

Spelregels Waterpolo

Spelregels

Omdat de meesten de basis regels van het waterpolo wel kennen hebben we besloten om een paar er een paar 'hoofdlijnen' en bijzondere gevallen uit te lichten. Je kunt de officiële spelregels nalezen en ook is er een toelichting op de spelregels.

1. De Scheidsrechter

allereerst geldt: zodra de scheidsrechter fluit stopt het gehele spel en je kijkt naar de scheidsrechter. de scheidsrechter geeft namelijk altijd aan voor welke ploeg de vrije bal is, welke speler een overtreding heeft begaan en of hij of zij wel of niet wordt uitgesloten wordt (het zogenaamde P-tje (van Persoonlijke fout) of de U-20), enzovoorts.

In het eerste geval zal de scheidsrechter met zijn arm in de richting wijzen van het doel waarop de ploeg die de vrije bal mag nemen aanvalt. Als blauw dus een vrije bal krijgt wijst de scheidsrechter in de richting van het witte doel.

In het tweede geval zal de scheidsrechter door fluitsignaal en hand- en armbeweging laten weten dat een speler wordt uitgesloten van deelnamen, waarna het nummer van de cap van de desbetreffende speler zal worden aangegeven.

Ook voor 'staan' (tik met de hand tegen de voet) (**Alleen de keeper mag dit binnen zijn doelgebied**), 'bal onder water' (naar beneden drukkende beweging met de hand), 'strafworp" (vier vingers in de lucht), corner (twee vingers in de lucht), UMV (Uitsluiting Met Vervanging) (draaiende beweging met de handen), UZV (Uitsluiting Zonder Vervanging) (het vormen van een kruis met de handen), het opeisen van de bal (de scheidsrechter vormt met zijn beide handen de vorm van de bal) en afhouden (horizontale duwende beweging met de handen) bestaan herkenbare tekens.

2. Wisselen

In het bad springen **vanaf een willekeurige plek** door een wisselspeler mag alleen:

1. Tijdens de rust
2. na een doelpunt
3. Bij het vervangen van een bloedende of geblesseerde speler, mits deze blessure door de scheidsrechter erkend is (dus niet zomaar omdat je ziet dat een teamgenoot geblesseerd is!)

3. Doelpunten maken

1. De bal moet de doellijn **geheel** gepasseerd zijn!
2. Je mag met elk lichaamsdeel scoren, behalve met gebalde vuist.
3. De bal moet altijd door twee spelers zijn aangeraakt voor er gescoord mag worden.
Behalve bij:
 - een strafworp
 - en een direct schot na een buiten de zeven meter gegeven vrije worp.

4. Vrije worp

Een vrije worp moet genomen worden **op de plek van overtreding of daarachter** (als wit een vrije worp krijgt mag deze wel dichterbij de eigen keeper, maar nooit dichterbij de blauwe keeper toe worden genomen)

Wacht niet te lang met het nemen van een vrije worp. Regel is dat van het team dat een vrije worp toegekend krijgt de speler die het dichtst bij de bal is deze moet nemen. Let hier wel op de bovenstaande regel: als de plek van de overtreding meer naar achter was moet de bal daarheen gegooid worden door de dichtstbijzijnde speler.

5. Gewone fouten

Dit zijn fouten waarvoor een vrije worp aan de tegenpartij zal worden toegekend en zijn onder andere:

1. De **bal onder water** duwen wanneer je wordt aan gevallen. Als jou hand op de bal ligt krijg jij de fout toegekend, ook als jou hand door een tegenspeler wordt ondergeduwd.
2. Het met gebalde vuist **stompen van de bal**. Alleen de keeper mag dit binnen zijn doelgebied.
3. De bal met **twee handen** aanraken. Ook hier geldt dat de keeper dit wel mag binnen zijn doelgebied.
4. De **bewegingsvrijheid belemmeren** van een speler die de bal niet houdt (tegenhouden, op de benen, rug of schouders zwemmen, etc.)
5. **Tijd rekken**(in het algemeen, en in het bijzonder bij het nemen van een vrije bal)

6. Uitsluiting Zonder Vervanging (UZV)

Je wordt bestraft met een UZV als je het oogmerk hebt je tegenspeler **opzettelijk letsel** toebrengt of probeert toe te brengen (schoppen, slaan, krabben, bijten, etc.). Na een UZV moet jou team verder met een speler minder voor de rest van de wedstrijd en krijg je een schorsing voor twee wedstrijden.

7. Uitsluiting Met Vervanging UMV

De in de praktijk belangrijkste reden voor een UMV blijkt **gebrek aan eerbied** voor de scheidsrechter te zijn. Ook schelden (al dan niet tegen een tegenspeler of scheidsrechter) is een UMV-fout. De speler die de UMV krijgt moet het spel voor de duur van de wedstrijd verlaten maar mag wel vervangen worden door een teamgenoot.

