



WATERPOLO

SPELREGELKENNISLIJN

Gemengd onder de 12 jaar

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



2026-2027
ZWEM EN POLO CLUB WOERDEN

Inhoud

1	<i>Vooraf</i>	2
2	<i>Samenvatting van het eerste boekje</i>	2
3	<i>Wat verandert er?</i>	3
4	<i>Het Speel veld</i>	3
5	<i>De spelleider</i>	4
6	<i>SuperTeam</i>	4
7	<i>Vrije worp</i>	5
8	<i>De doelworp</i>	5
9	<i>De neutrale worp</i>	5
10	<i>De strafworp</i>	5
11	<i>De waarschuwingsswissel</i>	6
12	<i>Veiligheid</i>	6
13	<i>Het begin van het spel</i>	6
14	<i>Bal vast: afpakken!</i>	7
15	<i>het einde van het spel</i>	7
16	<i>Vragen</i>	8
17	<i>Nog meer informatie</i>	8



1 Vooraf

Dit is het tweede boekje van de spelregelkennislijn. In het eerste boekje heb je al enkele regels van het waterpolo spel geleerd. Nu je bij de gemengd onder 12 jaar speelt veranderen enkele regels en komen er regels bij. Welke dat precies zijn, lees je in dit boekje. Als je alles goed hebt gelezen kan je de vragen achterin beantwoorden, heb je zelf nog vragen stel ze aan je trainer/coach! Veel plezier met het waterpolo spel en succes met het leren van de regels! Want je weet: “zonder regels, geen spel!”



Succes ermee!

2 Samenvatting van het eerste boekje

In het eerste boekje hebben we geleerd :

- hoe het speelveld eruit ziet.
- wat een spelleider doet.
- waarom we caps dragen.
- veilig te spelen.
- hoe het spel begint.
- wat je wel en wat je niet mag doen.
- hoe het spel eindigt.
- Weet je het allemaal nog? Ben je iets vergeten, kijk dan nog even in het eerste boekje.

3 Wat verandert er?

- Je speelt niet meer in ondiep water, maar in diep water.
- Je mag niet meer met twee handen vangen, maar met één hand.
- Je speelt afhankelijk van het niveau met een maat drie of maat vier waterpolo bal. De maat drie ken je van de minipolo en de maat vier waterpolo bal noemen we een junioren of damesbal.
- Wanneer je de tegenstander te wild behandelt (zoals onderduwen of terugtrekken), kan de spelleider je een *waarschuingswissel* geven. Je moet dan direct naar het terugkomvak.
- Als je een vrije worp mag nemen, moet deze snel genomen worden.
- Op de volgende bladzijde wordt de doelworp, de neutrale worp en de strafworp uitgelegd.

4 Het Speel veld

Het speelveld is een deel van het zwembad. Het speelveld is ongeveer 12,5 meter lang en 10 meter breed. Langs het speelveld liggen soms lijnen of er staan pionnen in specifieke kleuren zodat je duidelijk kunt zien wat het speelveld is.

Bij de doelen liggen doellijnen en aan de zijkanten zijlijnen. 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 op je eigen helft hierbinnen mag je wisselen met een high-five, in de aanval mag niet zonder bal dichterbij het doel komen dan die 2 meter lijn

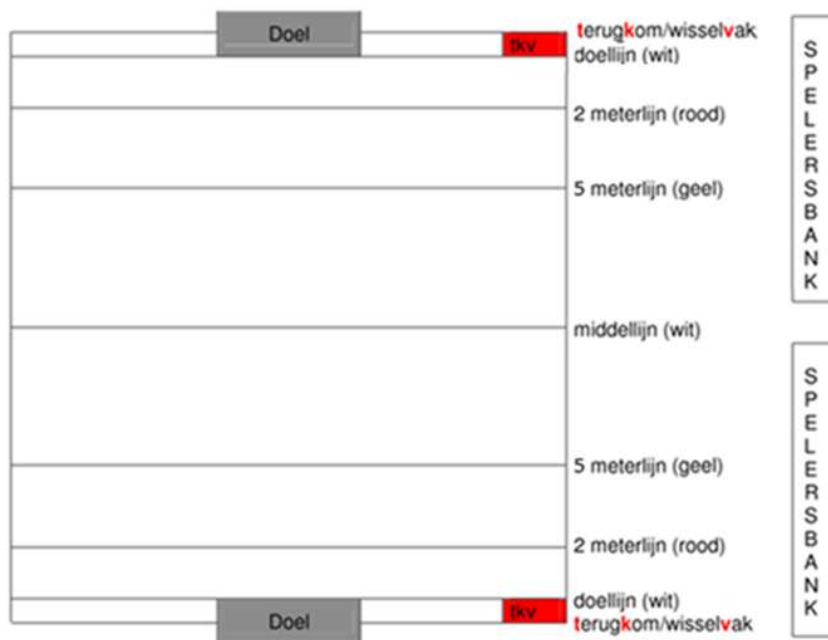
5-meter lijn hierbinnen mag je pas mag scoren. Dit bevordert het overspelen. Ook is de 5-meterlijn de strafworplijn, vanaf deze afstand kan een strafworp (penalty's) worden genomen.

