

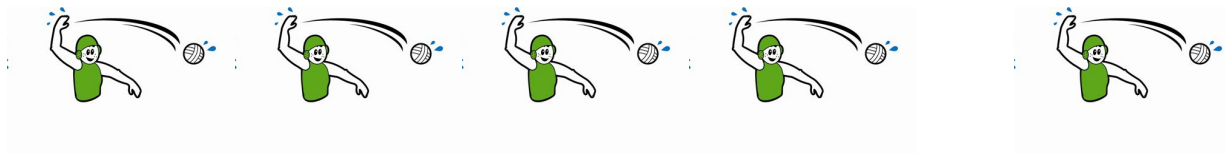


Spelregelkennislijn D-jeugd (onder de 13 jaar)

November 2009

Wat staat erin?

Vooraf	3
Samenvatting eerste boekje	3
Samenvatting tweede boekje	4
Wat verandert er?	5
Gewone en zware fouten	7
De gele en de rode kaart	9
Veiligheid en respect	10
Vragen	11





Dit is het derde en laatste boekje van de spelregelkennislijn. In de eerste twee boekjes heb je al een aantal regels van het waterpolo spel geleerd. Nu je bij de D-jeugd speelt veranderen er enkele regels en komen er weer regels bij. Welke dat precies zijn, lees je in dit boekje. Als je alles hebt gelezen en de vragen achterin goed hebt beantwoord, krijg je weer een diploma!

Veel plezier met het waterpolo spel en succes met het leren van de regels!
Want je weet: "zonder regels, geen spel!"

Samenvatting eerste boekje

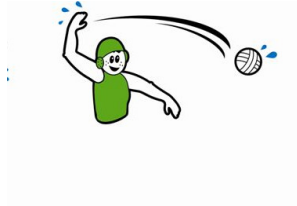


In het eerste boekje hebben we geleerd :

-  hoe het speelveld eruit ziet.
-  wat een spelleider doet.
-  waarom we caps dragen.
-  veilig te spelen.
-  hoe het spel begint
-  wat je wel en wat je niet mag doen.
-  wat een strafworp is
-  hoe het spel eindigt.

Weet je het allemaal nog? Ben je iets vergeten, kijk dan nog even in het eerste boekje.

Samenvatting tweede boekje



In het tweede boekje hebben we geleerd :



dat je in diep water speelt.



dat je met één hand moet vangen.



dat je met een damesbal speelt.



wat zware fouten zijn.



hoe een vrije worp genomen moet worden.



wat een hoekworp is.



wat een doelworp is.



wat een neutrale worp is.



wanneer je een strafworp mag nemen.



hoe je veilig waterpolo speelt.

Weet je het allemaal nog? Ben je iets vergeten, kijk dan nog even in het tweede boekje.

Wat verandert er?



Je speelt niet meer 5 tegen 5, maar **7 tegen 7**.



Je speelt op een **groter veld** (maximaal 25 meter)



De 4-meter lijn is nu een **5-meter** lijn.



Je speelt met een iets grotere bal. Deze bal noemen we de **damesbal**.

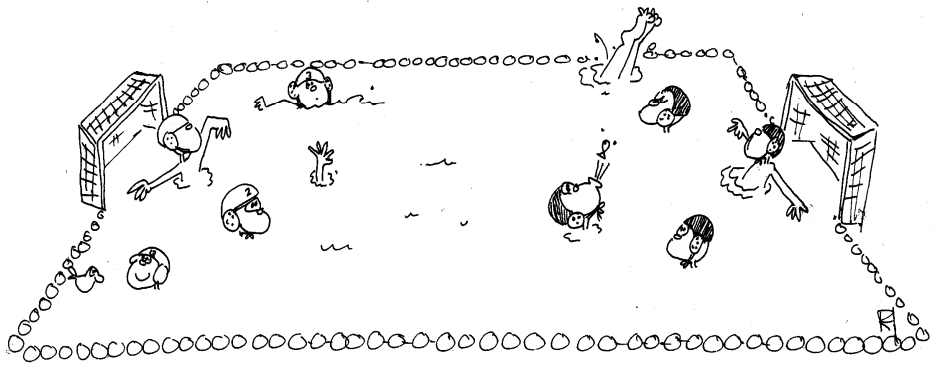


Op de volgende pagina's wordt uitgelegd:

- Het verschil tussen zware en gewone fouten.
- De "3P" regel
- Het gebruik van de gele en rode kaart

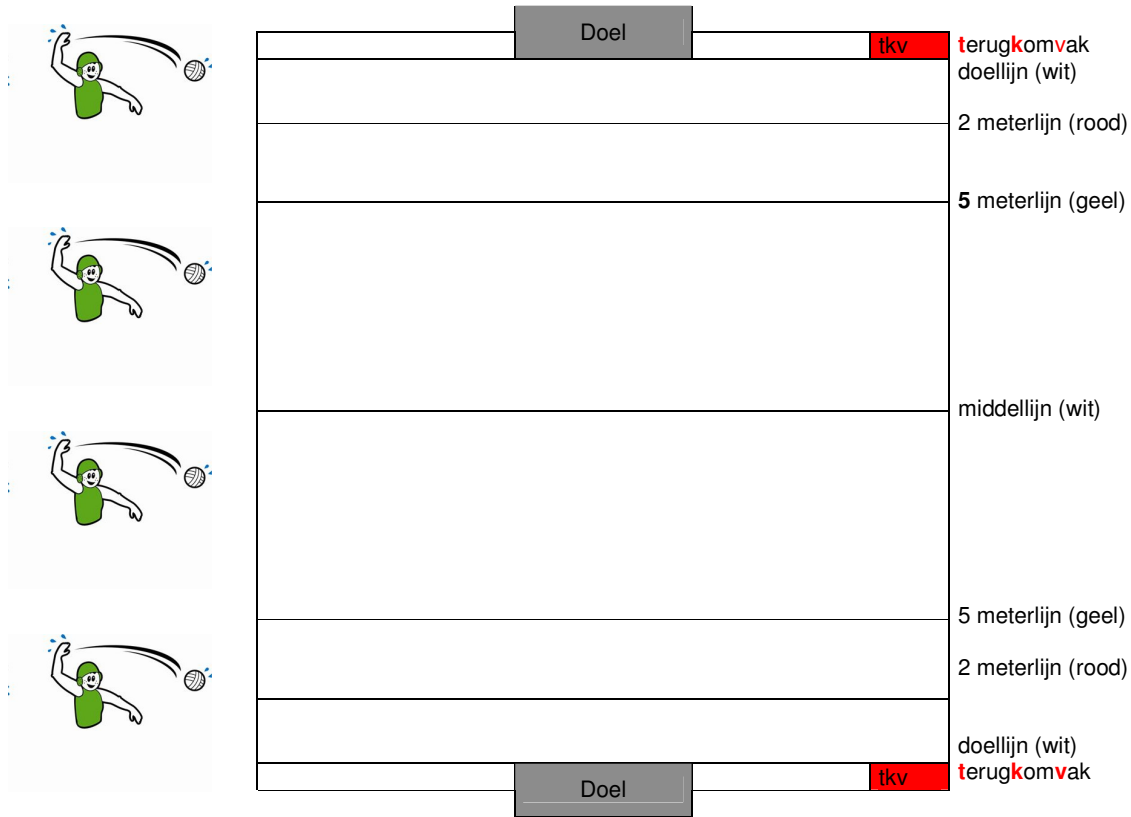


Veiligheid en respect komen nogmaals aan bod.



