronk

<b>Team 2</b>	<b>Golden Girls</b>
<b>Coach</b>	Ellis Schmidt en Annemieke Eriks
Kleur shirt	Mintgroen
Kleur broek	Zwart/ donderblauw
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
308	Sophie Bekker
309	Evi Eriks
310	Bo Hink
311	Sky Wever
312	Fiene Nanne
313	Maud Wagenaar
314	Danie Croon
315	Evie Pronk
316	Ize Heistek

<b>Team 3</b>	<b>Losers op Safari</b>
<b>Coach</b>	Peter Dekker en Sylvia Koorstra
Kleur shirt	Blauw
Kleur broek	Wit
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
317	Gijs Boots
318	Hil Stam
319	Sem Groot
320	Kes Blom
321	Ype Minkema
322	Jules Schaap
323	Boy Dekker
324	Pluk van den Berg
325	Laut Grevelt

<b>Team 4</b>	<b>Spice Girls</b>
<b>Coach</b>	Roel Greven/ Maarten Dekker
Kleur shirt	Zwart
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
326	Gwen Kruijer
327	Robin Duineveld
328	Maud Dekker
329	Eva Greven
330	Rosa Zutt
331	Noa Dekker
332	Romy Commandeur
333	Marly Ruijter
334	Fay de Vries
335	Jill Wijnker
336	Roos vd Gullik
337	Puck Rood

<b>Team 5</b>	<b>De Weekend strijders</b>
<b>Coach</b>	Maaike Groot
Kleur shirt	Turquoise
Kleur broek	Donkerbauw
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
338	Fenn Groot
339	Dejan Burger
340	Zeff Kaandorp
341	Ryan Wisse
342	Jesse Nota
343	Jay Entes
344	Jim van de Gulick
345	Teun Schilder
346	Kees Weelinck

<b>Team 6</b>	<b>XO Girls</b>
<b>Coach</b>	Brenda Houtenbos
Kleur shirt	Koraal
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
379	Feline Bakker
380	Silke Blankendaal
381	Senna vd Berg
382	Nina Kloosterboer
383	Fien Pronk
384	Fleur Pronk
385	Marit Ruijter
386	Annemiek Vlaar
387	Emma Wang

<b>Team 7</b>	<b>The Pink Panthers</b>
<b>Coach</b>	Jim Bruin / Gerrie Smit
Kleur shirt	Roze
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
388	Femm Bruin
389	Fiep Smit
390	Amber Smit
391	Silke Pepping
392	Vayenne Mol
393	Jet Hanrath
394	Esmee Kemper
395	Bo de Ruijter

<b>Team 8</b>	<b>Warmetuter Lions</b>
<b>Coach</b>	Sara vd Berg
Kleur shirt	Oranje
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
477	Kees Pronk
478	Youri Kager
479	Jelte Zuurbier
480	Gijs Kolmans
481	Julian Petrovic
482	Gijs Dekker
483	Morris Bos
484	Cas Blankendaal
485	Jens Ruitter

<b>Team 9</b>	<b>Team Spierpijn</b>
<b>Coach</b>	Hiske Beemsterboer en Fred Duineveld
Kleur shirt	R<Rood met zwart
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
486	Krijn Dekker
487	Bart Zutt
488	Job Kruijer
489	Niek Mosch
490	Mees Duineveld
491	Ferre Zuurbier
492	Douwe Droog
493	Jur Smal
<b>Team 10</b>	<b>De Natte Frikandellen</b>
<b>Coach</b>	Susanne Horio
Kleur shirt	Groen
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
570	Jesse Ooijevaar
571	Joep Groot
572	Tijke Mourik
573	Kai Stoop
574	Sven Nieuwland
575	Vince van Brederode

<b>Team 11</b>	<b>Team of the week</b>
<b>Coach</b>	Geeske Zaal/ Sandra Kossen
Kleur shirt	Oranje
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
576	Jens Meester
577	Gijs Wagenaar
578	Mees Bleeker
579	Piet Assenbroek
580	Luuk Dekker
581	Noah Parfitt
582	Jop van den Berg
583	Jim Beemsterboer
584	Dani Beemsterboer

