

WZ&PC Zomerend



Waterpolo

Leden Informatie

Waterpolo bij WZ&PC Purmerend

Algemene informatie:

De vereniging WZ&PC staat voor Wilgenhoekse Zwem en **Polo** Club. De vereniging is opgericht op 18 februari 1923 en destijds werd er in het open water gezwommen bij de Purmer-ringvaart. Aan beide zijden werd dit water omringd door wilgenbomen; hierdoor komt de vereniging aan zijn naam.

Sinds 2005 is er een nieuw zwembad opengegaan, in het hart van Purmerend. In het 'Leeghwaterbad' wordt nu ook met een andere verenigingsnaam gespeeld namelijk: WZ&PC Purmerend. Deze vereniging is officieel aangesloten bij de KNZB.



Waterpolo:

De sport Waterpolo is bij vele nog niet zo bekend. Toch zie je dat dit in de afgelopen tijd verandert. Zodra deze watersport op tv word uitgezonden, is dit niet echt goed te volgen of wordt het slecht in beeld gebracht. Het is veel leuker om het zelf te gaan doen.

Waterpolo is een balsport waarbij teamverband een grote rol speelt. Hierbij is het samenspelen van belang en ook het collectief meedoen in de wedstrijden. Als er iemand niet goed meedoet, levert dit meestal al snel verlies op. Daarom is het niet zo verwonderlijk dat je zowel in de wedstrijden als op de trainingen als een klein, hecht team met elkaar speelt.

Meestal wordt waterpolo als een ruwe sport beschouwd. Dit is in tegenstelling tot andere sporten niet minder waar. Waterpolo is een contactsport, maar in de wedstrijd zijn er strikte spelregels. Voor elk verkeerd lijfcontact wordt er gefloten en bij een zware overtreding wordt dit bestraft met een **Persoonlijke fout**. Dit houdt in dat de desbetreffende persoon voor 20 seconden niet aan het spel mag meedoen en die moet in de hoek van bad gaan liggen. Een man minder in je team levert bij waterpolo al gauw een tegendoelpunt op aangezien je maar met 6 veldspelers in een team zit.

Het komt weinig voor dat er blessures worden veroorzaakt bij waterpolo. Meestal wordt dit beperkt tot een lichte vorm van overbelasting wanneer de bal te hard wordt gegooid. Overbelasting van gewrichten of spieren is er bijna niet omdat een goede training in het water je spieren juist sterker maakt. Natuurlijk kan er altijd wel iets gebeuren tijdens de wedstrijd. Als iemand bij je weg zwemt, kan je geraakt worden door een voet of arm. Je kan ook de bal op je hoofd krijgen. Wanneer je zelf waterpolo afzet tegen andere contactsporten kan je stellen dat waterpolo niet extra ruw is.

Kan iedereen waterpolo doen:

Vanaf jongs af aan kan je al beginnen met waterpolo. De leeftijd voor jongens en meisjes is 6 jaar. Dit klinkt erg jong maar er bestaat ook een vorm van mini-waterpolo, waarbij op speelse wijze de sport wordt geïntroduceerd. De laatste jaren is er helaas geen mini-waterpoloteam bij onze vereniging actief. Wel zijn er vele aanmeldingen, dus misschien kan dit binnenkort toch van start gaan.

De afdeling waterpolo van WZ&PC Purmerend stelt wel dat de jonge kinderen minimaal hun A en B –diploma hebben gehaald. Het verbeteren van je zwemtechniek leer je snel genoeg met deze watersport. Belangrijker is dat kinderen zich vertrouwd voelen in het water. Het waterpolo wordt namelijk beoefend in het diepe sportbad waar niet gestaan kan/mag worden.

Van een jaar of 6 tot en met 13 wordt er gespeeld met gemengde teams van jongens en meiden. De ervaring leert dat in deze gemengde teams de meisjes zeker niet onder doen voor de jongens! (Olympisch Kampioenen in Peking!!)

