



WATERPOLO

SPELREGELKENNISLIJN

Gemengd onder de 14 jaar

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



2026-2027
ZWEM EN POLO CLUB WOERDEN

Inhoud

1	Vooraf.....	2
2	Samenvatting van de vorige boekjes.....	2
3	Wat verandert er?	2
4	5 tegen 5 of 7 tegen 7 competitie	3
5	Het Speel veld.....	3
6	De spelleider, (club-)scheidsrechter.....	4
7	De doelworp en hoekworp	4
8	2 meter gebied	4
9	De strafworp.....	5
10	Gewone en Zware fouten	7
11	De gele en de rode kaart	8
12	Veiligheid.....	8
13	het einde van het spel	9
14	Nog meer informatie.....	9
15	Vragen	10



1 Vooraf

Dit is het derde boekje van de spelregelkennislijn. In de eerste twee boekjes heb je al een aantal regels van het waterpolo spel geleerd. Nu je bij de gemengd onder de 14 jaar speelt veranderen er weer enkele regels en komen er weer regels bij. Welke dat precies zijn, lees je in dit boekje. Als je alles hebt gelezen kan je de vragen achterin maken. 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 de vorige boekjes

In de vorige boekjes heb je onder andere geleerd:

- hoe het speelveld eruit ziet.
- wat een spelleider doet.
- waarom we caps dragen.
- veilig te spelen.
- hoe een vrije worp genomen moet worden
- dat je met één hand moet vangen.
- wat een doelworp is.
- wat een neutrale worp is.
- 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 een vorig boekje.

3 Wat verandert er?

- Je speelt niet meer 5 tegen 5, maar 7 tegen 7. Je speelt op een groter veld (maximaal 25 meter).
- De 4-meter lijn verdwijnt.
- Wisselen binnen de 2 meter lijn mag niet meer, dit kan nu alleen in het terugkomvak tijdens het spel.
- Er is een 2 meter gebied bijgekomen, binnen dit gebied mag je niet zonder bal zijn.
- Je speelt met een iets grotere bal. Deze bal noemen we de juniorwaterpolo bal of de damesbal.
- Op de volgende pagina's wordt uitgelegd:
 - Het verschil tussen zware en gewone fouten.
 - De “3P” regel.
 - Het gebruik van de gele en rode kaart.
- Veiligheid en respect komen nogmaals aan bod.

4 5 tegen 5 of 7 tegen 7 competitie

Wacht voordat we verder gaan. Afhankelijk van de competitie waarin je speelt heb je te maken met verschillende regels, dit boekje is geschreven voor de situatie met 7 tegen 7 spelers en alle bijbehorende regels. Het kan ook zijn dat je in de competitie speelt met 5 tegen 5, dit zal je trainer/coach aan het begin van het seizoen vertellen. Regels zullen dan lijken meer op de onder de 12 dan onder de 14. Dus minder spelers, kleiner veld, kleiner doel en kortere wedstrijd. Je trainer/coach zal aangeven welke regels anders zijn dan in dit boekje staat aangegeven.

5 Het Speel veld

Het speelveld is ongeveer 25 meter lang en 12,5 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 zijanten zijlijnen. Ook heb je een middellijn.

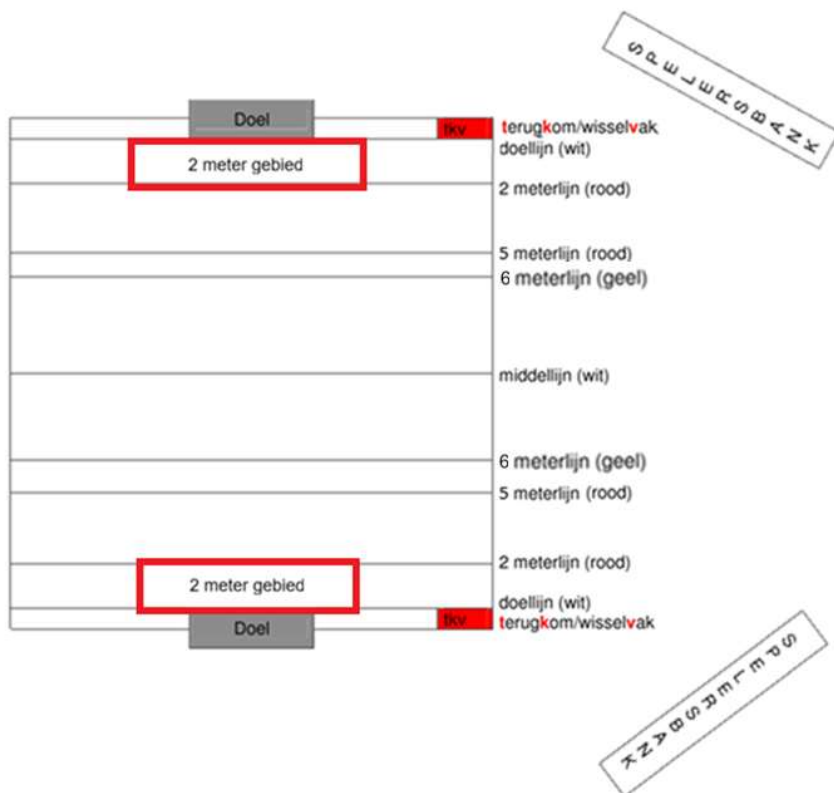
Verder heb je nog een 2-meter gebied hierbinnen mag je niet liggen zonder bal en de bal ontvangen, soort buitenspel. Daarnaast is er een 5-meter lijn, vanaf deze lijn wordt de gegeven strafworp genomen.

