



Z.V. "DE PLAS"

NIEUWKOOP



Waterpoloregels voor beginnende supporters

HET SPEL

- Een aanval (tot schot op doel) mag maximaal 30 seconden duren (onder 13 jaar geldt dit niet)
- Spelers mogen de bal met 1 hand vasthouden (keeper met 2 handen)
- Een speler die de bal vasthoudt mag onder water worden geduwd (totdat die de bal los laat)
- Een doelpunt kan worden gemaakt vanaf elke plaats binnen het speelveld
- Een doelpunt mag worden gemaakt met elk lichaamsdeel, uitgezonderd de gebalde vuist
- Een doelpunt is gemaakt als de bal in zijn geheel over de doellijn is

WAT MAG NIET?

- De bal met 2 handen vasthouden (alleen de keeper mag wel met 2 handen)
- De bal onder water duwen (of laten duwen als jouw hand op de bal ligt)
- Hinderen van een speler die de bal niet vast heeft
- Het hinderen van een vrije worp, doelworp of hoekworp
- In het 2-metergebied liggen van de tegenpartij (tenzij achter de ballijn)
- Verspillen van tijd bij het nemen van een vrije worp, doelworp of hoekworp
- Het opzettelijk water spatten in het gezicht van een tegenstander

EEN VRIJ WORP

- Een vrije worp dient direct te worden genomen op één van de volgende manieren:
 - Schot op doel
 - De bal plaatsen naar een medespeler
 - De bal duidelijk zichtbaar opwerpen of op het water plaatsen
- Een vrije worp mag in 1 keer (in een ononderbroken beweging) op het doel worden geschoten:
 - Als de overtreding en de vrije worp buiten de 6-meter is
 - Bij een hoekworp
- Bij een fout genomen vrije worp krijgt de tegenstander de bal

EEN STRAFWORP

- Een strafworp wordt gegeven als:
 - Een verdediger een schot met twee handen blokkeert
 - Het van achteren hinderen van een aanvaller binnen het 6-metergebied indien de aanvaller een doelpoging doet (tenzij de verdediger *alleen* de bal raakt)
- Een strafworp wordt genomen op de 5-meterlijn

EEN UITSLUITING

- Bij een zware overtreding kan een speler er tijdelijk uit worden gestuurd (U20)
- De uitgesloten speler begeeft zich naar het terugkomvak zonder het water te verlaten (terugkomvak = de hoek van het zwembad bij zijn eigen doellijn tegenover de jurytafel)
- De speler mag na 20 seconden weer meedoen (of eerder indien medespelers de bal herovert hebben of als een doelpunt is gemaakt)
- Als een speler 3 keer een uitsluiting (U20) heeft gekregen mag de speler de rest van de wedstrijd niet meer meedoen en moet die worden vervangen

GEDRAGSREGELS

Bij De Plas spelen we waterpolo omdat we het leuk vinden. Wij verwachten dat iedereen respect heeft voor de tegenstander, scheidsrechter en medespelers. Moedig de spelers positief aan!