

Wat moet je allemaal weten over waterpolo
bij ZPC Woerden?



ZWEM & POLO CLUB
WOERDEN



*Jouw team en jij staan klaar voor de wedstrijd.
De teambespreking is achter de rug. Warming-up gedaan.
Cap op! De spanning voel je in je lichaam.*

De scheidsrechter controleert de spelerskaarten en de nagels.

*Het fluitje klinkt. De bal wordt in het water gegooid en jouw team
veroverd de bal. Jullie stellen je mooi op voor het doel van de tegenstander.*

Alles wat je geleerd hebt op de training schiet door je hoofd.

Jullie gooien de bal heen en weer.

En dan wordt er gescoord! Mooi teamwork.

Samen heb je dit doelpunt bereikt.

En je wordt steeds beter. Oefening baart kunst!

Inhoud

Inleiding	1
Waterpolo	2
Wie kunnen waterpoloën bij ZPC Woerden?	3
Waarom waterpolo bij ZPC Woerden?	3
Lid worden	4
Trainen	5
Wat is trainen eigenlijk?	5
Verschillende teams	6
Trainingstijden	6
Afspraken	7
Training en ouders	7
Kleding, trainings- en wedstrijd materialen	7
Clubkleding	8
Wedstrijden	9
Competitie	9
De wedstrijden	9
Coaches	9
Wedstrijdschema in Sportlinked	9
Afmelden voor wedstrijden	10
Vervoer van en naar wedstrijden	10
Een wedstrijd poloën	10
Vorbereiding	10
Op tijd aanwezig en warming-up	11
Tijdens de wedstrijd	11
Sportplezier	11
Jurytafel	12
Einde wedstrijd	12
Een paar basisspelregels	12
Organisatie	14
Polocommissie	14
Hulp van ouders	14
Contributie	15
Vertrouwenspersoon	15
Nog meer informatie	16

Inleiding

ZPC Woerden is in 2013 ontstaan uit de fusie tussen twee zwemverenigingen in Woerden: Zwemclub Woerden en One Team Swimming. De geschiedenis gaat al verder terug van beide clubs, maar in deze vorm bestaat de club sinds 2013.

ZPC Woerden heeft een zwem- en een waterpolo-afdeling. Als je op waterpolo zit is het ook handig dat je een goede zwemconditie hebt. Je kunt altijd informeren naar de mogelijkheid om ook mee te doen aan wedstrijdzwemmen. Je kunt dit navragen bij je trainer.

Dit boekje is bedoeld voor alle (aankomende) waterpoloërs van ZPC Woerden en hun ouders. Alles wat handig is om te weten over waterpolo staat er in: wanneer je kunt trainen, hoe de wedstrijden verlopen, wat je aan kleding en spullen nodig hebt, enz. Het is hét naslagwerk voor het hele seizoen en is dus nuttig om bij de hand te hebben!

Naast dit boekje komt er regelmatig een nieuwsbrief uit om jou op te hoogte te houden van het laatste nieuws. En verder kun je natuurlijk alle informatie op de site www.zpcwoerden.nl vinden.

Als je na het lezen van dit boekje tips hebt om dit boekje completer te maken dan horen we dat graag van jou via polocommissie@zpcwoerden.nl.

Voor het wedstrijdzwemmen is een zelfde soort boekje beschikbaar. Vraag daar evt. om bij jouw zwemtrainer.



Waterpolo

Wie kunnen waterpoloën bij ZPC Woerden?

Vind je zwemmen leuk en wil je lekker ballen in het water dan ben je bij ons aan het goede adres! Als je acht jaar bent en het zwemmen en poloën gaat al goed dan mag je ook meedoen aan competitiewedstrijden. Je moet wel je A-diploma en B-diploma hebben. Wanneer je ook een C-diploma hebt is dat helemaal top.

Twijfel je of je waterpolo leuk vindt, kom dan een keer een proefles meedoen. Voor de allerjongsten is deze op woensdagmiddag. Op de website kun je de actuele trainingstijden voor jouw leeftijdsgroep. Mocht je vragen hebben of wil je een keer meedoen met een waterpolotraining? Leuk! Stuur dan een mail aan polocommissie@zpcwoerden.nl met je leeftijd en een telefoonnummer. Dan nemen we contact met jou op.

