



Spelregels aspiranten E (5-5)

1. Inleiding

Waterpolo is een technische, behendigheidsvragende en zeer gezonde sport, waarbij nauwelijks blessures ontstaan. Het waterpolospel vraagt van de deelnemers niet alleen een goede zwemvaardigheid, maar ook een grote balvaardigheid en bovendien het nodige spelinzicht.

Aspiranten E spelen een spelvorm van waterpolo, waarin het enorm belangrijk is dat plezier van de kinderen centraal staat. De spelregels voor deze spelvorm dienen daarom vooral om het spel zo plezierig en sportief mogelijk te laten verlopen.

Deze spelregels geven misschien niet in alle gevallen, die in een aspiranten E wedstrijd kunnen voorkomen, een duidelijke oplossing. Daarom moet er steeds van worden uitgegaan, dat de “gewone” waterpolospelregels van de KNZB eigenlijk ook voor de aspiranten E gelden, met uitzondering van een aantal gevallen die in deze spelregels uitdrukkelijk beschreven staan.

De aspiranten E groep bestaat uit kinderen van 11 jaar en jonger; in het jaar waarin je twaalf wordt mag je daarom niet meer deelnemen aan de aspiranten E competitie.

2. De ploegen

Deze vorm van waterpolo wordt gespeeld door twee ploegen, die bestaan uit vier veldspelers en één doelverdediger. Er liggen bij elkaar dus tien kinderen (twee ploegen van vijf) in het water. Iedere ploeg mag ook nog eens vijf wisselers hebben; een ploeg bestaat dus uit niet meer dan tien spelers of speelsters. De twee ploegen zijn van elkaar te onderscheiden door de mutsen: de éne ploeg speelt met witte mutsen (de doelverdediger heeft een rode), de andere ploeg heeft mutsen van een afwijkende kleur (meestal donkerblauw of zwart, maar het mag ook een andere kleur zijn).

Het is toegestaan dat jongens en meisjes samen in één ploeg uitkomen.

3. Het spel

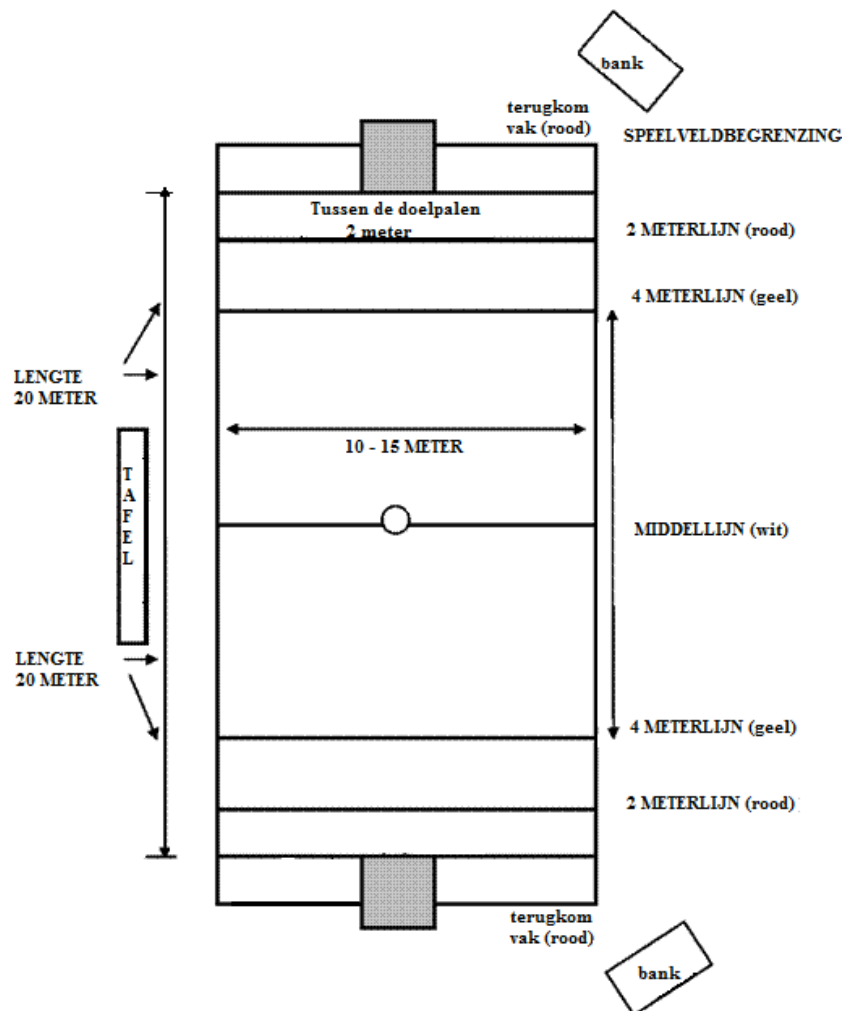
Het is de bedoeling dat de ploegen al samenspelend proberen doelpunten te maken in het doel van de tegenstander. Aan het begin van de wedstrijd werpt de spelleider (een soort scheidsrechter) de bal op de middenlijn vlak uit de kant in het water; de ploegen proberen dan vanaf hun eigen doellijn zo snel mogelijk bij de bal te zijn om die in bezit te krijgen. Is een doelpunt gescoord, dan moeten alle spelers terug naar hun eigen helft (aan de kant van hun eigen doelverdediger) en mag de partij die een tegendoelpunt heeft gehad de bal midden uit nemen. De bal wordt daarbij achteruit naar een speler op de eigen helft gegooid en het spel gaat weer beginnen. De ploeg die in een wedstrijd de meeste doelpunten maakt is natuurlijk de winnaar van de wedstrijd. Zo'n wedstrijd duurt voor de

