



WATERPOLO

SPELREGELKENNISLIJN

MINIPOLO (Toernooi)

Wat je allemaal moet weten voor waterpolo bij Zwem en Polo Club Woerden



2026-2027
ZWEM EN POLO CLUB WOERDEN

Inhoud

Inhoud

1	<i>Vooraf.....</i>	2
2	<i>Trainer / Coach.....</i>	2
3	<i>Het Speel veld.....</i>	2
4	<i>De spelleider.....</i>	3
5	<i>Caps.....</i>	4
6	<i>Veiligheid.....</i>	4
7	<i>Het begin van het spel.....</i>	5
8	<i>Bal onder water.....</i>	5
9	<i>Twee handen vangen, één hand gooien.....</i>	5
10	<i>Bal afpakken.....</i>	6
11	<i>het einde van het spel</i>	6
12	<i>Vragen</i>	7
13	<i>Nog meer informatie.....</i>	8



1 Vooraf

Waterpolo is een balspel. Bij een spel horen regels. De belangrijkste regels vind je in dit boekje. Als je deze regels goed hebt gelezen, weet je ook vast de antwoorden op de vragen die achterin staan. Maak ze samen met je ouders en bedenk goede vragen voor de trainer.

Succes ermee!

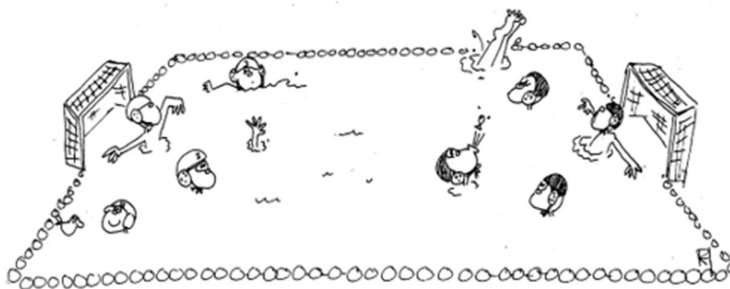


2 Trainer / Coach

De trainer en coach ken je vast wel. De trainer en coach begeleiden je tijdens de training (Trainer) en de wedstrijd (Coach). De trainer en coach hebben een begeleidende en positief stimulerende rol. De coach stelt plezier en de ontwikkeling van jullie centraal. Winnen en presteren is daaraan ondergeschikt. De coach heeft aandacht voor jullie allemaal, helpt jullie te leren, ontwikkelen en draagt zorg voor een plezierige en veilige omgeving. Luister dus goed naar je trainer en coach.