Naast de jonge poloërs zijn natuurlijk ook oudere poloërs welkom. Wil je starten met waterpolo of kom je van een andere waterpolovereniging dan kun je bij ons terecht. Bij ZPC Woerden is geen wachtlijst. Je kunt dus meteen meedoen!

Waarom waterpolo bij ZPC Woerden?

Waterpolo is goed voor je conditie en spieren met een lage belasting voor je gewrichten. Een supergezonde sport dus! ZPC Woerden combineert serieuze trainingen met onderlinge gezelligheid.

Het streven van de waterpolocommissie is om het waterpolo in Woerden zo veel mogelijk leerzaam en leuk te laten zijn. Daarmee willen we de gezondheid, de sociale samenhang en een sportieve houding stimuleren en bereiken dat zoveel mogelijk mensen plezier hebben in hun sport en er zodanig goed in worden dat er wellicht winnaars uit voortkomen. Dit doen we door het enthousiasmeren van de jeugd en het faciliteren van de dames en heren. Naast de trainingen worden evenementen georganiseerd. Zo zijn er de volgende activiteiten:

- Reguliere trainingen
- Oliebollen toernooi
- Spelregelavonden voor spelers en ouders
- Singelpolo
- Bezoek aan dag- en weekendtoernooien
- Sinterklaasviering
- Jurytafel (W) en scheidsrechter cursus
- Grote clubactie
- Clubfeest
- Vrijwilligers bbq
- Scholing voor trainers en coaches

Thema's als gezondheid, sportieve houding, respect naar elkaar, sociale context, gezelligheid, plezier en de kwaliteit van het waterpolo spelen hierbij een belangrijke rol. Daarnaast hanteren we alle

aspecten die worden benoemd in code Blauw van de KNZB waarbij we ons sterk maken voor een sportief en veilig zwemklimaat.

Lid worden

Op de website van ZPC Woerden staat informatie over het lidmaatschap en de contributie. Ook staat daar het [formulier](#) dat ingevuld kan worden om je formeel aan te melden als lid.

Je wordt ingedeeld bij een team en je coach en team gaan er van uit dat je vanaf nu ook deel neemt met het team aan de competitie. **Je hebt vanaf nu ook een verantwoordelijkheid naar je team.**

Voordat je kan meedoen aan de competitie heb je een startvergunning van de KNZB nodig. De polocommissie vraagt dit voor jou bij de KNZB aan. App of mail daarvoor een digitale pasfoto, waarop je gezicht goed herkenbaar en duidelijk zichtbaar is, naar de polocommissie. Je kunt dit sturen naar polocommissie@zpcwoerden.nl. Vergeet niet je naam en geboortedatum goed te vermelden zodat ze weten van wie de pasfoto is.

Wanneer je foto veroudert is kun je voor de start van het seizoen eventueel een nieuwe foto aanleveren. De foto dient altijd een recente foto te zijn.

Het opzeggen van je lidmaatschap is per half jaar mogelijk. Wanneer je je lidmaatschap wenst op te zeggen dien je dit te laten weten voor 01 januari of voor 01 juli. Vanwege je teamverantwoordelijkheid gaat je team er vanuit dat je tot de opzegtermijn mee speelt. Vanwege deze verantwoordelijkheid is het opzeggen per einde seizoen het meest gangbaar. Opzeggen kun je doen door een e-mail te sturen naar polocommissie@zpcwoerden.nl en/of naar ledenadministratie@zpcwoerden.nl. Per 01 januari of per 01 juli zal de polocommissie je lidmaatschap dan stop zetten.

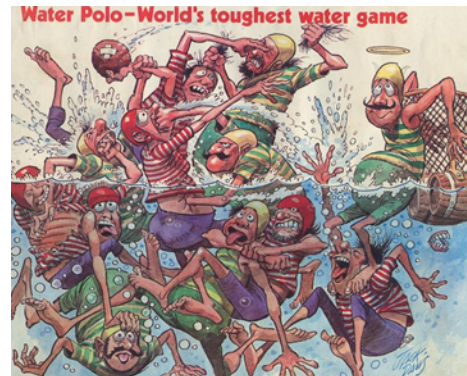
Trainen

Wat is trainen eigenlijk?