<b>Team 12</b>	<b>K Dekkertjes</b>
<b>Coach</b>	Tarno Schilder & Sander Burger
Kleur shirt	Zwart
Kleur broek	Zwart
<b>Nummer</b>	<b>Naam</b>
585	Lois Weelinck
586	Minke Burger
587	June Wit
588	Fleur Vos
589	Fenna Tesselaar
590	Sara Pot
591	Maren De Jong
592	Zoë Schilder

## Algemeen

Bij ieder onderdeel doen zes spelers uit het team mee. Uitzondering hierop is volleybal: daar mag je met meer dan 6 spelers spelen d.m.v. indraaien. Per onderdeel is aangegeven hoe dit geregeld wordt. De leeftijdsverschillen zijn vrij groot, 11 tot en met 16 jaar (jaargang 2010), dus het is van belang dat we rekening met elkaar houden. Natuurlijk is het leuk om te winnen, maar sportiviteit is ook belangrijk tijdens deze dagen.

## Puntentelling

Het team dat een onderdeel wint krijgt 12 punten, nummer 2 krijgt 11 punten en zo aflopend naar 1 punt voor nummer 12 .

Het team met het meeste punten aan het einde van de sportweek is de winnaar. Bij een gelijke stand is het aantal eerste plekken bepalend. Is dat gelijk dan geldt het aantal 2<sup>e</sup> plekken enz.

## Kleding

Elk team dient op te geven in welke kleur tenue zij gaan spelen. Deze kleuren worden het hele weekend gedragen.

## Inleveren opgaveformulieren

Voor alle onderdelen (behalve atletiek) worden de formulieren vrijdag 12 juni bij het atletiek ingeleverd. Voor atletiek en triatlon willen we de formulieren uiterlijk donderdag 11 juni om 20.00 uur binnen hebben. Dit kan digitaal naar [dvdwelle69@gmail.com](mailto:dvdwelle69@gmail.com) of op Wieder 25 Warmenhuizen. Vermelding van volledige naam en startnummer voor ieder onderdeel is hierbij verplicht.

## Startnummers

Bij de start van de sportweek, vrijdagavond, krijgt iedere ploeg de startnummers die bij hun ploeg horen. Deze nummers dienen zichtbaar gedragen te worden bij de onderdelen waar dit verplicht is op de volgende manier. Op de borst bij: Atletiek, Triatlon (lopen en suppen), Quiz. Op de rug triatlon (fietsen). Met volleybal wordt geen nummer gedragen i.v.m. de veiligheid.

## EHBO

De plaatselijke EHBO zal dit jaar aanwezig zijn om waar nodig eerste hulp te verlenen bij eventuele blessures. De kans op blessures is altijd aanwezig, zeker bij sporten die je niet gewend bent te beoefenen. Zorg altijd voor een goede warming-up en stretchen voor de wedstrijden. Daarmee kun je blessures voor een deel voorkomen. De EHBO is met twee mensen aanwezig.

## Aandachtspunten

- Zorg dat je met je team op tijd bij de diverse onderdelen aanwezig bent.
- Bij slechte weersomstandigheden bepaald de organisatie of gestopt wordt met spelen. Als er gestopt wordt, vervallen alle punten van dit onderdeel.
- Volg de aanwijzingen van de organisatie op.
- Zorg voor eenheid van tenue.
- Wees sportief en maak er een leuk en gezellig weekend van.
- Zorg ervoor dat de startnummers aangebracht zijn zoals aangegeven in het draaiboek.

## Vrijdag 12 juni Atletiek

Organiserende vereniging	:	Sportweek Warmenhuizen
Datum	:	Vrijdag 12 juni
Plaats	:	Atletiekbaan van Nova
Aanvang	:	19.15 uur (baan open om 18.45 uur)

### Programma

De onderdelen zijn verspringen, hoogspringen, kogelstoten en een Zweedse estafette. Dit is een estafette waarbij achtereenvolgens 600, 500, 400, 300, 200 en 100 meter gelopen wordt.

Ieder teamlid (6 personen per team) doet 1 individueel onderdeel en een afstand tijdens de estafette.

#### 19.15 uur Verspringen

Let op: bij de afzet mag de voet niet over de balk.