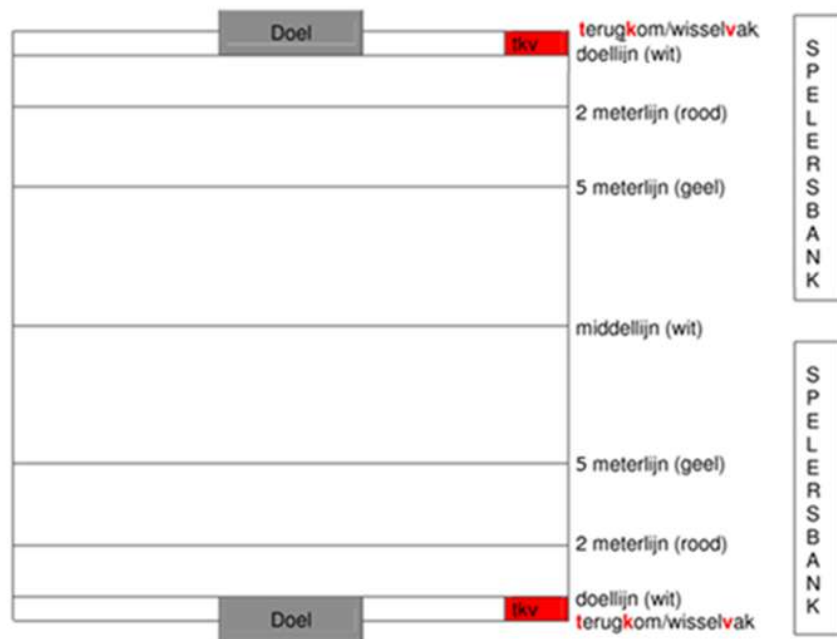
3 Het Speel veld

Het speelveld is een deel van het zwembad. Als je 6 of 7 jaar bent speel je in het ondiepe deel van het zwembad. Als je ouder bent speel je in de breedte van het diepe gedeelte. Het speelveld is ongeveer 12,5 meter lang en 10 meter breed. Langs het speelveld liggen soms lijnen zodat je duidelijk kunt zien wat het speelveld is. Als de buitenkant van het speelveld een muur is, hoeft hier geen lijn gelegd te worden. Anders wel.



Bij de doelen liggen doellijnen en aan de zijkanen zijlijnen. Logisch hè! Ook heb je een middellijn. Deze ligt precies op het midden van het speelveld. Die ligt er niet echt natuurlijk, anders zouden we niet kunnen zwemmen! Verder heb je nog een 2-meter lijn hierbinnen mag je wisselen met een high-five en een 5-meter lijn. De 5-meter lijn kan soms bij 10-11 jaar gebruikt worden om te zorgen dat je goed overspeelt en pas mag scoren als je binnen de 5-meter lijn van het doel ligt. Je coach en spelleider geven dan aan of deze regel voor jouw team is.

Als je 6 of 7 bent speel je vaak met drie tegen drie zonder doelverdediger, maar dit kan ook wel iets anders zijn maar de trainer/coach weet dan wel wat je moet doen. Ben je 8 of 9 dan speel je vaak vier tegen vier inclusief de doelverdediger, iemand die het dichtstbij het doel ligt mag de doelverdediger zijn, dit kan elk moment iemand anders zijn. Ben je 10 of 11 jaar dan speel je vaak vijf tegen vijf en vaak met een vaste doelverdediger met



rode cap, ook kan hier de 5-meter lijn regel gelden. Als je op de tekening kijkt wordt het wel duidelijk. Snap je het niet dan vraag je het gewoon aan je trainer/coach. Het doel is 90 tot 120 centimeter breed en 90 cm hoog. Jullie spelen met een miniwaterpolobal. Dat is de kleinste bal in het waterpolo. Er bestaan ook nog juniorenwaterpolo bal, een dameswaterpolo bal en een herenwaterpolo bal, dat is de grootste bal want mannen hebben meestal de grootste handen.

4 De spelleider

De spelleider is de meneer of mevrouw die erop let dat het spel eerlijk verloopt.

De spelleider is goed te herkennen aan de kleding, of ligt met een fluit in het water.

Ook kent de spelleider de spelregels heel goed. Door te fluiten en tekens te geven met de armen, maakt hij duidelijk wat hij bedoelt. Snap je het niet helemaal dan kan hij het even uitleggen. Soms doet hij dat in het water als dat duidelijker is.

Als de spelleider fluit tijdens het spel dan is er iets aan de hand. Dit kan een vrije worp zijn, een uitleg of iets anders. Kijk dus naar de spelleider wanneer je een fluit hoort. De spelleider zal dan vertellen of gebaren wat er moet gebeuren.



5 Caps

De spelers en de doelverdediger dragen een mutsje. Dit mutsje noemen we een cap (dit spreek je uit als kep). Dat is het Engelse woord voor muts of pet.

Het team dat thuis speelt, draagt een witte cap en het andere team blauwe caps. (De caps mogen ook een andere kleur hebben, bv. oranje, als er maar een duidelijk verschil is tussen de teams caps). In hogere teams heeft de doelverdediger heeft een rode cap, bij jullie hoeft dit nog niet en mag elke speler ook doelverdediger zijn. De caps kunnen een nummer hebben. De spelleider kan door deze nummers de spelers goed uit elkaar houden, maar dit hoeft bij jullie nog niet. De caps hebben oordoppen die je oren (het trommelvlies) beschermen, bijvoorbeeld als je er een bal op krijgt. De oordoppen moeten dezelfde kleur hebben als de cap.

Wanneer er onder de cap een badmuts wordt gedragen, moet deze dezelfde kleur hebben als de cap.