Trainen is het regelmatig oefenen van de zwemslagen en balbeheersing. En natuurlijk is ook het verbeteren van je conditie belangrijk door veel te zwemmen en te watertrappelen zodat je op wedstrijden goed kunt presteren.

Elke training kan bestaan uit de volgende onderdelen:

- warming-up / inzwemmen;
- techniektraining met en zonder bal;
- conditietraining met en zonder bal;
- bal overgooien met verschillende oefeningen;
- oefenwedstrijdjes;
- spelsituaties oefenen;
- sprintjes;
- cool down / uitzwemmen;
- droogtraining.



Warming-up / inzwemmen

Het doel van de warming-up is het losmaken van de spieren, dat doen we door rustig in te zwemmen. Voor de training doe je ook een warming-up op de kant. Op de kant zwaai je je armen in en doe je beenoefeningen om je spieren en gewrichten al een beetje soepel te maken en ze voor te bereiden op de training.

Techniektraining Tijdens deze training worden technieken uitgelegd/voorgedaan waarna je deze technieken onder begeleiding van de trainer oefent.

Conditietraining

Tijdens deze training wordt vooral getraind op uithoudingsvermogen en verbetering van de algemene conditie.

Sprintjes

In een wedstrijd moet je ineens weg kunnen sprinten om bijvoorbeeld de bal te veroveren of je tegenstander te kunnen verdedigen! Dat oefenen we dan ook in de training. Zowel mét als zonder afzetten vanaf de kant.

Cool down / uitzwemmen

Rustig uitzwemmen voorkomt blessures. Douchen en even rekken is ook goed voor je lichaam.

Droogtraining

Conditie- of krachttraining niet in het water.

Verschillende teams

Bij waterpolo start je bij de mini's. Dit zijn de kinderen t/m 7 jaar. Deze groep doet ongeveer 4 tot 6 keer per jaar mee aan minipolotoernooien in de regio. Deze vinden plaats op een zaterdag- of zondagmiddag. Op zo'n toernooi speel je met jouw team onder begeleiding van de coach/teambegeleider (dat is meestal een ouder van één van de kinderen) 3 tot 4 wedstrijden tegen leeftijdsgenoten. Doel van deze toernooien is om jou te laten wennen aan wedstrijden. Dit is soms best vermoeiend voor je en je moet even wennen aan een bal op je neus of als de tegenstander de bal zomaar van jou afpakt. Het is fijn wanneer alle ouders meegaan en vanaf de tribune aanmoedigen.

Vanaf ongeveer je achtste jaar ga je competitie spelen. De jongste jeugd speelt 5 tegen 5 en vanaf onder de 13 wordt er 7 tegen 7 gespeeld. In deze leeftijdscategorie wordt er sinds 2021 ook nog 5 tegen 5 competitie gespeeld. De polocommissie zal per seizoen kijken of er een team in deze competitie wordt ingeschreven.

Er zijn 6 leeftijdscategorieën voor de jeugd. Hierna ga je naar de seniorenteam (dames en heren). Vanaf de leeftijd onder de 17 speel je niet meer gemengd. Tot die tijd speel je gemengd tenzij er in dat jaartal toevallig alleen jongens of meisjes zijn.

De verschillende teams zijn:

- Onder de 9
- Onder de 11
- Onder de 13
- Onder de 15
- Jongens onder de 17
- Meisjes onder de 17
- Jongens onder de 19
- Meisjes onder de 19
- Dames
- Heren

(Bovenstaande teamindeling is afhankelijk van de hoeveelheid personen die per leeftijdscategorie beschikbaar zijn)

Trainingstijden

We trainen het hele jaar door, behalve in de kerstvakantie, op feestdagen en in de zomervakantie. Er wordt altijd vooraf gecommuniceerd wanneer er trainingen uitvallen. Dit doen we via de groepsapps. Na afloop van de competitie (vanaf ongeveer mei) zijn er afwijkende trainingstijden. Deze worden via de site gecommuniceerd.