Je speelt met vijf tegen vijf en met een vaste doelverdediger met rode cap.

Ook is er een terugkomvak, dit is een fictief vakje vlak bij je coach. Mocht je een waarschuingswissel krijgen dan moet je naar dit vak om te wisselen. 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 120 (soms 200) centimeter breed en 90 cm hoog.

Jullie spelen met een maat drie (soms vier) waterpolobal.

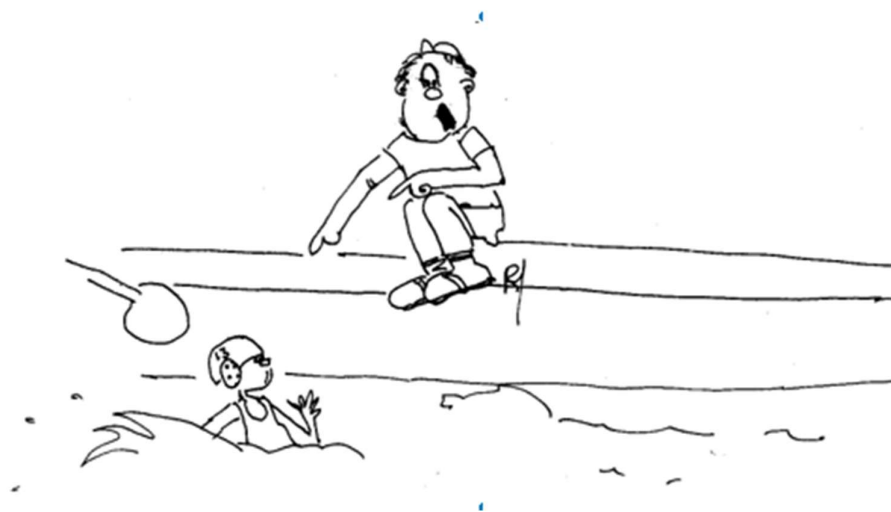


5 De spelleider

De spelleider is de meneer of mevrouw die erop let dat het spel eerlijk verloopt. Waar de spelleider in de minipolo toernooien vaak in het water ligt lopen er nu 1 of 2 op de kant langs het veld.

De spelleider is goed te herkennen aan de kleding en heeft een fluit. 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. De spelbegeleider heeft de bevoegdheid om de tijd stil te zetten als een situatie meer tijd vraagt om toegelicht te worden.

Als de spelleider fluit tijdens het spel dan is er dus 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. De spelleider mag je uit het water sturen (waarschuingswissel). Je moet dan naar het terugkomvak zwemmen en een vervanger mag er dan gelijk in komen. Later mag je zelf weer meedoen. Je wordt er bijvoorbeeld uitgestuurd als je iemand onder water duwt of aan iemand trekt die niet de bal heeft. Ook mag je niet met water spatten, dan word je er ook uitgestuurd. Tegen je tegenstander, je teamgenootjes, de spelleider en de trainers moet je altijd beleefd zijn, niet mopperen dus. Doe je dit toch, dan kun je er voor de hele wedstrijd uit gestuurd worden! Je mag wel vervangen worden door een teamgenootje.



6 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.

7 Vrije worp

Als de spelleider fluit voor een vrije bal, geeft hij aan voor welk team deze is. Dit doet de spelleider door te wijzen in welke spelrichting het spel verder gaat, dus wijst de spelleider naar het doel van de waar jij wilt scoren dan mag jouw team de vrije worp nemen. Wijst de spelleider naar je eigen doel heeft de tegenstander de vrije worp. Wie van het team het dichtstbij de bal ligt neemt de vrije worp, even de bal opwerpen zodat deze je hand heeft verlaten. De spelleider geeft aan wanneer je te lang wacht, de tegenstander krijgt dan een vrije worp. Gooi daarna naar een teamgenoot en probeer weer samen een doelpunt te maken.



8 De doelworp

Als de bal naast het doel over de achterlijn (doellijn) gaat, mag de doelverdediger (keeper) de bal weer in het spel brengen met een doelworp. Dit is dus een vrije bal voor de keeper. Soms hangt het doel aan de kant en is de achterlijn dus wanneer de bal tegen de kant komt. Als een speler bewust de bal over de achterlijn gooit is de bal voor de tegenstander op de plek buiten de 2 meter.

