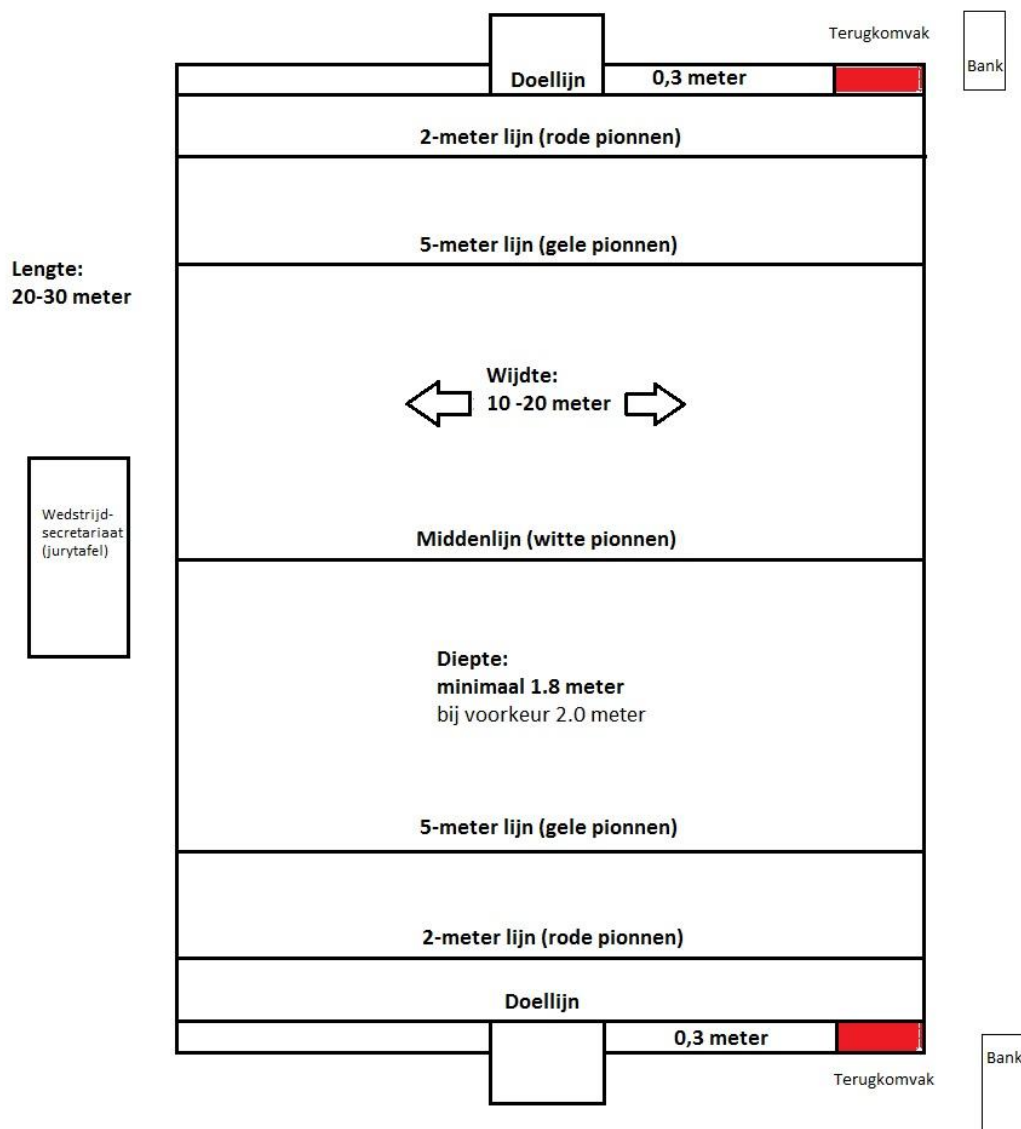


# Spelregels Waterpolo

## Het speelveld:

Het speelveld is maximaal 20 meter breed en 30 meter lang bij heren, bij dames is de maximale lengte 25 meter. Is het bad waarin gespeeld wordt groter, dan wordt het speelveld afgebakend door drijvende lijnen. Bij kleinere baden wordt dispensatie verleend op de afmetingen van het speelveld. De minimale grootte van het veld is 10 meter breed en 20 meter lang. De meeste zwembaden zijn ofwel 25 ofwel 50 meter lang, waardoor de lengte van het speelveld vaak 25 meter is.