De trainingstijden zijn onder voorbehoud als volgt:

Woensdag

17:00-18:00: minipolo, onder de 11 en onder de 13, onder de 15

18:00-19:00: jongens onder de 17 & Meisjes onder de 17

Vrijdag

19.00-20.00: onder de 15 en onder de 17

20:00-21:00: meisjes onder de 17 (samen met de dames)

Afspraken

Afspraken voor de training:

- 1 Zorg dat je op tijd in zwemkleding bij de start van de training aanwezig bent. Hierbij hoort ook het warm draaien, zodat je klaar bent voor de training.
- 2 Het zwembad bouwen we met z'n allen op (doel erin en netten ophangen).
- 3 Volg zonder protest de aanwijzingen van de trainer, coach, scheidsrechter of badpersoneel op.
- 4 Het zwembad ruimen we ook met z'n allen weer op (hierbij hoort ook alle ballen opruimen).

Als iedereen de regels volgt halen we het meeste uit de uren die we trainen en heeft iedereen het naar zijn of haar zin.

Je trainer spreekt met je af hoe je je afmeldt voor een training.

Training en ouders

De trainingen zijn open. Ouders mogen altijd kijken vanaf de tribune.

Heeft u vragen voor de trainer of wilt u overleggen met de trainer? Dat kan, maar graag voor of na de training.

De trainers zijn tijdens de training verantwoordelijk voor de training en de veiligheid van alle poloërs die in het water liggen.

We hebben altijd veel vrijwilligers nodig om alle kinderen goed georganiseerd en veilig te kunnen laten waterpoloën. Wat kunt u doen voor de club? Neem snel contact op met polocommissie@zpcwoerden.nl

Trainers, coaches en scheidsrechters zijn allen vrijwilligers. Wij vragen dan ook om ten allen tijden met respect om te gaan met deze personen.

Kleding, trainings- en wedstrijd materialen

Elke waterpoloër heeft zijn eigen materiaal nodig. Je verjaardag, Sinterklaas of Kerst zijn goede gelegenheden om trainingsmateriaal te vragen. Merk je eigen spullen met watervaste viltstift.

Wat heb je nodig voor de training of wedstrijd:

- nagelschaartje omdat je bij een contactsport korte nagels hebt;
- badslippers om te voorkomen dat je uitglijdt langs de badrand of te maken krijgt met wratten

- zwembroek of badpak met rits; voor de wedstrijden van een dikkere stof voorzien met clublogo;
- blauwe en witte cap (voor de keeper een rode cap met blauwe nummer 1 en één met witte nummer 1);
- evt. gebitsbeschermer;
- badmuts (als je haar wat langer is kan je dit prettig vinden);
- handdoek;
- grote sporttas om alles in te doen.

Samen met de coach van jouw team bepaal je welk nummer cap je gaat aanschaffen. Dit is dan natuurlijk een nummer dat nog niemand anders uit jouw team heeft. Bij de mini's hoef je nog geen cap te kopen. Dan kan je er eentje lenen van de club. De coach zal die met de toernooien meenemen.

Clubkleding

Zwemkleding met clublogo kan 1x per jaar besteld worden via de polocommissie. De bestellingen worden centraal geregeld. Informatie over de bestelprocedure wordt in de groepsapp van het team gedeeld.

Clubkleding kan het hele jaar door besteld worden via een andere leverancier dan de zwemkleding. Op de website van ZPC Woerden staan de kosten van de kleding en hoe deze besteld kan worden.

<https://www.zpcwoerden.nl/index.php/home/kleding-bestellen>.

<https://zpcwoerden.clubwereld.nl/>

- Dry fit t-shirt in wit of blauw met of zonder naam (van sneldrogend materiaal);
- Poloshirt in donkerblauw of wit met of zonder naam;
- Hoodie in blauw met logo en met of zonder naam;
- Joggingbroek inclusief clublogo
- Korte broek met logo
- Badmuts in wit met of zonder naam;
- Badpak en/of zwembroek met of zonder naam.
- Badjas
- Sporttas inclusief logo en met of zonder naam.

Wedstrijden

Competitie

De waterpolocompetitie loopt van september t/m april. In de vakanties worden zelden wedstrijden gespeeld. Het kan echter voorkomen dat er een wedstrijd in een van de vakantieweekenden valt omdat de tegenpartij in ander vakantiespreiding gebied komt. Een uitzondering is altijd mogelijk wanneer bekerwedstrijden ingevoegd worden of er een wedstrijd vanwege calamiteiten ingehaald moeten worden.