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

Ook is er een terugkomvak, dit is een fictief vakje, altijd tegenover de jurytafel en meestal vlak bij je coach. Hier moet je naar toe bij een uitsluiting (U18) of als je wilt wisselen. De spelersbank bevindt zich nu achter de doellijn.

Het doel is 300 centimeter breed en 90 cm hoog.

Jullie spelen met een maat vier waterpolobal.



6 De spelleider, (club-)scheidsrechter

De spelleider is vervangen voor een clubscheidsrechter. De clubscheidsrechter lijkt heel veel op de spelleider. De clubscheidsrechter is goed te herkennen aan de kleding en heeft een fluit. Ook kent de clubscheidsrechter de spelregels heel goed. Door te fluiten en tekens te geven met de armen, maakt hij duidelijk wat hij bedoelt. Er is minder ruimte voor uitleg tijdens het spel en zal je direct moeten opvolgen wat de scheidsrechter aangeeft. Bij je coach is ruimte om te vragen als het niet duidelijk was.



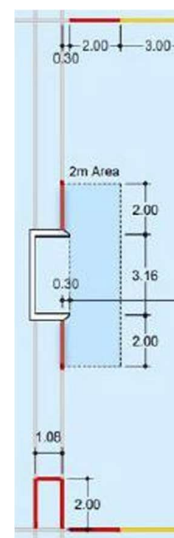
7 De doelworp en hoekworp

Als een bal de doellijn passeert buiten het doel, geeft de spelleider een doelworp of een hoekworp. Een doelworp wordt gegeven als de bal het laatst is aangeraakt door een speler, bijvoorbeeld die een doelpunt wilde maken maar bijvoorbeeld naast het doel heeft geschoten of iemand die het schot blokte en de bal gaat naast het doel. De doelverdediger neemt de doelworp van een plek binnen het twee meter gebied.

Een hoekworp wordt gegeven als de bal het laatst is aangeraakt door de doelverdediger. De hoekworp wordt genomen vanaf de twee meterlijn aan de zijkant van het speelveld waar de bal over de doellijn is gegaan. Je mag als speler ook zelf gelijk een doelpunt maken, hier gaat de regel van buiten de 6 meter op dus lees dat stukje ook even.

8 2 meter gebied

De 2 meterlijn kende je al, alleen hier komen wat regels bij. Er zijn 2 lijnen bijgekomen die 2 meter buiten het doel staan. Hiermee is een rechthoek voor het doel denkbaar, dit noemen we het 2 meter gebied. Binnen dit gebied mag je niet zonder bal zijn, doe je dit wel dan krijg je een vrije worp tegen. Uitzondering hierop is wanneer je de bal hebt mag je hierin bewegen en wanneer je medespeler buiten het 2 metergebied de bal heeft en naar de doellijn toe gaat, hiermee verschuift als het ware de 2 meterlijn met de bal mee, hier mag je in mee als je maar achter de bal blijft. Klinkt ingewikkeld maar probeer het maar eens met de trainingen dan leer je het vanzelf.



9 Vrije worp binnen of buiten de 6 meterlijn

Je hebt geleerd dat je bij elke vrijeworp je altijd een keer moet overspelen om te mogen scoren. Bij O14 veranderd dit een beetje, is de vrijeworp gegeven binnen de 6 meter dan moet je nog steeds minimaal 1 keer overspelen. Is de vrijeworp buiten de 6 meterlijn gegeven dan mag je in 1 keer op doel schieten. Je hoeft dus niet meer over te spelen. Je mag ook de bal opwerpen zodat je de vrije bal zelf neemt, naar het doel zwemmen en scoren.

10 De strafworp

Wat een strafworp is weet je al en als het goed is heb je dit ook al geoefend tijdens de training.