Weet je nog waar alle lijnen op het speelveld zijn?
 Hieronder kun je het nog even nakijken.

spelersbank



spelersbank

Gewone en zware fouten

Een **gewone** fout is een overtreding van de spelregels die wordt bestraft met een vrije worp. Voorbeelden:

- Het gebruik maken van de bodem om de bal te pakken te krijgen.
- Het onder water houden van de bal als een tegenstander deze zou kunnen afpakken.
- Het stompen van de bal met gebalde vuist (dit is gevaarlijk voor de andere spelers). Met twee handen spelen van de bal.
- Het hinderen van een tegenstander om vrij te bewegen door bijvoorbeeld op de benen te zwemmen of op de schouder te leunen, als de tegenstander de bal niet vast heeft. Het hinderen is wel toegestaan als de tegenstander de bal wel vast heeft, maar moet dan heel duidelijk de bedoeling hebben om de bal te veroveren. Elke vorm van hinderen die niet duidelijk de bedoeling heeft om de bal te veroveren is dus een fout.
- Afduwen of afzetten van een speler.
- Het liggen of zwemmen in het twee meter gebied van de tegenstander, als de bal nog achter de speler is. Dit is dus een soort "buitenspel" regel.
- Te veel treuzelen bij het nemen van een vrije worp.
- Het verkeerd nemen van een strafworp. De strafworp moet in één beweging worden genomen en meteen na het fluitsignaal. Gebeurt dit niet, dan is het een gewone fout!
- Wanneer de bal over de zijlijn, of tegen de zijkant van het bad wordt gegooid, dan is het een gewone fout! De bal gaat naar de tegenpartij.



De doelman is een speciale speler, hij mag dingen doen die de andere speler niet mogen, bijvoorbeeld:

- De bal met twee handen vangen
- Het stompen van de bal in zijn vijf meter gebied

Ook mag hij een paar dingen niet. Zo mag hij niet op de helft van de tegenstander komen.

Anders zou je met een extra speler in de aanval kunnen gaan en dat mag niet. Ook dit wordt bestraft met een gewone fout.

Een **zware fout** is bijv. een **uitsluitingsfout**; de speler die de overtreding beging wordt uit het water gestuurd voor in ieder geval 20 seconden.

Bij een uitsluitingsfout krijgt de partij waartegen de overtreding is gemaakt een vrije worp.

Voorbeelden van **uitsluitingsfouten** zijn:

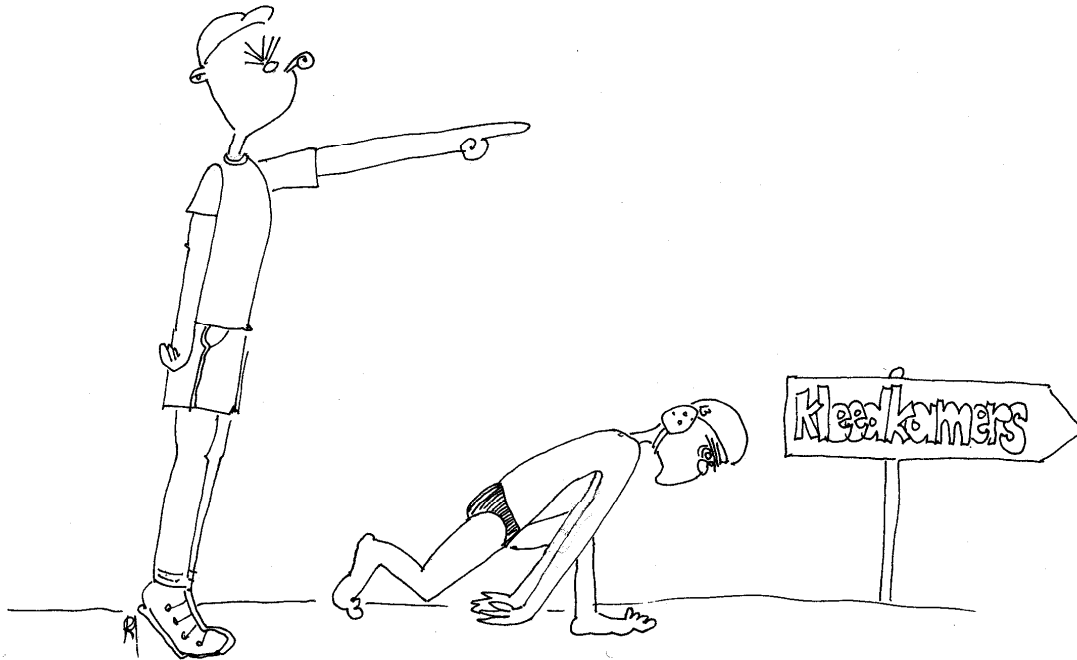
- Het opzettelijk hinderen van het nemen van een vrije worp; doelworp; hoekworp of strafworp of het weggooien/aanraken van de bal nadat er is gefloten.
- Opzettelijk water spatten naar een tegenstander.
- Vasthouden, onderduwen en terugtrekken van een tegenstander die de bal *niet* vast heeft.
- Het maken van een gewone fout in "dood spel" (dus op het moment dat het spel stil ligt omdat bijv. een vrije worp nog moet worden genomen).
- De bal met twee handen proberen te blokken of te onderscheppen, buiten het vijf meter gebied. Let op: de bal hoeft de handen niet te raken, de poging moet ook al met een uitsluiting worden bestraft.