Iedere deelnemer krijgt 3 pogingen.

#### Kogelstoten

Let op: de voet of hand mag niet op of over de stootbalk.

Iedere deelnemer krijgt 3 pogingen.

Jongens stoten met 4kg, meisjes met 3kg

#### 20.00 uur Hoogspringen

Let op: bij hoogspringen moet de deelnemer met 1 been afzetten (twee benen afzetten is dus niet toegestaan!)

Iedere deelnemer krijgt maximaal 3 pogingen per hoogte. Wanneer geen van deze drie pogingen geldig is, is de deelnemer uit de wedstrijd. De starthoogte is 1.00 meter, na iedere ronde gaat de lat 5 centimeter omhoog.

#### 21.00 uur Zweedse estafette

600, 500, 400, 300, 200 en 100 meter in estafettevorm. Elke deelnemer loopt één van de afstanden. Een deelnemer kan dus niet op meerdere afstanden tijdens de estafette ingezet worden.

De deelnemers worden verdeeld over de verschillende onderdelen. De onderdelen verspringen en kogelstoten vinden dus gelijktijdig plaats. Dit tijdschema is een indicatie.

Per onderdeel zijn punten te verdienen. Nummer 1 bij een technisch onderdeel krijgt 24 punten, aflopend naar 1 punt voor nummer 24. Bij de estafette worden dubbele punten verdiend.

Bij een gelijke stand is de uitslag van de estafette bepalend voor de daguitslag.

## Zaterdag 13 juni Triatlon

Organiserende vereniging	:	Sportweek Warmenhuizen
Datum	:	Zaterdag 13 juni
Plaats	:	Park Remmerdel
Aanvang	:	13.00 uur (oefenen 12.00 – 13.00)
Benodigdheden	:	Twee fietsen en 2 helmen

### Reglement:

- 6 deelnemers per ploeg.
- Per ploeg gaan 2 deelnemers lopen, 2 fietsen en 2 suppen.
- Iedere ploeg moet ten minste in het bezit zijn van 2 fietsen, de fietskeuze staat vrij al is een mountainbike het meest voor de hand liggend omdat het grootste gedeelte van het parcours over onverhard terrein gaat. Uiteraard is een elektrische of gemotoriseerde fiets niet toegestaan.
- Indien een fietser niet over (maar bijvoorbeeld langs) de hooibalen gaat, leidt dit tot 30 strafseconden.
- Bij het fietsen is het dragen van een valhelm verplicht!
- Er mag tijdens het lopen, op de stukken waar je door het water moet gaan, niet gedoken worden! (duiken wordt bestraft met 30 strafseconden)
- De suppers moeten op hun knieën op het bord zitten, bij het niet volgen van deze regel krijgt een team 60 strafseconden.
- De suppers mogen elkaar niet opzettelijk hinderen of raken met peddels.
- Tenue en rugnummers zijn verplicht, behalve bij het lopen!
- Er wordt gestart in 2 series.
- Ieder team dient op tijd bij de start aanwezig te zijn.
- Bij de wisseling van fietsen en lopen, bepaalt de jury wanneer er gestart mag worden.
- Bij de wissel van lopen naar suppen ligt de eerste supper al in het water. De supper mag vertrekken nadat de peddel is ontvangen van de tweede loper. Wanneer de loper het niet redt om de peddel over te geven, mag een scheidsrechter helpen. De tweede supper ontvangt de peddel van de eerste supper. Hierbij mag beslist niet gegooid worden met de peddel, overtreding van deze regel leidt tot 60 strafseconden.
- Wanneer een team te vroeg start, krijgt het team 60 strafseconden.
- Klassering gaat op tijd.