Wordt je ouder dan komen de teams daarna nog in actie op verschillende categorieën die per 2 jaar oplopen. Zo zijn er pupillen, aspiranten en tot slot een team onder de 19 jaar. In onze Heren- en Dames senioerenteams bewijzen diverse leden dat er ook op oudere leeftijd nog op hoog niveau waterpolo gespeeld kan worden.



Trainingstijden:

Dag	Tijd	Bestemd voor:	Bijzonderheden
Maandag	19:00 – 20:00 uur	1 baan <13 1 baan overig	Conditie/zwemtraining, (2 banen - baan 5 en 6)
Dinsdag	21:00 – 22:00 uur	Heren (+ Dames = optie) Jongens <19 jaar + oudste spelers <17	Waterpolo training
Woensdag	19:00 – 20:00 uur	Jongens <19 jaar Jongens <17 jaar Dames	Waterpolo training
Donderdag	19:00 – 20:00 uur	Dames Jongens <17 jaar Gemengd <13 jaar	Waterpolo training
Donderdag	21:00 – 22:00 uur	Heren (voorkeurdag alle H2) Jongens < 19 jaar	Waterpolo training
Zondag	08:00 – 09:00 uur	Jongens <15 jaar Gemengd <13 jaar Minipupillen	Waterpolo training

Iedereen die geïnteresseerd is in het waterpolo, kan enkele trainingen meedoen om te kijken hoe deze sport bevalt. Dus laat vrienden of vriendinnen ook meedoen, want iedereen is welkom!

Wil jij ook waterpolo gaan doen:

Als deze uitdagende sport je aantrekt en je vindt het leuk om te zwemmen, dan is waterpolo zeker wat voor jou! Als je nog geen lid bent van de zwemvereniging WZ&PC dan kan je dus eerst een paar keer meetrainen met je eigen leeftijdsgroep. Bij de proeftrainingen wordt je extra begeleid door een van de ervaren jeugdtrainers, daarna kan je zelf beslissen of deze sport bij jou past.

Wanneer je lid wilt worden, kan je zelf (samen met je ouders voor de jeugdleden) gemakkelijk een aanmeldingsformulier invullen op onze website. Via deze website www.wzpc.nl, kan je vervolgens het formulier uitprinten en ondertekenen. Het formulier kan worden ingeleverd bij onze penningmeester of bij de polosecretaris. Graag bij het inleveren van het formulier hier ook een pasfoto aan toevoegen voor je speelkaart van de KNZB.

Voor meer vragen of informatie over de waterpolo kan je terecht bij de polosecretaris. Het liefst via de mail, hier wordt zo snel mogelijk op gereageerd.

Polosecretaris:

Dhr.X. (Xander)Pul
A.J.Luthulistraat 78
1447 XG Purmerend
GSM: 06-57568977
waterpolo@wzpc.nl

Penningmeester:

Dhr.J. (Jeroen) Beemster
Postbus 1081
1440 BB Purmerend
GSM: 06-50442968
Penningmeester@wzpc.nl



Kosten:

Voor waterpolo gelden de volgende tarieven aan lidmaatschap:

Inschrijfgeld	: € 12,00 (eenmalig)
10 maandelijkse contributie	: € 32,00 (betaling met acceptgiro wordt € 1,- p/m extra)
Jaarabonnement	: € 320,00 (1 september t/m 31 augustus)
Korting Jaarabonnement	: € 311,00 (Bij betaling ineens voor 1-9 met 3% korting)
Wedstrijdgeld per wedstrijd	: € 3,00 (wedstrijdgeld in het begin van het seizoen per acceptgiro)

- De automatische incasso zal rond de 26^{ste} á 27^{ste} van de maand plaats vinden.
- De betalingen worden bewaakt, indien niet voldoen kan toegang worden geweigerd.
- Als er tijdelijk problemen ontstaan bij betalingen, dan ruim van te voren contact opnemen met de penningmeester.
- De eerste betaling voor nieuwe leden zal bestaan uit: lidmaatschap, maandcontributie en inschrijfkosten.
- Lidmaatschap is verplicht.
- Voor meer informatie kijk je op de website www.wzpc.nl.
- De vereniging kent een opzegtermijn van 1 maand.