De minimale diepte van het bad is 1,80 meter. Wanneer dit maar net gehaald wordt en wat grotere spelers dus op de bodem kunnen staan, dan is dit alleen toegestaan wanneer de betreffende speler de bal niet in zijn bezit heeft. Zodra een speler de bal krijgt moet hij zwemmen. Blijft hij toch staan, of zet hij zich af van de bodem, dan wordt dit bestraft met een vrije worp voor de tegenpartij. De beide doelen bevinden zich midden op de achterlijnen van het veld. Ze zijn 3 meter breed, 0,90 meter hoog en 1 meter diep. Is het bad waarin gespeeld wordt niet geschikt voor een doel met een diepte van 1 meter, dan moet het doel ten minste 0,30 meter van de badrand geplaatst worden. In een bad met een diepte minder dan 1,50 meter dient de afstand tussen de bodem en onderkant van de doellat 2,40 meter te zijn. De doelpalen en dwarslat dienen 0,075 meter breed te zijn en wit geschilderd.



Aangezien er bij waterpolo geen lijnen getrokken kunnen worden, worden de lijnen aangegeven met pionnen op de kant (zie afbeelding). Bij waterpolo kennen we 4 soorten lijnen: de doellijn, de 2-meterlijn, de 5-meterlijn en de middenlijn. De doellijn bevindt zich aan de voorkant van het doel, ter hoogte van de doelpalen. Als de bal deze lijn volledig heeft gepasseerd, tussen de doelpalen in, is het een doelpunt. De doellijn hoort aangegeven te worden met witte pionnen, maar deze pionnen ontbreken ook vaak. De 2-meterlijn bevindt zich precies 2 meter voor de doellijn en wordt aangegeven met rode pionnen. De 2-meterlijn wordt aangegeven omdat een aanvallende speler zich niet binnen de 2 meter mag begeven zonder bal. Tijdens een aanval mag een aanvallende speler dus niet voorbij de 2-meterlijn. De aanvallende speler mag alleen binnen de 2 meter komen, als hij de bal al in zijn bezit heeft en wil gaan scoren. Een verdedigende speler mag altijd in binnen de 2 meter komen. De 5-meterlijn bevindt zich precies 5 meter voor de doellijn en wordt aangegeven met gele pionnen. De 5-meterlijn is er met name om het verschil in straffen binnen en buiten de 5 meter aan te geven. Een vrije bal die binnen de 5 meter wordt gegeven mag je niet in één keer op doel schieten. De bal moet dan eerst via een medespeler. Een vrije bal die buiten de 5 meter wordt gegeven, mag direct op doel worden geschoten, mits de spelers in één keer schiet en niet eerst gaat dreigen met de bal. Daarnaast kan een scheidsrechter bij een overtreding binnen de 5 meter een strafworp geven. Meer hierover lees je verderop. De middellijn bevindt zich precies in het midden van het speelveld en wordt aangegeven met de witte pionnen. De middellijn is de plek waar de scheidsrechter de bal in het water gooit bij een (her)begin van de wedstrijd.

#### De Bal:

De sport wordt beoefend met een speciale bal. De bal die gebruikt wordt door herenteams is ongeveer even groot als een voetbal en heeft een gewicht van 400 à 450 gram. De bal die gebruikt wordt bij damesteams is iets kleiner en iets lichter. Herenballen worden vaak aangegeven met nr. 5 en damesballen met nr. 4. Dit kun je terugvinden op de waterpoloballen. Een belangrijk kenmerk van de bal is dat hij veel grip heeft, zodat je hem ondanks zijn grootte toch met één hand kunt vasthouden. Als de bal vaak gebruikt wordt verliest hij zijn grip, en moet hij vervangen worden.

De bal mag door veldspelers maar met één hand tegelijk worden aangeraakt. De keepers mogen de bal met twee handen aanraken binnen de 5 meterzone. Verder mogen spelers die de bal vasthouden onder water worden geduwd, maar de bal zelf mag niet onder water komen, als een speler wordt aangevallen. De bal met twee handen tegelijk aanraken of de bal onder water duwen als je wordt aangevallen wordt bestraft met een vrije worp voor de tegenpartij. Als dit echter binnen de 5 meter zone gebeurt met de bedoeling een doelpunt te voorkomen dan zal er een 5-meterbal toegekend worden aan de tegenstander.