### Wedstrijdverloop

- Er wordt gestart met de eerste fietser bij Start op de situatieschets.
- De fietser volgt de aangegeven route op de schets, en fietst 2 rondes. De fietser gaat na de laatste brug rechtdoor over het fietspad.
- De tweede fietser gaat klaar staan bij de start van het fietsen, en start als de eerste fietser is gefinisht, dit is wanneer hij geheel over de brug is, en fietst dezelfde route als de eerste fietser dus ook 2 rondes.
- De eerste loper gaat klaar staan bij de start van het lopen op punt Start van de schets.
- De eerste loper start als de tweede fietser finisht, dit is ook weer als de fiets geheel over de brug is, op aanwijzing van de jury.
- De eerste loper volgt de route zoals aangegeven.
- De tweede loper gaat klaar staan bij de start van het lopen en start als de eerste loper hem of haar aantikt.
- De tweede loper pakt de peddel op bij punt C en geeft die aan de eerste supper bij punt D. De eerste supper ligt al in het water ligt ter hoogte van punt D.

- Supper 1 geeft (!) de peddel aan supper 2. Er mag niet met de peddel gegooid worden. Wanneer dit wel gebeurt, krijgt het team 60 seconden straf tijd.
- De tijd stopt zodra de laatste supper onder de brug doorgaat.

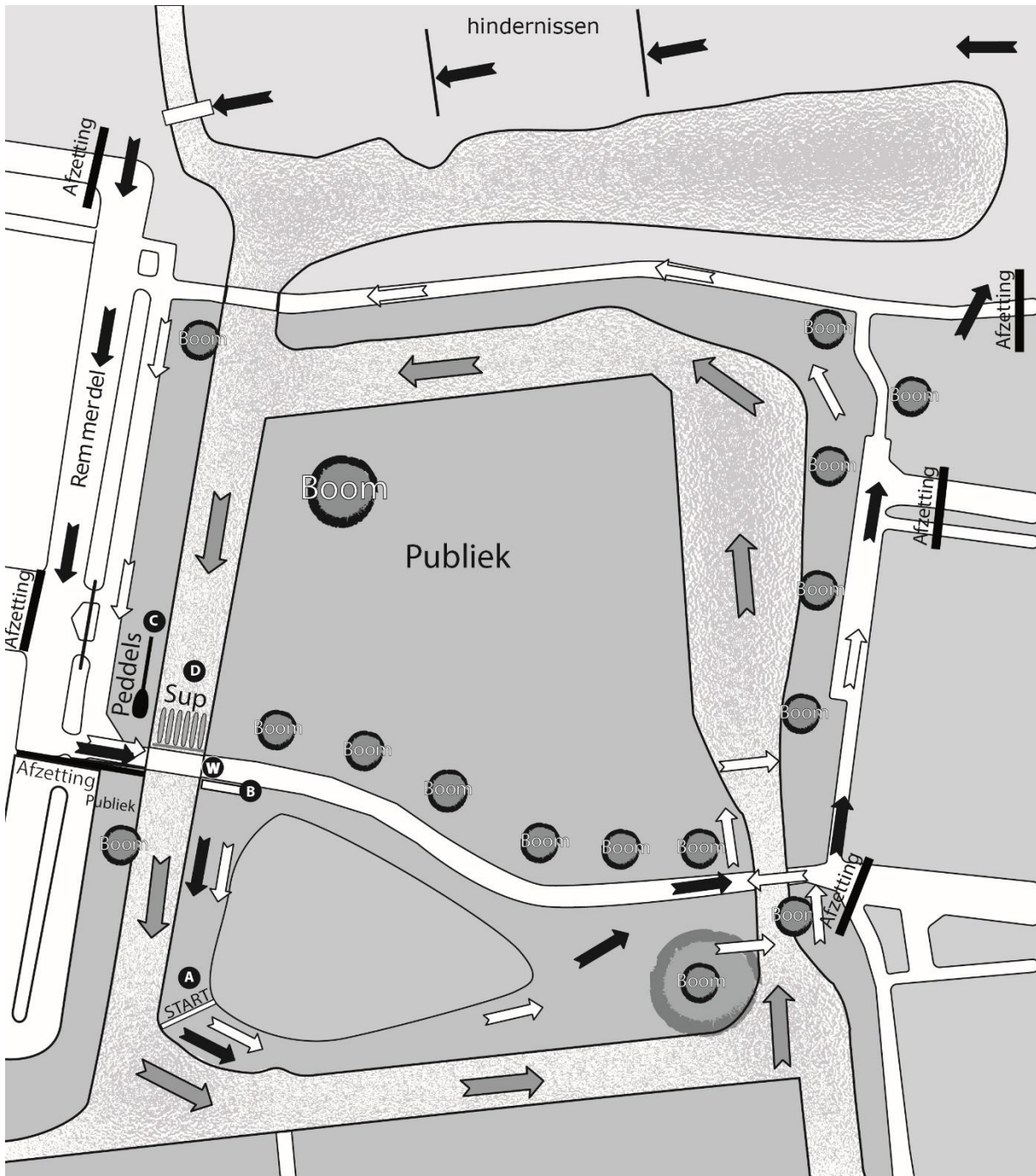
**N.B. de volledige route van het fietsen en van het lopen zal door middel van lint goed zichtbaar zijn, maar kom op tijd, een uur voor de wedstrijd ( $\pm 12.00$ ) zal er gelegenheid zijn om het parcours te verkennen.**

