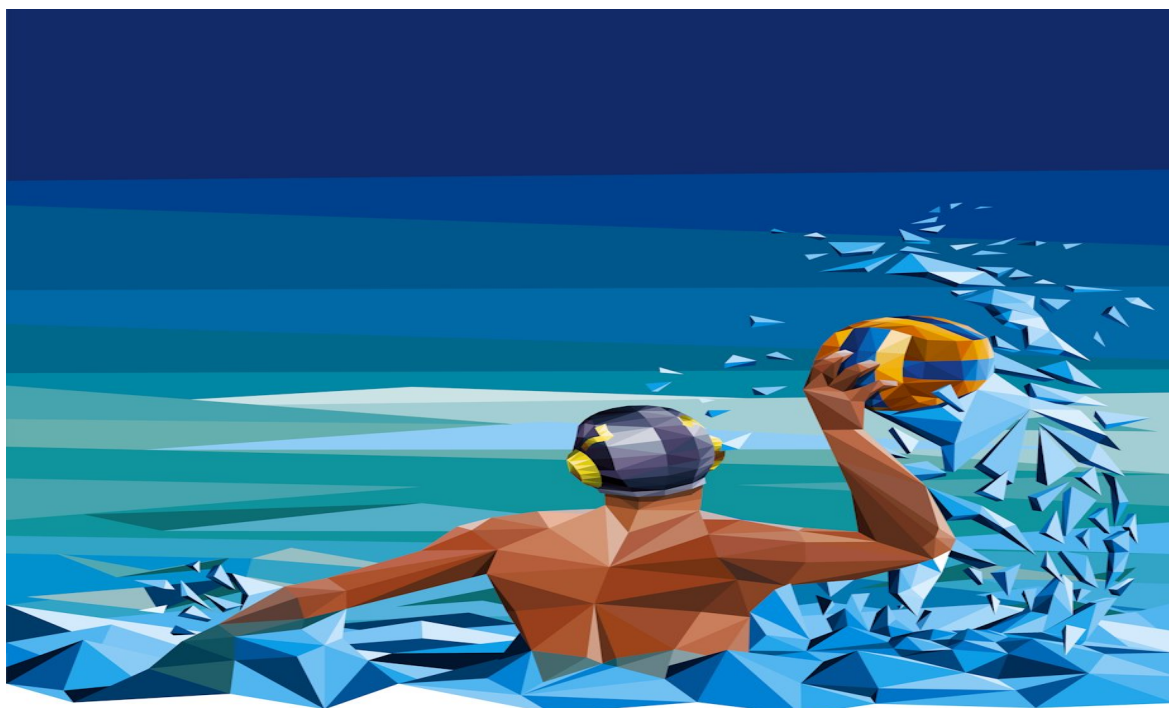


# WATERPOLO WZ&PC PURMEREND

## Informatieboek 2020/2021



### **Waterpolo:**

De sport Waterpolo is in de afgelopen jaren steeds bekender geworden. Vooral het sterke nationale damesteam van Nederland doet het goed tijdens het WK en de Olympische spelen. Tijdens de OS in Beijing 2008 het goud gewonnen en tijdens het WK in Kazan 2015 het zilver verdiend. Het waterpolo is leuk om te zien, maar natuurlijk veel leuker om zelf te doen!

Waterpolo is een balsport waarbij het teamverband een grote rol speelt. Hierbij is het samenspelen van belang en ook het collectief meedoen tijdens wedstrijden. Als niet iedereen zijn best doet, is dit al snel nadelig voor de score. Het is niet verwonderlijk dat er tijdens de wedstrijden en op de trainingen als een hecht team met elkaar gespeeld wordt.

Meestal wordt waterpolo als een ruwe sport beschouwd. Dit is niet helemaal terecht. 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 20 seconden niet aan het spel mag meedoen en in de hoek van het bad moet liggen. Een man minder in je team levert al gauw een tegen doelpunt op aangezien je dan maar met 6 spelers in het bad ligt.

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 waterpolo afzet tegen andere contactsporten kan je stellen dat waterpolo niet extra ruw is.