#### Teams:

Een team bestaat uit zes veldspelers en een keeper. De spelers dragen een cap; wit voor het thuisspelend team en blauw voor het uit spelend team. Beide keepers hebben een rode cap. Alle spelers hebben oorbeschermers aan hun cap. De oorbeschermers zijn belangrijk: deze moeten de oren beschermen tegen grote druk van buiten als een bal hard tegen de oren wordt gegooid. Spelers hebben tegenwoordig ook vaak een gebitsbeschermer, een toque en een tweede zwembroek of badpak aan. Er zijn ook speciale waterpolo zwembroeken en badpakken, die zijn dubbel zo dik als gewone zwemkleding.

#### De wedstrijd:

Een wedstrijd is verdeeld in vier periodes, die, afhankelijk van de leeftijd van de spelers, het competitieniveau en het land, 3 tot 8 zuivere minuten duren. Dit betekent dat de tijdmeting wordt stilgelegd tussen het begaan van een overtreding (op het fluitsignaal van één van de één of twee scheidsrechters) en het nemen van de daaropvolgende vrije worp. Bij JAWS spelen alle teams 4x5

minuten. Na 2 periodes wisselen de teams van speelhelft. In de laatste periode wordt er door middel van een signaal aangegeven dat er nog één minuut te spelen is.

De scheidsrechter(s) zwemmen zelf niet mee, maar staan aan de lange zijde van het speelveld, buiten het water. In de competitiewedstrijden wordt gebruikgemaakt van de 30-seconden regel. Dit houdt in dat er binnen 30 seconden een schot op het doel moet zijn geweest, anders gaat de bal naar de tegenpartij. Dit wordt aan de jurytafel bijgehouden. Als na een schot op het doel de bal weer in het bezit komt van dezelfde (aanvallende) partij komt, wordt de klok weer op 30 seconden gezet. Meestal hangt die 30 seconden klok aan beide zijden van het bad en loopt van 30 terug naar 0. Deze regel is ingevoerd om het waterpolospel aantrekkelijker te maken.

#### 30-seconden regel:

Zoals hierboven al genoemd, wordt er tijdens waterpolowedstrijden gespeeld met de 30-seconden regel. Dit houdt in dat er binnen 30 seconden een schot op het doel moet zijn geweest, anders gaat de bal naar de tegenpartij. Er zijn een aantal gebeurtenissen waarbij de 30-seconden klok opnieuw wordt ingesteld. Het gaat om de volgende gebeurtenissen:

- Een doelworp
- Een hoekworp (2-meterbal)
- Een schot op doel
- Elke zware overtreding: U20, U20/S, UMV, UMV4, S/UMV (zie hieronder)
- Een neutrale inworp
- Balovername
- Een doelpunt

#### Neutrale inworp:

Wanneer een scheidsrechter een overtreding ziet maar niet goed weet wie de overtreding begaat of wanneer twee spelers tegelijkertijd een overtreding begaan, zal de scheidsrechter een neutrale inworp geven. Dit geeft hij aan door bij duimen in de lucht te steken. Bij een neutrale inworp gaan twee spelers naast elkaar voor de scheidsrechter liggen. De scheidsrechter gooit vervolgens de bal op het water voor de spelers. Het is dan aan de spelers om als eerste de bal te veroveren, het spel gaat direct verder.

#### Hoekworp:

Wanneer de keeper de bal als laatste raakt voordat de bal over de achterlijn gaat, wordt er een hoekworp gegeven. Dit geldt niet wanneer een verdediger de bal als laatste raakt, tenzij hij of zij met opzet de bal tegen de achterkant of over de achterlijn duwt of gooit. In het laatste geval wordt er ook een hoekworp gegeven. Een hoekworp wordt genomen aan de zijkant van het zwembad ter hoogte van de 2-meterlijn.

#### Overtredingen:

##### *Lichte overtredingen*

Lichte overtredingen worden bestraft met een vrije worp voor de tegenpartij. Deze kan de speler gebruiken om de bal af te spelen op een van zijn medespelers of om zelf mee te gaan zwemmen. De vrije worp mag in één beweging op het doel geschoten worden als de overtreding buiten de 5-meterzone is begaan. Als dat niet het geval is, dan dient de bal via een medespeler te gaan.

##### *Zware overtredingen*

Zware overtredingen worden bestraft met een U20. Bij een U20 moet de bestrafte speler naar het terugkomvak (zie afbeelding). Het terugkomvak bevindt zich altijd bij de eigen doellijn tegenover de tafel van het wedstrijdsecretariaat (waar de score en tijd worden bijgehouden). Een speler moet daar 20 seconden blijven liggen tot de tafel een vlag met de kleur van de cap omhoog houdt, tenzij in die tijd de bal in bezit komt van de eigen partij of er gescoord wordt. Wanneer de eigen partij de bal

heroverft mag de bestrafte speler weer de hoek verlaten op teken van de scheidsrechter. Wanneer hij nog niet in de hoek ligt als de 20 seconden voorbij is, moet hij alsnog eerst naar de hoek zwemmen. Bij het verlaten van de hoek is het verboden om af te zetten van de rand van het zwembad. Wanneer een zware overtreding binnen de 5-meterzone plaatsvindt met een kans om te scoren, kent de scheidsrechter een 5-meterbal/strafworp (S) toe. De 5-meterbal is vergelijkbaar met een penalty bij voetbal.