**Serie 1: 13.00 uur**

Teams 1, 2, 4, 6, 7, 12

**Serie 2: 13.25 uur**

Teams 3, 5, 8, 9, 10, 11



- A** Fietsen
- B** Lopen
- D** Suppen
- W** Wisselpunt

## Zaterdag 13 juni Quiz

Organiserende vereniging	:	Organisatie Sportweek
Datum	:	Zaterdag 13 juni
Plaats	:	Dorpshuis Warmenhuizen
Aanvang	:	19.30 uur (aanwezig 19.15 uur!)

De quiz bestaan uit vragen over verschillende onderwerpen. De eerste ronde wordt met de 6 spelers gespeeld die deze avond meedoen. Daarna spelen we zes ronden waarbij voor ieder team 3 spelers per ronde meedoen. Iedere speler doet dus aan drie ronden en aan de teamronde mee. De spelers vormen een vast team; er wordt niet gewisseld tussen de verschillende ronden. Per ronde zijn 10 vragen te beantwoorden. Elk goed antwoord levert 1 punt op, tenzij door de quizmaster anders aangegeven wordt. In ronde 7 zijn naast de 10 vragen ook 2 muziekfragmenten. In de laatste ronde levert ieder goed antwoord 2 punten op!

<b>Ronde</b>	<b>Onderwerp</b>
Ronde 1:	Teamronde: Foto's herkennen 5 Muziekfragmenten (titel 1 punt en uitvoerende 1 punt)
Ronde 2:	Aardrijkskunde
Ronde 3:	Sport
Ronde 4:	Taal (kan alle talen zijn)
Ronde 5:	Geschiedenis
Ronde 6:	Social media en TV
Ronde 7:	Alle onderwerpen zijn mogelijk; in deze ronde zijn dubbele punten te verdienen. In deze ronde zijn ook twee muziekfragmenten meegenomen.

## Zondag 14 juni Volleybal

Organiserende vereniging	:	Sportweek Warmenhuizen
Datum	:	Zondag 14 juni
Plaats	:	Sporthal de Doorbraak
Aanvang	:	09.30 uur (zaal open 09.00)
Benodigheden	:	Zaalschoenen

<i>Poule A</i>	<i>Poule B</i>
De Roze Tijgers	Golden Girls
Spice Girls	XO Girls
De losers op safari	Pink Panthers
De Weekend strijders	De Natte frikandellen
Warmetuter Lions	Spierpijn
Team of the week	De K Dekkertjes

### Speluitleg

Bij het volleybal spelen de teams in zestallen tegen elkaar. Een wedstrijd duurt 10 minuten, daarna is 2 minuten om te wisselen van veld. De teams zijn verdeeld in twee poules. Na de poulewedstrijden volgen nog finalewedstrijden. Deze wedstrijden gaan tot de 25 punten met een minimaal verschil van 2 punten.

De bal mag drie keer gespeeld worden, dan moet de bal naar de andere kant van het net. We spelen volgens de normale NeVoBoregels. Alle spelers van het team mogen meedoen door in te draaien of door per wedstrijd te wisselen van spelers. Tijdens de wedstrijd wordt dus niet gewisseld van spelers, alleen door middel van indraaien.

Het eerst genoemde team start aan de kant van de tribune en start met de service. Dit team zorgt tevens voor een teller. Bij elke wedstrijd zorgt de organisatie voor een scheidsrechter.