Belangrijk:

Je kunt op onze vereniging bij meerdere afdelingen zwemmen. Zo zijn er kinderen die zowel wedstrijdzwemmen als waterpolo doen. Ook zijn er kinderen die op recreatief zitten en waterpolo spelen. Waterpolo spelen en ook al je zwemvaardigheidsdiploma's halen, doen veel kinderen!

Korte samenvatting spelregels waterpolo:

1. Veld

Het zwembad is 25 meter lang en de breedte verschilt per bad maar meestal 15 meter. Ook in het waterpoloveld zijn lijnen aangebracht die het veld in een aantal vlakken verdelen. Deze (denkbeeldige) lijnen zijn te herkennen aan gekleurde strepen aan de rand van het bad. De strepen vallen nauwelijks op en worden meestal verduidelijkt met pylonen.

De belangrijkste lijnen zijn de 2- en 5-meterlijnen. De 2-meterlijn geeft het gebied aan waar je als aanvaller niet mag komen, als je hier de bal vangt wordt dit afgekeurd met een vrije bal tegen. De 5-meterlijn geeft het 'strafworp gebied' aan. Op deze lijn wordt een strafworp genomen bij een overtreding. Ook kan bij een gewone vrije worp achter de 5-meter lijn direct op doel worden geschoten.

Het 'terugkom vak' dat hier in het rood wordt aangegeven is de plek, waar je naar toe zwemt als je eruit bent gestuurd. Bij een zwaardere overtreding krijg je een (U20), hierdoor moet je 20 seconden in de hoek liggen. Wanneer je er uit bent gestuurd, mag je ook even niet met het spel bemoeien.

Zoals eerder gezegd kan een U20 zorgen voor een man minder, waardoor de tegenstander in een groot voordeel is. Een U20 wordt ook wel een **Persoonlijke fout** genoemd, korter gezegd een P. Als het drie keer voorkomt dat dezelfde speler een P krijgt, mag deze speler niet meer meedoen met de rest van de wedstrijd. Het kan zelfs voorkomen dat bij een zware overtreding een speler gelijk niet meer mee mag doen.

2. De Wedstrijd

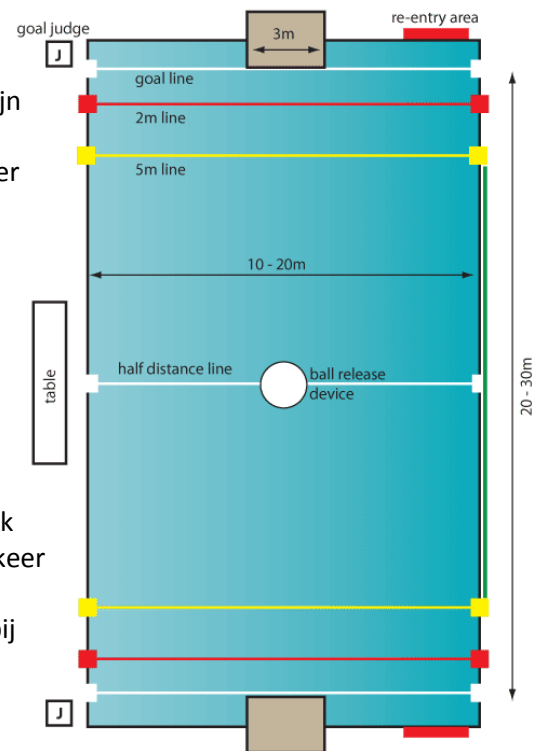
Bij een waterpolowedstrijd liggen twee teams van 7 spelers in het water. Het thuisspelende team draagt een witte cap, het andere team draagt een (meestal donkere) blauwe cap. De keepers hebben koppig hun eigen kleur namelijk rood. De verschillende categorieën van teams spelen allemaal met andere waterpoloballen. De aspiranten en dames spelen met een kleinere en iets lichtere bal dan de herenteams. Deze ballen zijn van een felle kleur voorzien, meestal is dit geel.