Waterpolowedstrijden starten over het algemeen pas na 18.00 starten vanwege de beschikbaarheid van badwater door de commerciële belangen van zwembaden. Alleen in plaatsen waar hoog spelende en zwaar gesponsorde verenigingen spelen, komt het voor dat er wedstrijden in de middag geprogrammeerd zijn. Het is zelfs zo dat enkele verenigingen alleen op zondag badwater kunnen huren. Jouw team heeft hier meestal maar 1 of 2 keer per seizoen mee te maken.

Doordat waterpolo een relatief kleine sport is, is het speeldistrict voor de competitie groot. De teams van onze vereniging worden door de competitieleiders ingedeeld in de districten Utrecht en Noord-Holland. We komen daardoor ook in plaatsen als Utrecht, Veenendaal, Almere, Haarlem.

De jongste teams worden altijd als eerste ingedeeld. Hoe ouder je bent hoe later jouw wedstrijd zal starten. Er zijn een aantal clubs in de regio die op zondag spelen.

De wedstrijden

Coaches

Bij elke wedstrijd zijn één of twee coaches/teambegeleiders aanwezig, die de leiding hebben over het team. Over het algemeen is dit meestal een ouder van één van de kinderen.

Wedstrijdschema in Sportlinked

Eind augustus wordt het speelschema voor jouw team in de app Sportlinked van de KNZB bekend gemaakt. Tevens kun je alle wedstrijden van andere teams vinden in de app van Sportlinked/KNZB Waterpolo. Meestal houdt jouw coach je ook op de hoogte. De meeste wedstrijden zijn op zaterdag, aan het einde van de middag of het begin van de avond. Voordat je mee kunt doen aan wedstrijden dien je wel speelgerechtigd te zijn door een startvergunning te hebben.

Alle spelers en ouders die als vrijwilliger geregistreerd staan, kunnen gebruik maken van de app Sportlinked en daar competitie-rooster/ programma, uitslagen, standen zien en de wedstrijdverloop digitaal live volgen. Dit kan door de app te downloaden en als speler of vrijwilliger in te loggen met voornaam.achternaam@zpcwoerden.nl en



dan een wachtwoordwijziging aan te vragen. Het nieuwe wachtwoord komt dan binnen op het mailadres dat bij inschrijving opgegeven is. Andere ouders kunnen het wedstrijdverloop volgen door in te loggen als gast.

Sportlinked KNZB is te downloaden in de Playstore op Appstore.

Afmelden voor wedstrijden

Zodra jouw speelschema bekend is, is het de bedoeling dat je direct aan je coach doorgeeft wanneer je verhinderd bent. Waterpolo is een teamsport en de rest van het team rekt op je. Probeer te voorkomen dat je te kort van te voren afzegt aangezien er vaak een vervangende speler moet worden gezocht om jouw plek in te nemen tijdens de wedstrijd. Het verzetten van een wedstrijd is in principe niet mogelijk. De tegenpartij heeft namelijk ook te maken met badhuur.

Vervoer van en naar wedstrijden

Voor het vervoer naar wedstrijden wordt gezamenlijk vertrokken vanaf het zwembad. Zo kunnen poloërs met elkaar meerijden. In dit geval is het wel belangrijk dat er chauffeurs zijn die kunnen rijden. De aanvoerder/coach maakt een rijschema bij aanvang van de competitie zodra het wedstrijdschema bekend is. Indien jij of ouders op de ingedeelde datum niet kunnen rijden is het de bedoeling dat je dan onderling ruilt met andere chauffeurs. Voor het rijden/meerijden worden onderling geen kosten verrekend.

Ga je toch op eigen gelegenheid, geef dit dan ook tijdig door aan je coach zodat er niet voor niets op je gewacht wordt. Probeer zoveel mogelijk met je team een auto te delen. Dit is zeker ook een belangrijk aspect van de sport en een belangrijk onderdeel van het teamgevoel.