Maar wanneer mag je nou een strafworp nemen? Als je expres een fout maakt binnen het vijf meter gebied omdat je niet wilt dat er een doelpunt gemaakt wordt, mag de andere partij een strafworp nemen.

Om welke fouten gaat het dan?

- Bijvoorbeeld als je met twee handen of armen de bal blokken binnen het 5 meter gebied. Alleen de keeper mag dat doen.
- Of wanneer je de bal onder water duwt in het vijf meter gebied.
- Of wanneer een speler die eruit gestuurd is toch mee is gaan spelen.
- Of wanneer je het doel expres naar beneden trekt of opzij duwt zodat er geen doelpunt gemaakt kan worden.
- Of wanneer je de tegenstander op het moment dat hij de bal niet vast heeft onder water duwt zodat hij geen doelpunt meer kan maken.
- Of wanneer je de arm van de tegenstander in het 5 meter gebied wegtrekt zodat hij de bal niet kan vangen.
- Het op iemands rug zwemmen als die met de bal binnen de 5 meter naar het doel zwemt en je daarmee een directe doelmkans belemmert.

Dit worden strafworfouten genoemd. Het kan natuurlijk zo zijn dat je het niet eens bent met de beslissing van de spelleider. Toch moet je zijn besluit opvolgen want daar is de clubscheidsrechter voor. Na het spel mag je wel aan hem vragen wat hij zag dat je verkeerd deed en dat je dacht dat het anders was. Op een nette manier natuurlijk, dat spreekt voor zich. Hij kan je dan precies uitleggen waarom hij tot dat besluit kwam. Dus tijdens het spel doe je gewoon wat de scheidsrechter zegt.





11 Gewone en Zware fouten

Een gewone fout is een overtreding van de spelregels die wordt bestraft met een vrije worp. Voorbeelden:

- Het gebruik maken van de bodem om de bal te pakken te krijgen.
- Het onder water houden van de bal als een tegenstander deze zou kunnen afpakken.
- Het stompn van de bal met gebalde vuist (dit is gevaarlijk voor de andere spelers). Met twee handen spelen van de bal.
- Het hinderen van een tegenstander om vrij te bewegen door bijvoorbeeld op de benen te zwemmen of op de schouder te leunen, als de tegenstander de bal niet vast heeft. Het hinderen is wel toegestaan als de tegenstander de bal wel vast heeft, maar moet dan heel duidelijk de bedoeling hebben om de bal te veroveren. Elke vorm van hinderen die niet duidelijk de bedoeling heeft om de bal te veroveren is dus een fout.
- Afduwen of afzetten van een speler.
- Het liggen of zwemmen in het twee meter gebied van de tegenstander, als de bal nog achter de speler is. Dit is dus een soort "buitenspel" regel.
- Te veel treuzelen bij het nemen van een vrije worp.
- Het verkeerd nemen van een strafworp. De strafworp moet in één beweging worden genomen en meteen na het fluitsignaal. Gebeurt dit niet, dan is het een gewone fout!
- Wanneer de bal over de zijlijn, of tegen de zijkant van het bad wordt gegooid, dan is het een gewone fout! De bal gaat naar de tegenpartij.



De doelman is een speciale speler, hij mag dingen doen die de andere speler niet mogen, bijvoorbeeld:

- De bal met twee handen vangen
- Het stompn van de bal in zijn vijf meter gebied

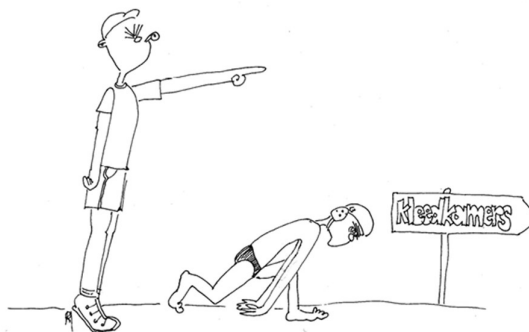
Een zware fout is bijv. een uitsluitingsfout; de speler die de overtreding beging wordt uit het water gestuurd (je moet naar het terugkomvak) voor in ieder geval 18 seconden en krijgt een "P" achter zijn naam. Bij een uitsluitingsfout krijgt de partij waartegen de overtreding is gemaakt een vrije worp. Voorbeelden van uitsluitingsfouten zijn:

- Het opzettelijk hinderen van het nemen van een vrije worp; doelworp; hoekworp of strafworp of het weggooien/aanraken van de bal nadat er is gefloten.
- Opzettelijk water spatten naar een tegenstander.
- Vasthouden, onderduwen en terugtrekken van een tegenstander die de bal niet vast heeft.
- Het maken van een gewone fout in "dood spel" (dus op het moment dat het spel stil ligt omdat bijv. een vrije worp nog moet worden genomen).
- De bal met twee handen proberen te blokken of te onderscheppen, buiten het vijf meter gebied. Let op: de bal hoeft de handen niet te raken, de poging moet ook al met een uitsluiting worden bestraft.