Een waterpolowedstrijd duurt 4x5 minuten netto. Deze bestaat uit 4 partjes, waarbij de tijd bij elke onderbreking wordt stop gezet. Hierdoor duurt een wedstrijd ongeveer 45 minuten bruto.

Aan het begin van elke wedstrijd liggen beide teams naast hun doel aan de rand van het zwembad. Bij het fluitsignaal is het balbezit voor de eerste die de bal pakt vanaf de middenlijn. Dit gebeurt door de scheidsrechter aan de rand van het bad. Vervolgens kan het team dat de bal veroverd de aanval opbouwen.

Na ieder doelpunt zwemt het hele team weer terug naar zijn eigen helft, waarna het spel weer kan worden hervat. Na het tweede partje wordt er veranderd van helft, waarbij je na elk partje even kan rusten. In de loop van de wedstrijd mag er gewisseld worden. Dit wordt gedaan in de hoek waar de andere teamgenoten zitten. Deze is altijd tegenover de jurytafel. Bij een wissel mag er niet in het water worden gesprongen, behalve na een doelpunt.

Aan de kant van het bad lopen 1 of 2 scheidsrechters, dit wisselt per categorie. Verder is er een jurytafel naast het bad waar het wedstrijdverloop en de tijd wordt bijgehouden.



3. Regels

Ondanks dat waterpolo zich grotendeels onderwater afspeelt, is het door de scheidsrechters goed te zien wat er gaande is. Bij een vrije worp fluit de scheidsrechter en wijst de plek aan waar deze genomen moet worden. Daarnaast geeft hij de kant aan voor wie de vrije worp is. Als hij wijst naar het doel van de tegenstander, dan is de vrije bal voor jou.

Een vrije worp wordt altijd op de plaats van de overtreding genomen. De vrije worp kan je nemen door naar je medespelers te gooien of voor jezelf duidelijk op te gooien. Buiten de 5-meterlijn mag de vrije worp direct op doel worden geschoten. Dit moet dan wel in één vloeiende beweging, dus zonder te dreigen. Als dit snel genoeg gebeurt, heeft de keeper het misschien niet in de gaten.

Wat mag je bijvoorbeeld dus niet doen:

- Een tegenstander hinderen als hij de bal niet vasthoudt: duwen, over de benen zwemmen, afhouden, afzetten. Als een speler wel de bal heeft is dit geen overtreding en mag je hem zelfs onder water duwen. Niet al te lang, zodat hij nog wel boven komt.
- Je mag de bal niet met twee handen aanraken, behalve de keeper.
- De bal onder water duwen, dat is niet toegestaan. Let op: als jij de bal vasthoudt en een tegenstander duwt jou hand met bal en al onderwater, dan bega jij de overtreding. Probeer dit te voorkomen door de bal niet van bovenaf te pakken.
- Ook het blokken van de bal mag tegenwoordig alleen met één hand. Bij een vrije worp mag je ook alleen maar statisch blokken, dus zonder beweging.
- Te lang binnen de 2-meterlijn van de tegenstander komen. (soort 'buitenspel') Dit mag wel als de bal dichterbij het doel ligt dan jijzelf.
- Tijd verspillen, bijvoorbeeld door te lang te wachten met een vrije worp. Als je de bal niet kwijt kunt, kan je deze altijd nog voor jezelf opgooien en zwemmen.



4. Slotopmerking

De bovenstaande spelregels zorgen voor een prettige wedstrijd. In de praktijk valt het dus best mee, omdat de scheidsrechter (als het goed is) precies aangeeft wat de bedoeling is. Bij waterpolo gebeuren veel minder ongelukken en zijn veel minder blessures dan bij andere sporten. De beste wraak op een tegenstander neem je trouwens door je tegenstander met jouw snelheid en baltechniek af te troeven!! Dus houdt het fair!!

WZ&PC zwemt in het Leegwaterbad in Purmerend.

Het adres van dit bad is :
Leegwaterpark 1
1445 RA PURMEREND
Tel: 0299 – 418100
Website: www.wzpc.nl





WATERPOLO