Een wedstrijd poloën

Voorbereiding

Begin op de wedstrijddag 's morgens eerst met je tas klaar te maken, dan ben je er zeker van dat je niets vergeet. **Zorg dat je thuis de nagels van je vingers en tenen hebt geknipt!**

De volgende spullen moet je meenemen:

- Zwembroek / badpak;
- Evt. badmuts voor onder jouw cap; Kleur badmuts moet hetzelfde zijn als kleur cap dus heb je een witte en een blauwe nodig, keeper rode badmuts;
- Witte cap (thuiswedstrijd) of blauwe cap (uitwedstrijd);
- Evt. gebitsbeschermer;
- Handdoek;
- Badslippers;
- (Club) T-shirt / clubtrui;
- Een (gezonde) snack;
- Drinkwater

Op tijd aanwezig en warming-up

Bij thuiswedstrijden ben je minimaal een half uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig in de zwembad in je badkleding. Op die manier kan je helpen het bad op te bouwen, je warm te draaien op de kant en aanwezig te zijn bij de teambespreking voor de wedstrijd onder leiding van jouw coach.

Voor de wedstrijd controleert de scheidsrechter of jouw nagels kort zijn en hij/zij checkt jouw pasfoto op de spelerskaart.

De coach kan je altijd helpen als je iets niet snapt of weet!

Tijdens de wedstrijd

Tijdens de wedstrijd is de scheidsrechter degene die de wedstrijd leidt. De beslissingen die hij neemt respecteer je, ook al ben je het er soms niet mee eens. Bij ZPC Woerden tolereren we geen gemopper tegen de scheidsrechter. De scheidsrechter is een vrijwilliger van ZPC Woerden of van een andere club en hij maakt zijn zaterdagmiddag of -avond vrij om jou te kunnen laten waterpoloën. Hij zal vast hier en daar een foutje maken want niemand is perfect. De aanvoerder bedankt altijd na de wedstrijd de scheidsrechter.

Sportplezier



ZPC Woerden tolereert GEEN geweld in en rondom het water. Wij staan voor fairplay. Dus niet schelden, slaan of schoppen in het water. Wij willen winnen door sportief te spelen. Als je voelt dat je een keer heel boos of gefrustreerd bent omdat jij wel een schop van de tegenstander hebt gekregen of dat je telkens naast het doel schiet vraag dan aan je coach of je mag wisselen. Dan kan je even afkoelen op de kant. Respect voor de scheidsrechter en de jurytafel is ook heel belangrijk. Iedereen op de kant is vrijwillig op pad om jou een zo leuk mogelijke sportavond te bezorgen! Vergeet dat nooit.



Neem verder zoveel mogelijk publiek mee tijdens de wedstrijden om jouw team aan te moedigen! Jouw ouders moeten zich natuurlijk ook netjes gedragen op de tribune ;-). Zij mogen ook niet boos worden op het team, de scheidsrechter of de coach. Iedereen doet tenslotte zijn best en bij de jeugd is het belangrijk dat je in een ontspannen omgeving zoveel mogelijk leert!

Jurytafel

Tijdens de wedstrijd wordt het wedstrijdverslag bijgehouden op de tablet in SportLinked door de jurytafel. Er is ook iemand die de tijd bijhoudt op het scorebord. En vanaf de teams onder de 15 jaar zit er iemand achter de jurytafel die de 30sec klok bijhoudt. Dit is nodig omdat een aanval bij deze teams niet langer dan 30 seconden mag duren. De mensen achter de jurytafel noemen we ook wel basisscheidsrechter. Vanaf 16 jaar mag je plaatsnemen achter de jurytafel. Hiervoor dien je eerst een cursus te volgen. Deze wordt aangeboden door de club. Uiteraard proberen we zoveel mogelijk mensen deel te laten nemen aan deze cursus. Hoe meer mensen de cursus hebben afgerond, hoe minder vaak je achter de jurytafel hoeft plaats te nemen.

Ouders van de jeugd en spelers vanaf 16 jaar ontvangen automatisch een uitnodiging voor deze cursus.

Einde wedstrijd

De aanvoerder en coach lopen naar de jurytafel om op de tablet het wedstrijdformulier te checken. Zij geven hun goedkeuring en bedanken de jurytafel en de scheidsrechter. Jouw teamleden geven alle teamleden van de tegenpartij een handje en bedanken elkaar voor de wedstrijd.