6 Veiligheid

Bij een spel wil je elkaar of jezelf natuurlijk geen zeer doen. De spelleider kijkt voordat het spel begint of je nagels kort genoeg zijn. Want met lange nagels kun je iemand pijn doen. Daarom mag je ook geen (zwem)bril, ringen of kettinkjes dragen. Ook mag je geen eten zoals kauwgom in je mond hebben. Want als je je verslikt, krijg je het heel benauwd!

Dus.....kauwgom in de afvalbak en sieraden af voordat je gaat spelen! Zo, nu kan het spel eindelijk beginnen!

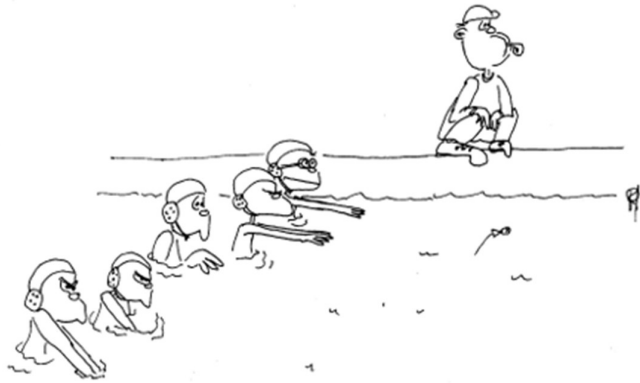
7 SuperTeam

Indien de situatie voordoet dat een team met 5 doelpunten voor komt, kan het team dat achterstaat gebruik maken van de regel "SuperTeam". Hierbij komt er een extra speler in het water waardoor het 5 tegen 6 wordt. Dit is voor het team dat achter staat een manier om makkelijker een doelpunt te kunnen maken en voor het team dat op voorsprong staat juist een uitdaging om dit te voorkomen. Mocht het doelpunten verschil weer minder dan 5 wordt er weer 5 tegen 5 gespeeld. Hierdoor voorkomen we dat wedstrijden met grote verschillen worden gewonnen of verloren en creëren we een goede balans tussen succesbeleving en uitdaging voor beide teams.

Deze regel is afhankelijk van het niveau en wordt vaak vooraf tussen de coaches en spelleiders afgesproken. Je coach weet dus of deze regel voor jouw wedstrijd toegepast wordt.

8 Het begin van het spel

Aan het begin van het spel liggen de spelers en de keeper van allebei de teams ter hoogte van de eigen doellijn (kijk op de tekening op bladzijde 3). Als de spelleider fluit, begint het spel! Hij legt de bal net uit de kant in het midden van het speelveld in het water. De speler die het snelst de bal te pakken heeft, gooit de bal naar een teamgenootje op de eigen helft. En nu proberen een doelpunt te maken. Want het team met de meeste doelpunten heeft gewonnen.



9 Bal onder water

Er zijn een paar dingen die je niet mag doen bij het waterpolo, bijvoorbeeld de bal onder water duwen. Doe je dit toch dan krijgt de andere ploeg een vrije worp. Een vrije worp mag door iedere speler worden genomen. Je mag niet uit een vrije worp meteen een doelpunt maken. De bal moet eerst naar minstens één andere speler worden gespeeld.



10 Twee handen vangen, één hand gooien

Bij de minipolo toernooien mag je de bal vaak nog met twee handen vangen en met één hand gooien. Vanaf de competitie en onder de 12 jaar mag dat niet meer. Doe je dit wel dan krijgt de andere ploeg een vrije worp. Wen dus zo snel mogelijk om met 1 hand te vangen en te gooien.

11 Bal afpakken

Van de speler die de bal heeft, mag je proberen de bal af te pakken. Hierbij mag je geen fysiek contact met je tegenstander maken. Dus je mag niet iemand vast pakken of te wild doen dan krijgt de tegenpartij weer een vrije worp.