Een andere fout is als **de speler het spel niet correct verlaat bij een tijdelijke uitsluiting**. Deze speler mag er zelf niet meer in en mag pas na een doelpunt of na de rust vervangen worden. Regel is dat je als je bent uitgesloten alleen het spel mag verlaten in de hoek tegenover de jury tafel (het zogenaamde terugkom vak)

8. Tijdelijk uitsluiting (ook wel U20 of P-tje)

Als je tijdelijk uitgesloten wordt geeft de jury na het verstrijken van de straftijd aan dat je het veld weer in mag. Je mag ook weer deelnemen aan het spel als de tijd nog niet is verstreken maar jouw team de bal veroverd en de scheidsrechter de richting aangeeft

Een aantal uitsluitingsfouten zijn:

1. Elke **gewone overtreding in 'doodspel'** is een zware overtreding en leidt tot tijdelijke uitsluiting.
2. De **bal aanraken bij een vrije worp voor een tegenstander**. als er gefloten wordt bijvoorbeeld tegen blauw, dan blijft blauw van de bal af op straffe van een U20.
3. **Waterspatten**
4. **Storen bij het nemen van een vier meter worp** (bijvoorbeeld door het niet in acht nemen van de twee meter afstand).

Spelregels Waterpolo

5. **Te vroeg terug komen** als je je al eerdere U20 nog niet heb uitgezeten. de tijd wordt dan bij je oude straf opgeteld
6. **Vasthouden, onderduwen of naar beneden trekken** van een speler die de bal niet houdt.

Indien spelers van beide ploegen een uitsluitingsfout begaan worden zij beide uitgesloten en wordt er een neutrale inworp gegeven. dat wil zeggen dat van elke ploeg een speler op ongeveer twee meter van de scheidsrechter gaat liggen. deze laat de bal voor de spelers op het water vallen. De beide uitgesloten spelers mogen pas na de neutrale worp terug keren, waarbij een van de beide ploegen de bal verovert, wisseling van het bal bezit plaats vindt. Als blauw dus de neutrale inworp 'wint' blijven beide spelers uitgesloten. zodra echter wit in bal bezit komt mogen beide spelers weer terugkeren in het spel.

9. Strafworp fouten

1. Verreweg de belangrijkste is de overtreding waarbij binnen het vier meter gebied de verdedigende speler een fout maakt waardoor **vermoedelijk een doelpunt wordt voorkomen**.
2. **Grof handelen** binnen het vier meter gebied leidt tot een UZV en een strafworp.
3. **Het door een uitgesloten speler zich opzettelijk bemoeien met het spel**. Hierbij moet je denken aan de bal spelen, te vroeg terug komen met als doel een doelpunt te voorkomen, aanwijzingen geven aan de eigen spelers (Let op! Een uitgesloten speler mag zich ook niet vanaf de bank met het spel bemoeien!) of commentaar op de scheidsrechter.
4. Het in het speelveld komen van een uitgesloten speler **tijdens de laatste minuut**. de speler krijgt een UZV en een strafworp tegen.
5. Het door een **ongerechtigde speler** (achtste speler) in het speelveld komen. De aanvoerder wijst een speler aan van het in overtreding zijnde team. Deze speler krijgt een UZV en een strafworp tegen.
6. Het **door een speler/ keeper onderduwen van de bal** in zijn vier meter gebied als hij wordt aangevallen.

10. Het nemen van een strafworp

1. De strafworp mag door elke **willekeurige speler** worden genomen. De keeper mag de strafworp echter niet nemen, hij mag de middenlijn niet passeren.
2. De speler mag de strafworp **vanaf elk willekeurig punt op de vier meter lijn** nemen.
3. De overige spelers bevinden zich buiten het vier meter gebied en op minimaal twee meterafstand van de speler die de vier meter worp gaat nemen.
4. De scheidsrechter geeft met een fluitsignaal en een handbeweging aan dat de strafworp genomen mag worden. De speler die de strafworp neemt heeft zijn hand al aan de bal en op het fluitsignaal gooit de speler de bal ogenblikkelijk en in een ononderbroken beweging rechtstreeks naar het doel.

11. Buitenspel

De buitenspellijn is de twee meter lijn. Je bent al 'buitenspel' als je je in het twee meter gebied bevindt. De scheidsrechter zal echter pas fluiten als je wordt aangespeeld, en wel voor een gewone

Spelregels Waterpolo

fout. Als je je in het twee meter gebied bevindt en je speelt een medespeler aan die direct op het doel schiet voor jij het twee meter gebied kan verlaten is dat geen gewone fout. Als je je in het twee meter gebied bevindt en jou team doet een doelpoging anders dan direct dan ben je wel in overtreding.

12. Corner

Als de bal het spel over de achterlijn verlaat nadat deze als laatste door een speler van de verdedigende ploeg is aangeraakt krijgt de aanvallende ploeg een corner. Deze wordt in de hoek op de twee meter lijn genomen aan de kant waar de bal het spel verlaten heeft.