Een paar basisspelregels

- De jongste spelers spelen 4 perioden van 3 minuten (vanaf onder de 11 jaar speel je 4 keer 4 minuten en vanaf onder de 13 jaar speel je 4 periodes van 5 minuten. Vanaf onder de 15 jaar speel je ook met de 30-secondenklok, omdat de aanval dan niet langer dan 30 seconden mag duren. Wanneer tijdens het spel wordt gescoord of een overtreding wordt begaan wordt de tijd even gestopt.
- Er liggen 5 spelers in het water bij de jongste teams. Vanaf team onder de 13 speel je met 7 spelers en dan is het veld ook groter. De andere spelers zitten bij de coach op de kant. Bij de start van elke periode start iedereen vanaf de achterlijn van de eigen helft. Degene die aan de kant van de scheidsrechter ligt zwemt zo snel mogelijk naar de bal toe die de scheidsrechter op de middenlijn in het water gooit.
- De bal mag nooit met 2 handen tegelijk vast worden gehouden. Dit is een overtreding waarbij de tegenpartij de bal krijgt. Alleen de keeper mag de bal met 2 handen vasthouden.
- Als je de bal onder water duwt wanneer de tegenstander in de buurt is kan je een vrije bal tegen krijgen.
- Je mag nooit iemand bij zijn hoofd of nek vastpakken, ook niet als de ander de bal vast heeft.
- Je mag je tegenstander niet onderduwen of zijn arm wegtrekken en je mag ook niet iemand aan zijn benen trekken.
- Wanneer er gescoord wordt moet elke speler weer terug naar eigen helft.

- Wanneer je binnen de 6 meter van het doel van de tegenpartij een vrije bal krijgt (overtreding van de tegenstander) dan mag je niet direct op het doel schieten maar moet je eerst overspelen. Buiten de 6 meter mag je direct op doel schieten.
- Tussen de periodes door mogen spelers worden gewisseld. Tijdens de periodes mag dit alleen na een doelpunt of netjes via de hoek van het zwembad. Vraag je coach hoe dat moet.
- Als je een overtreding maakt waarvan de scheidsrechter vindt dat die te ernstig is kan je er voor 20 seconden uitgestuurd worden. Je zwemt dan naar de hoek waar je coach zit, daar wacht je aan de kant tot de scheidsrechter (met een handsignaal) of de jurytafel (met een vlag in de kleur van je cap) laten weten dat je weer mee mag doen.
- Heb je bijvoorbeeld kramp probeer dan naar de hoek van je eigen team te zwemmen zodat je kan wisselen. Als je tijdens de wedstrijd opeens ergens een beetje bloed hebt laat dit dan de scheidsrechter weten, die legt het spel stil en dan kan je geholpen worden.
- Een scheidsrechter kan ook een strafworp geven. Deze wordt vanaf de 5-meter gegooid. Alle andere spelers moeten dan buiten de 5-meter gaan liggen en de keeper van de verdedigende ploeg moet op de doellijn liggen.

Heb jij dat ook wel eens, dat je geen flauw idee hebt waar de scheidsrechter voor fluit? Of dat je meer wil weten over de wijze waarop je de spelregels kan toepassen om je wedstrijden te winnen? Op het YouTube-kanaal 'Waterpolo Spelregels' kan je in verschillende filmpjes de juiste uitleg zien. Dus abonneer je direct!

Regelmatig plaatst de Landelijke Scheidsrechters Commissie nieuwe voorbeelden en filmpjes die een goede en juiste uitleg geven over spelregelsituaties. Per video wordt altijd tekst en uitleg gegeven. Binnen YouTube is dit niet altijd direct duidelijk. Onder de video kan je middels de tekst 'Meer weergeven' de tekst uitklappen. Deze tekst beschrijft wat deze video duidelijk moet maken.

Heb je na het zien van de video's nog specifieke spelregelvragen, dan kan je ook kijken op de KNZB-site in de officiële spelregels: [WP spelregels 2019-2021 1.3 \(vanaf 1-6-2019\)](#) of bij de [vragen en antwoorden](#). Staat jouw vraag er niet bij en kom je niet uit de officiële teksten, stel dan je vraag aan wpspelregels@knzb.nl.