## **Iedereen kan waterpolo doen:**

Vanaf jongs af aan kan je al beginnen met waterpolo. De minimum leeftijd voor jongens en meisjes is vanaf 6 jaar. Dit klinkt erg jong maar er bestaat ook een vorm van mini-waterpolo, waarbij op speelse wijze de sport wordt geïntroduceerd. Door veel enthousiasme in de afgelopen jaren zijn er veel jeugdteams weer vertegenwoordigd bij WZ&PC Purmerend!

De afdeling waterpolo van WZ&PC Purmerend stelt dat de kinderen minimaal hun B-diploma hebben behaald. Het verbeteren van je zwemtechniek leer je snel genoeg bij 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 6 tot 15 jaar wordt er gespeeld met gemengde teams van jongens en meiden. WZ&PC Purmerend heeft in elk van deze leeftijdsklasse een team. De ervaring leert dat in deze gemengde teams de meisjes zeker niet onderdoen voor de jongens!

De leeftijdsklassen schuiven elke twee jaar op. Zo zijn er pupillenteams tot 11 en tot 13 jaar, aspirantenteams tot 15 en tot 17 jaar en een jongensteam onder de 17 jaar. In de Heren- en Dames teams bewijzen diverse leden dat er ook op oudere leeftijd op niveau waterpolo gespeeld kan worden.

## **Wil jij ook waterpolo gaan doen:**

Als deze uitdagende sport jou interesse heeft 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 Purmerend, dan word je vanaf heden in een groep beginners geplaatst en begeleid door waterpolo trainers. Daarna kun je zelf beslissen of deze sport bij jou past. Het kan ook zijn dat de trainers eerst aanraden om de zwemslag te verbeteren bij één van de andere afdelingen binnen WZ&PC Purmerend, zoals zwemvaardigheid.

Wanneer je lid wilt worden, kun je (of je ouders) een aanmeldingsformulier vragen bij de trainers. Het formulier kan worden ingeleverd bij de trainers of bij de polosecretaris. Graag bij het inleveren van het formulier ook een pasfoto toevoegen voor je wedstrijdkaart van de KNZB.

Voor meer vragen of informatie over waterpolo kan je per mail sturen naar: [waterpolo@wzpc.nl](mailto:waterpolo@wzpc.nl)

Hier wordt zo snel mogelijk op gereageerd.

# Korte samenvatting spelregels waterpolo:

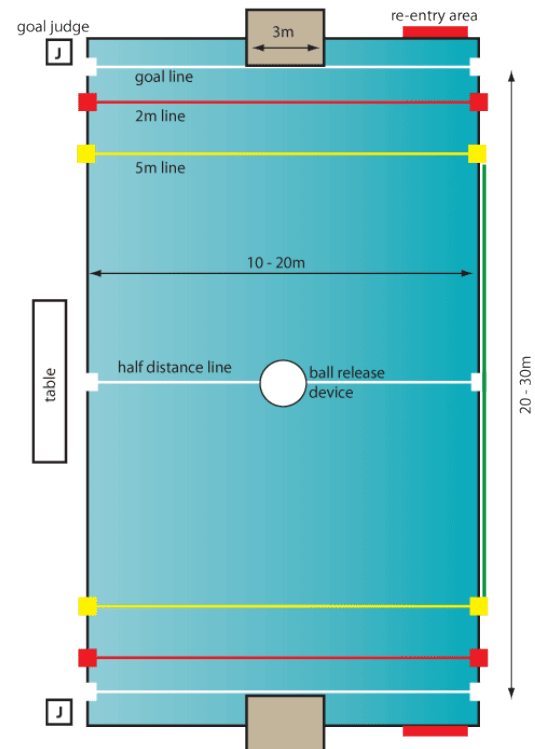
## 1. Veld

Het zwembad is 25 meter lang en de breedte verschilt per bad maar meestal 15 meter. In het waterpoloveld zijn ook 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 na een overtreding 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 niet aan het spel deelnemen.

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 waterpolobal 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 stop wordt 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. De bal wordt bij de middellijn op het water geplaatst door de scheidsrechter aan de rand van het bad.

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 wedstrijdklasse. 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 onderwater, dan bega jij de overtreding. Probeer dit te voorkomen door de bal van onderaf 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 te bewegen.
- 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](http://www.wzpc.nl)