**Speelschema Poule A**

Tijd	Team		Team	Veld
09.30	De Roze Tijgers	-	Spice Girls	1
09.30	De losers op safari	-	De Weekend strijders	2
09.30	Warmetuter Lions	-	Team of the week	3
09.54	De Roze Tijgers	-	De Weekend strijders	1
09.54	Spice Girls	-	Team of the week	2
09.54	De losers op safari	-	Warmetuter Lions	3
10.18	Team of the week	-	De Roze Tijgers	1
10.18	Spice Girls	-	De losers op safari	2
10.18	De Weekend strijders	-	Warmetuter Lions	3
10.42	De losers op safari	-	De Roze Tijgers	1
10.42	Spice Girls	-	Warmetuter Lions	2
10.42	Team of the week	-	De Weekend strijders	3
11.06	Warmetuter Lions	-	De Roze Tijgers	1
11.06	De Weekend strijders	-	Spice Girls	2
11.06	Team of the week	-	De losers op safari	3

**Speelschema Poule B**

Tijd	Team		Team	Veld
09.42	Golden Girls	-	XO Girls	1
09.42	Pink Panthers	-	De Natte frikandellen	2
09.42	Spierpijn	-	De K Dekkertjes	3
10.06	Golden Girls	-	De Natte frikandellen	1
10.06	XO Girls	-	De K Dekkertjes	2
10.06	Pink Panthers	-	Spierpijn	3
10.30	De K Dekkertjes	-	Golden Girls	1
10.30	XO Girls	-	Pink Panthers	2
10.30	De Natte frikandellen	-	Spierpijn	3
10.54	Pink Panthers	-	Golden Girls	1
10.54	XO Girls	-	Spierpijn	2
10.54	De K Dekkertjes	-	De Natte frikandellen	3
11.18	Spierpijn	-	Golden Girls	1
11.18	De Natte frikandellen	-	XO Girls	2
11.18	De K Dekkertjes	-	Pink Panthers	3

## Finalewedstrijden

<b>Tijd</b>	<b>Team</b>	<b>Team</b>	<b>Veld</b>
11:35	Nr 6 poule A	Nr 6 poule B	3
11:35	Nr 5 poule A	Nr 5 poule B	2
11:35	Nr 4 poule A	Nr 4 poule B	1
11:55	Nr 3 poule A	Nr 3 poule B	3
11:55	Nr 2 poule A	Nr 2 poule B	2
11:55	Nr 1 poule A	Nr 1 poule B	1

## Opgaveformulier Atletiek

Teamnaam .....

Coach .....

Telnr coach .....

Activiteit	Voor- en achternaam	Startnummer
1 kogelstoten		
2 kogelstoten		
3 hoogspringen		
4 hoogspringen		
5 verspringen		
6 verspringen		
Estafette 600m		
Estafette 500m		
Estafette 400m		
Estafette 300m		
Estafette 200m		
Estafette 100m		

Uiterlijke inleverdatum: uiterlijk donderdag 11 juni om 20.00 uur binnen hebben. Dit kan digitaal naar [dvdwelle69@gmail.com](mailto:dvdwelle69@gmail.com) of op Wieder 25 Warmenhuizen.

## Opgaveformulier Quiz

Teamnaam .....

Coach .....

Telnr coach .....

Activiteit	Voor- en achternaam	Startnummer
Quiz koppel 1		
Quiz koppel 1		
Quiz koppel 1		
Quiz koppel 2		
Quiz koppel 2		
Quiz koppel 2		

Uiterlijke inleverdatum: vrijdag 12 juni (bij de atletiekbaan), inleveren bij David.

## Opgaveformulier Triatlon

Teamnaam .....

Coach .....

Telnr coach .....

Activiteit	Voor- en achternaam	Startnummer
Fietser 1		
Fietser 2		
Loper 3		
Loper 4		
Supper 5		
Supper 6		

Uiterlijke inleverdatum: uiterlijk donderdag 11 juni om 20.00 uur binnen hebben. Dit kan digitaal naar [dvdwelle69@gmail.com](mailto:dvdwelle69@gmail.com) of op Wieders 25 Warmenhuizen.