Spelregelvragen zijn terug te vinden op de site van de KNZB:

https://www.knzb.nl/vereniging_wedstrijdsport/wedstrijdsport/waterpolo/spelregel_vragen_waterpolo/



Organisatie

Polocommissie

De poloafdeling van de vereniging wordt georganiseerd door de polocommissie. De polocommissie bestaat uit een aantal mensen die alles regelen, om ervoor te zorgen dat de trainingen en de wedstrijden goed verlopen.

Eén van de leden van de polocommissie is toegevoegd aan de app van het team. Dit is zodat de polocommissie snel het team kan informeren. Dit lid leest niet mee in de appcommunicatie. Voor vragen of opmerkingen zijn zij bereikbaar via polocommissie@zpcwoerden.nl.

Hulp van ouders

ZPC Woerden vindt het heel belangrijk ouders bij allerlei zaken te betrekken. Alle trainers zijn vrijwilligers, die onbetaald en vrijwillig in hun eigen vrije tijd deze trainingen verzorgen!

Wij kunnen het niet alleen en hebben de ouders en leden dan ook hard nodig. Er zijn taken waarvan we verwachten dat ouders die doen.

- Jeugdwedstrijden worden begeleidt of gecoacht door ouders.
- OudersPuders rijden naar wedstrijden.
- Als W-official achter de jurytafel zitten tijdens de thuiswedstrijden. Voor W-official moet je natuurlijk eerst een korte cursus volgen.
[Ouders en spelers vanaf 16 jaar worden hier automatisch voor uitgenodigd.](#)



Waar kunt u zoal bij helpen?

- Helpen bij thuiswedstrijden. Bijvoorbeeld het bad opbouwen (scheidsrechter ontvangen, doelen ophangen, netten ophangen, jurytafel klaarzetten, sponsordoek ophangen, stoelen voor de reservebank neerzetten, pionnen langs de rand om het midden en de 2 en 5 meterlijn aan te duiden neerzetten, wat te drinken voor de scheidsrechter halen.
- Tijdens een training als hulptrainer een team begeleiden.
- Deel uitmaken van de polocommissie om de organisatie van het trainen en de wedstrijden goed te laten verlopen.
- Scheidsrechter worden.



Vindt u het leuk om betrokken te zijn bij de sport van uw kind? Geef u dan nu op bij polocommissie@zpcwoerden.nl

Contributie

De contributie wordt jaarlijks bepaald tijdens de Algemene LedenVergadering (ALV) die in februari/maart plaatsvindt. Hiervoor krijgt u een uitnodiging. De contributie wordt via automatische incasso maandelijks geïnd. Op de site staan de actuele contributiebedragen.

Vertrouwenspersoon

ZPC Woerden vindt het belangrijk dat alle leden en helpers zich veilig voelen. Als dat om welke reden dan ook niet het geval is dan vraagt de vereniging jou om hiervan melding te doen. Onze vertrouwenspersoon is Harry van der Veen vertrouwenspersoon@zpcwoerden.nl. Wij ondersteunen Code Blauw van de KNZB.



1. Nog meer informatie

In dit informatieboekje staat heel veel informatie bij elkaar. Dit is echter niet de enige plek waar je informatie kunt vinden over waterpolo en onze vereniging:

- Onze eigen website: www.zpcwoerden.nl;
- De meeste informatie wordt gedeeld via de team apps.
- In nieuwsbrieven die we rond sturen;
- Door vragen te stellen aan één van de trainers of aan de zwem- en/of polocommissie;
- Op www.KNZB.nl voor alles wat je over waterpolo en zwemmen wilt weten;
- <http://www.knzbmidwest.nl/> voor alle informatie over onze regio waarin wij competitie spelen. Hier vind je ook het competitiehandboek met alle regels en de promotie- en degradatieregels;
- In de app store: KNZB Waterpolo. Voor alle informatie over waterpolo in Nederland, maar ook de competitiegegevens van alle teams van ZPC Woerden. Wij spelen in regio MidWest; Hier zie je alle informatie, standen, programma en uitslagen van jouw team;
- De roosters voor de wedstrijden zijn te vinden op <http://www.knzbmidwest.nl/waterpolo/programma-en-uitslagen>

Heb je een tip voor informatie of een leuke website – geef het door aan polocommissie@zpcwoerden.nl!