Een zware fout is ook een uitsluiting met vervanging (scheidsrechter maakt een draaibeweging met zijn armen en toont ook de rode kaart). De speler wordt eruit gestuurd (de speler moet zelfs de zwemzaal verlaten) en mag niet meer deelnemen aan de wedstrijd, maar mag wel worden vervangen! Er zijn twee verschillende UMV straffen: de UMV en de UMV vier minuten. Bij een gewone UMV, mag de speler na 18 seconden worden vervangen. Deze straf krijg je, wanneer je te hard speelt (gewelddadig spel, noemen we dat) of geen respect toont voor de tegenstander en de officials bij de wedstrijd. Bijvoorbeeld door commentaar te geven op de beslissing van de scheidsrechter. Dat mag niet en dan moet de speler er uit en mag na 18 seconden worden vervangen door een andere speler, maar hij/zij mag zelf niet meer meedoen. Wanneer er echt geslagen wordt, of iemand werkelijk een ander probeert te slaan om hem/haar te verwonden, dan is de straf zwaarder. Na 4 minuten werkelijk spel, mag dan deze speler worden vervangen. Bovendien wordt er ook een strafworp gegeven aan de tegenpartij.

Ten slotte, een strafworfout is ook een zware fout, zie kopje strafworp. De overtreding wordt dan bestraft met een strafworp en een je krijgt ook een "P" achter je naam

Zijn er drie zware fouten (3P) gemaakt door dezelfde speler dan mag hij/zij niet meer mee doen met de wedstrijd.



"Uitsluitfout"

12 De gele en de rode kaart

De scheidsrechter kan een gele of rode kaart aan de coach geven. De gele kaart toont de scheidsrechter als waarschuwing, bijv. als de coach commentaar levert op de scheidsrechters beslissingen. Blijft hij/zij commentaar leveren dan wordt de rode kaart getoond. Ook kan zonder eerst de gele kaart getoond te zijn, gelijk de rode kaart gegeven worden. De coach moet dan de spelersbank verlaten en de zwemzaal verlaten. De assistent coach neemt dan zijn taak over, maar hij heeft niet de rechten van de coach (lopen tot de vijf meterlijn bij balbezit bijvoorbeeld).

13 Veiligheid

In de vorige twee boekjes hebben we het vooral gehad over veiligheid. Veilig spelen en veilig omgaan met elkaar is belangrijk om het spel leuk te houden. Wat ook belangrijk is, is respect. Respect hebben voor de beslissingen van de scheidsrechter bijvoorbeeld. Maar ook respect hebben voor je tegenspelers. Zo hou je het spel sportief. Als je besluit met de kennis die je hebt opgedaan met deze spelregelkennislijn te gaan fluiten, zie je de "andere kant" van het spel en ga je de rol van de scheidsrechter beter begrijpen. Als de spelers je dan met respect behandelen is het prettig samenwerken en beter voor het verloop van de wedstrijd. Dus mocht je eens boos worden op de scheidsrechter, probeer je dan eens te verplaatsen in zijn situatie. Je zult zien dat je boosheid dan snel minder wordt. Richt je op wat binnen jouw eigen cirkel van invloed ligt. Wat buiten jouw invloed ligt, kun je toch niet veranderen — dus daar hoeven we ons niet druk om te maken. Veel plezier en succes met het waterpolo spel!

14 het einde van het spel

Jullie wedstrijden zijn in de basis 4 keer 5 minuten netto, dit betekend dat er werkelijk 5 minuten per periode wordt gespeeld. Bij elke onderbreking, vrije worp, doelpunt staat dus de tijd stil en gaat weer lopen zodra de bal weer “genomen” is. Tussen elke periode heb je 1-2 minuten rust.

Vergeet niet na afloop de spelers van het andere team en de scheidsrechter of 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.

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!

16 Vragen

1. Noem minstens drie regels die je in het eerste boekje hebt geleerd.
2. Noem minstens drie regels die je in het tweede boekje hebt geleerd.
3. Noem minstens drie regels die veranderen.
4. Wat is een gewone fout? Noem een voorbeeld.
5. Wat is een zware fout? Noem een voorbeeld.
6. Er zijn drie soorten zware fouten. Welke zijn dat? Noem van elk een voorbeeld.
7. Wat betekent "3P"?
8. Waarom toont de scheidsrechter wel eens een gele of rode kaart? Wat betekent het?
9. Wat is respect? Geef een voorbeeld.



Stel de vragen die je nog hebt aan je trainer en coach!