12 De waarschuingswissel

Er volgt een waarschuwing bij een zware overtreding waarbij een speler zijn tegenstander vasthoudt, terugtrekt of (af)duwt (ongeacht of de bal wel of niet wordt vastgehouden) met de intentie dat deze speler zich niet langer vrij kan bewegen. Dus de speler gaat fysiek naar de tegenstander en niet technisch voor de bal, en/of de speler vertoont herhaaldelijk ongeoorloofd gedrag (fysiek of verbaal). In deze gevallen krijgt de betreffende speler een waarschuingswissel: dit betekent dat de speler verplicht moet wisselen, het water uit moet en op de wisselbank plaatsneemt. Een nieuwe speler uit het team mag deelnemen zodra een high-five is gegeven in de hoek (terugkomvak) van de achterlijn bij het eigen team. De coach geeft de gewisselde speler toelichting en begeleiding op de gemaakte overtreding, waarna deze speler vervolgens op ieder moment weer gewisseld mag worden.

13 het einde van het spel

Elke wedstrijd heeft een spel duur. Jullie wedstrijden zijn in de basis 2 keer 5 minuten bruto, dit betekend dat er waarschijnlijk een grote klok in het zwembad afloopt van 5 minuten tot 0. Bij een doelpunt wordt de tijd wel stilgezet zodat iedereen weer op zijn eigen helft kan komen voordat het spel weer verder gaat. Als de tijd afgelopen is heb je vaak 1 minuut rust om weer 5 minuten te spelen. Het kan ook voorkomen dat je 1 wedstrijd speelt van 8 minuten maar dit zal je coach dan wel vertellen. Op latere leeftijd hebben ze het over netto tijd, een lastige term maar hiermee wordt de tijd bij elk doelpunt en fout stilgezet en speel je echt 5 minuten.

De spelleider zal fluiten voor het einde van de wedstrijd en vaak is dit ook met een harde toeter van de grote klok.

Vergeet niet na afloop de spelers van het andere team en de spelleider een hand te geven. Als je verloren hebt, feliciteer je de winnaars. Dat is wel zo sportief, vind je ook niet?! Winnen én verliezen horen bij de sport. Ken je dit gezegde al? "Een goede verliezer, is een groot winnaar!". Denk daar maar eens over na.

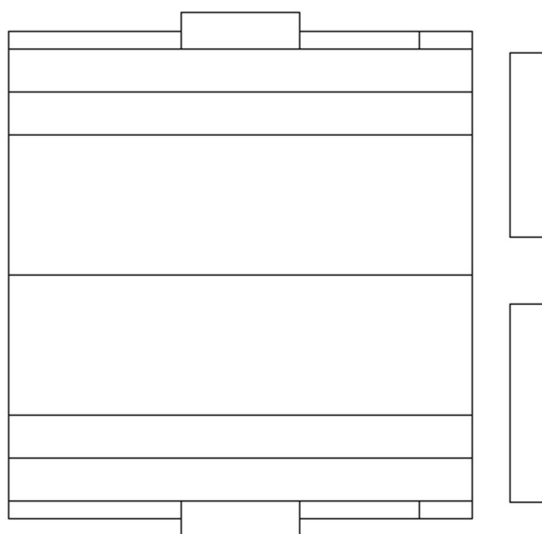
14 Vragen

1. Waarom is er een spelleider?

2. Wat doet een spelleider?

3. Maak de tekening van het speelveld compleet

Waar zijn de doelen? Waar is het terugkomvak?
Zet de lijnen van het speelveld erin.
Zet de maten van het speelveld erbij.
Tip: gebruik verschillende kleuren om de lijnen aan te geven



4. Waarom dragen jullie caps?
En hoe zien ze eruit?

5. Waar let de spelleider op voordat het spel kan beginnen? En waar kun je zelf al op letten?

6. Hoe begint het spel?

7. Noem drie dingen die je NIET mag doen tijdens het spel

- a. ..
- b. ..
- c. ..

8. Noem drie dingen die je WEL mag of moet doen tijdens het spel.

- a. ..
- b. ..
- c. ..

9. . Wat is een strafworp?

10. Wat moet je NIET vergeten ná de wedstrijd?

Als je zelf nog vragen hebt stel ze aan je trainer, dit mag altijd!

15 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
- In nieuwsbrieven die we rondsturen
- Er wordt ook veel informatie gedeeld via de team apps.
- 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



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