Een **zware fout** is ook een **uitsluiting met vervanging**. De speler wordt eruit gestuurd en mag niet meer deelnemen aan de wedstrijd, maar mag wel worden vervangen! Er zijn twee verschillende UMV straffen: de UMV en de UMV vier minuten. Bij een gewone UMV, mag de speler na 20 seconden worden vervangen. Deze straf krijg je, wanneer je te hard speelt (gewelddadig spel, noemen we dat) of geen respect toont voor de tegenstander en de officials bij de wedstrijd. Bijvoorbeeld door commentaar te geven op de beslissing van de scheidsrechter. Dat mag niet en dan moet de speler er uit en mag na 20 seconden worden vervangen door een andere speler, maar hij/zij mag zelf niet meer meedoen. Wanneer er echt geslagen wordt, of iemand werkelijk een ander probeert te slaan om hem/haar te verwonden, dan is de straf zwaarder. Na 4 minuten werkelijk spel, mag dan deze speler worden vervangen. Bovendien wordt er ook een strafworp gegeven aan de tegenpartij.

Een **zware fout** is tenslotte ook een **strafworfout**. De overtreding wordt dan bestraft met een strafworp. Voorbeelden van strafworfouten zijn:

- Met twee handen proberen een bal binnen de het vijf meter gebied te onderscheppen of te blokken.
- Het spelen van de bal door een verdediger in het vijf meter gebied met een gebalde vuist.
- Het onderwater duwen van de bal, wanneer men aangevallen wordt.
- Het maken van een gewone fout, waardoor waarschijnlijk een doelpunt wordt voorkomen.
- Het terugtrekken, onderduwen of vasthouden van een tegenstander, wanneer deze een doelpunt zou kunnen maken.

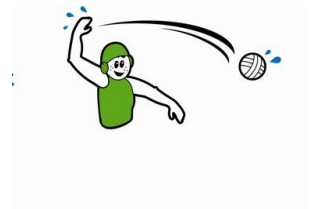
Zijn er **drie zware fouten (3P)** gemaakt door dezelfde speler dan mag hij/zij niet meer mee doen met de wedstrijd.



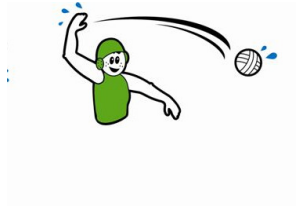
"Uitsluitfout"

De gele en de rode kaart

De scheidsrechter kan een gele of rode kaart aan de coach geven. De gele kaart toont de scheidsrechter als waarschuwing, bijv. als de coach commentaar levert op de scheidsrechtersbeslissingen. Blijft hij/zij commentaar leveren dan wordt de rode kaart getoond. Ook kan zonder eerst de gele kaart getoond te zijn, gelijk de rode kaart gegeven worden. De coach moet dan de spelersbank verlaten en op de tribune plaatsnemen. De assistent coach neemt dan zijn taak over, maar hij heeft niet de rechten van de coach (lopen tot de vijf meterlijn bij balbezit bijvoorbeeld).