9 De neutrale worp

Soms geeft de spelleider een neutrale inworp. Dat geeft hij aan door met gebalde vuisten twee duimen op te steken. De neutrale inworp wordt gegeven als eigenlijk allebei de teams recht hebben op de bal, of wanneer de spelleider het niet goed heeft kunnen zien. Bijvoorbeeld als twee spelers van beide teams gelijktijdig een fout maken, of als de bal het plafond van het zwembad of een duikplank raakt. Daarom gooit de spelleider de bal "onpartijdig" in het water en mogen twee aangewezen spelers proberen de bal te pakken te krijgen.



10 De strafworp

Als er met een zware overtreding een scoringskans wordt ontnomen, krijgt de speler die de overtreding begaat een waarschuwingsswissel en het andere team krijgt een 5m schot. Een 5m schot is een vrije scoringskans vanaf midden voor het doel op de 5m lijn. Eén speler neemt het schot, de overige spelers (aanvallers en verdedigers) liggen achter de 5m lijn of buiten de doelpalen. Het is een directe vrije bal op de 5m. De speler hoeft niet over te spelen om te scoren. Het 5 meter schot mag in 2 bewegingen genomen worden. Strafworp fouten kunnen zijn: aan benen trekken, onder duwen, grof spel en ook het van achteren aanvallen als iemand in scoringspositie is, behalve als zuiver alleen de bal geraakt wordt.

11 De waarschuwingsswissel

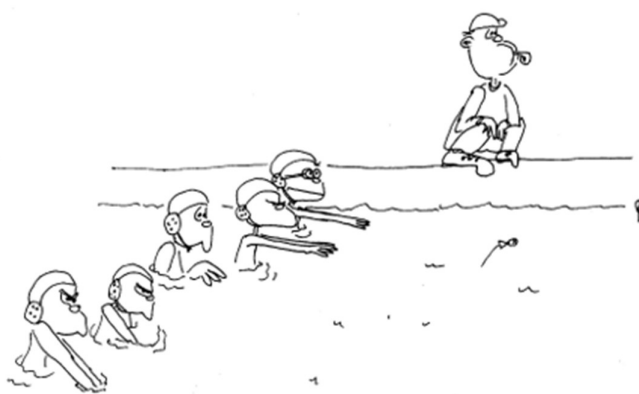
Er volgt een waarschuwing bij een zware overtreding waarbij een speler zijn tegenstander vasthoudt, terugtrekt of (af)duwt (ongeacht of de bal wel of niet wordt vastgehouden) met de intentie dat deze speler zich niet langer vrij kan bewegen. Dus de speler gaat fysiek naar de tegenstander en niet technisch voor de bal, en/of de speler vertoont herhaaldelijk ongeoorloofd gedrag (fysiek of verbaal). In deze gevallen krijgt de betreffende speler een waarschuwingsswissel: 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.

12 Veiligheid

In het eerste boekje heb je kunnen lezen wat je kunt doen om geen ongelukjes te krijgen of te veroorzaken. Bijvoorbeeld je nagels knippen van te voren. Geen (zwem)bril, ringen of kettinkjes dragen en geen eten (zoals kauwgom) in je mond hebben. Ook moet je geen haast hebben in het zwembad, want als je hard loopt of zelfs rent kun je uitglijden en je behoorlijk zeer doen.

13 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 een eerdere bladzijde). 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. Hoe beter je samenspeelt hoe makkelijker het is.



14 Bal vast: afpakken!

Van de speler die de bal heeft, mag je proberen de bal af te pakken. Hierbij mag je je tegenstander ook aanraken. Maar doe dit niet te wild! Niet aan iemands hoofd trekken of over hem of haar heen zwemmen want dan krijgt de tegenpartij weer een vrije worp.

Heeft iemand de bal vast dan mag je dus die bal af pakken door bijvoorbeeld op de schouder te duwen, maar zodra je tegenstander de bal loslaat moet jij ook direct loslaten. De bal die nu los ligt mag jij ook oppakken en mee weg zwemmen naar het doel van de tegenstander of over spelen naar je eigen teamgenoten. Samen ga je een bal veroveren en nieuwe doelpunten maken.



15 het einde van het spel

Elke wedstrijd heeft een spel duur. Jullie wedstrijden zijn in de basis 4 keer 6 minuten bruto, dit betekend dat er waarschijnlijk een grote klok in het zwembad afloopt van 6 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 tot 2 minuten rust om weer 6 minuten te spelen. 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 6 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. Heb je gewonnen, dan dank je voor het spelen. 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.

16 Vragen

1. Noem minstens drie regels die je in het eerste boekje hebt geleerd.
2. Noem minstens drie regels die veranderen.
3. Wat is een doelworp?
4. Wat is een neutrale worp? En hoe geeft de scheidsrechter dit aan?
5. Wat doe je als je het niet eens bent met de spelleider?
6. Hoe kun je ongelukjes voorkomen?
7. Heb je zelf nog vragen aan de trainer, dan kun je deze hieronder kwijt?
8. Wat moet je NIET vergeten ná de wedstrijd?



17 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!