Indien een speler driemaal wordt uitgesloten voor 20 seconden (een U20), dan mag hij/zij niet meer deelnemen aan het spel. Een medespeler mag zijn/haar plaats innemen.

Een U20 wordt gegeven bij:

- Het (ver)hinderen van een vrije worp, doelworp of hoekworp
- Een poging doen om buiten het 5-meter gebied een schot met 2 handen/armen te blokken of te spelen
- Het opzettelijk waterspatten in het gezicht van de tegenstander
- Het vasthouden, terugtrekken, onderduwen van een speler die de bal niet vasthoudt
- Het maken van dreigende bewegingen van slaan en/of trappen
- Onjuist in- of terugkomen:
  - Zonder teken van de scheidsrechter of secretaris
  - Op de verkeerde plaats (niet via het terugkomvak)
  - Op de verkeerde manier (springen of afzetten van de bodem of kant)

Een S wordt gegeven bij:

- Een overtreding door de verdedigende partij binnen de 5 meter, waardoor vermoedelijk een doelpunt wordt voorkomen
- Waterspatten naar de aanvallende speler die binnen de 5 meter ligt en hierdoor vermoedelijk een doelpunt wordt voorkomen
- Het door een verdedigende speler opzettelijk blokkeren of proberen te blokkeren van een worp met handen/armen binnen de 5 meter
- Het opzettelijk bemoeien met het spel door een uitgesloten speler

#### *Zeer zware overtredingen*

Zeer zware overtredingen worden bestraft met een UMV of UMV4 (brutaliteit). UMV staat voor Uitsluiting Met Vervanging, waar de toevoeging "4" staat voor "4 minuten". Een medespeler mag na verstrijken van de straf tijd de plaats innemen van de bestrafte speler. De bestrafte speler zelf mag niet meer deelnemen aan het spel en moet de zwemhal of het zwemterrein verlaten. Ook plaatsnemen in het publiek is voor de uitgesloten speler niet toegestaan. De bestrafte speler is verplicht buiten het gezichtsveld van de scheidsrechter te blijven.

Bij een UMV is de duur van de uitsluiting 20 seconden netto speeltijd, waarna een ploeggenoot de speler mag vervangen. Bij een UMV4 speelt de ploeg in kwestie 4 minuten met een speler minder in het veld. Na het verstrijken van 4 minuten netto speeltijd mag een vervangende speler zijn plaats innemen. Bij UMV4 zal tevens een strafworp worden toegekend aan de tegenstander.

Een S/UMV is een uitsluiting met vervanging (UMV) gecombineerd met een strafworp voor de tegenpartij.

Van iedere UMV of UMV4 moet een rapport worden opgemaakt, waarna een tuchtcommissie uitspraak doet over de strafmaat. De standaardstraf is een schorsing voor twee wedstrijden.

Een UMV wordt gegeven wanneer:

- Een speler zonder toestemming van de scheidsrechter het veld verlaat, en bij zitten of staan op de rand van het zwembad gedurende het spel

- Bij gewelddadig spel
- Een speler zich schuldig maakt aan wangedrag, daarbij inbegrepen het gebruik van onbehoorlijke taal of aanhoudend foutief spel
- Een speler weigert te gehoorzamen of blijkt te geven van gebrek aan eerbied jegens de scheidsrechters of officials.
- Storen bij het nemen van een strafworp

Een UMV4 wordt gegeven wanneer:

- Een speler zich schuldig maakt aan grof optreden tegen een tegenstander of official (inbegrepen het opzettelijk trappen of slaan met de bedoeling letsel toe te brengen dan wel een poging daartoe)

Een S/UMV wordt gegeven wanneer:

- Het, door een doelverdediger of andere verdedigende speler, helemaal naar beneden halen van het doel met het oogmerk een vermoedelijk doelpunt te voorkomen
- Het, door een speler of vervanger die volgens de spelregels op dat moment geen recht tot deelnemen heeft (een ongerechtigde speler), in het speelveld komen