Veiligheid en respect



In de vorige twee boekjes hebben we het vooral gehad over veiligheid. Veilig spelen en veilig omgaan met elkaar is belangrijk om het spel leuk te houden. Wat ook belangrijk is, is respect. Respect hebben voor de beslissingen van de scheidsrechter bijvoorbeeld. Maar ook respect hebben voor je tegenspelers. Zo hou je het spel sportief. Als je besluit met de kennis die je hebt opgedaan met deze spelregelkennislijn te gaan fluiten, zie je de "andere kant" van het spel en ga je de rol van de scheidsrechter beter begrijpen. Als de spelers je dan met respect behandelen is het prettig samenwerken en beter voor het verloop van de wedstrijd. Dus mocht je eens boos worden op de scheidsrechter, probeer je dan eens te verplaatsen in zijn situatie. Je zult zien dat je boosheid dan snel minder wordt.

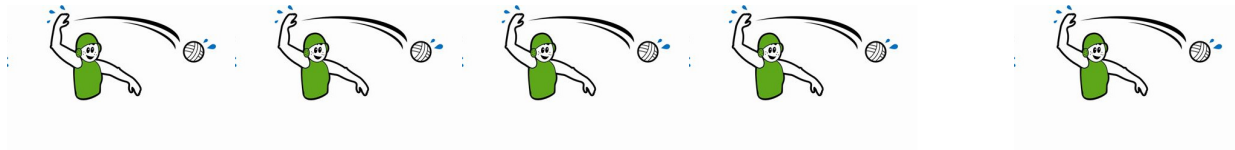
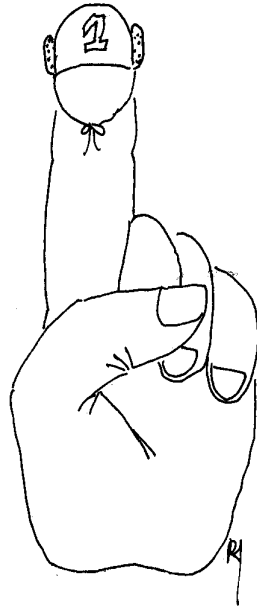
Veel plezier en succes met het waterpolo spel!



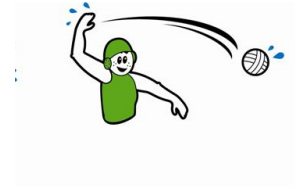
Scheidsrechters voor aanvang van de bekerfinale dames.

Vragen

Heb je weer alles goed gelezen? Probeer dan nu antwoord te geven op de volgende vragen.



1. Noem minstens drie regels die je in het eerste boekje hebt geleerd.



2. Noem minstens drie regels die je in het tweede boekje hebt geleerd.



3. Noem minstens drie regels die veranderen.



4. Wat is een gewone fout? Noem een voorbeeld.



5. Wat is een zware fout? Noem een voorbeeld.



6. Er zijn drie soorten zware fouten. Welke zijn dat?
Noem van elk een voorbeeld.



1.



2.



3.



7. Wat betekent "3P"?



8. Waarom toont de scheidsrechter wel eens een gele of rode kaart?
Wat betekent het?



9. Wat is respect? Geef een voorbeeld.



Heb je zelf nog vragen aan de trainer, dan kun je deze hieronder kwijt?

Lever de antwoorden in bij je trainer. Als je alle vragen goed hebt, krijg je een diploma!



Postbus 7217
3430 JE Nieuwegein
www.knzb.nl