aspiranten E vier perioden van 4 minuten netto. Dat betekent dat alleen de tijd wordt meegeteld dat er ook echt gespeeld wordt, en niet de tijd dat de bal bijvoorbeeld buiten het speelveld is geraakt.

4. Het speelveld

Het speelveld is 20 meter lang en minstens 10 meter breed. Breder mag ook, maar weer niet breder dan 15 meter. Het speelveld moet uitgelegd zijn in het diepe gedeelte van het zwembad, zodat de spelers niet kunnen staan of afzetten van de bodem. Het kan zijn dat de buitenkant van het speelveld wordt begrensd door de wand van het bad, maar het kan ook zijn dat die wordt aangegeven door lijnen. De achterkant van het speelveld (achter de doelen) wordt aangegeven door de doellijnen, de zijkant door de zijlijnen. Tegenover de kant waar de spelleider loopt is op de doellijn de terugkomplaats (zie de tekening van het speelveld). Vanaf deze plaats moet een speler worden gewisseld, met uitzondering van een wissel na een doelpunt of tussen twee perioden van een wedstrijd.

Het doel waarin de doelverdediger moet proberen de ballen tegen te houden is 90 centimeter hoog en 2 meter breed. De bal waarmee wordt gespeeld is de *damesbal*.



Figuur 1: Speelveld Aspiranten E.

5. De spelleiding

Het spel wordt geleid door een spelleider; dat is iemand die de regels van deze spelvorm goed kent, maar bovendien wel eens een aanwijzing kan geven aan de spelers of aan de coach als dat nodig is. Als een spelregel door een speler niet goed wordt begrepen, kan de spelleider uitleg geven. Dat doet hij alleen, als de spelsituatie daar de mogelijkheid toe biedt. De spelleider moet ervoor zorgen, dat een wedstrijd goed en ook eerlijk verloopt. De spelleider maakt zijn beslissingen kenbaar door een fluitsignaal en armgebaren. Bij een vrije worp wijst de spelleider in de richting van de aanval van de ploeg, die de vrije worp krijgt. Bij een doelpunt wijst de spelleider naar het midden van het speelveld. Bij een hoekworp wijst de spelleider als bij een vrije worp met één arm, en naar de plaats waar de hoekworp moet worden genomen met de andere arm, om aan te geven dat het een twee meter worp is. Als er een speler uit het speelveld wordt gestuurd stuurt de spelleider deze met een armgebaar naar de terugkomplaats.

6. Belangrijke spelregels

- Spelers mogen voortdurend tijdens de wedstrijd worden gewisseld: als de speler die moet worden gewisseld bij de terugkomplaats aangekomen is, mag de andere speler het veld in. Daarbij mag door geen van beiden de doellijn worden opgetild. Bovendien mogen de spelers worden gewisseld na een doelpunt en tussen twee perioden. Dan hoeft dat niet via de terugkomplaats; ze mogen gewoon bij de coach of waar ze dat willen in het veld springen, voordat de spelleider heeft gefloten voor het herbegin van de wedstrijd.
- De doelverdedigers mogen niet over de middenlijn, ze kunnen wel een doelpunt maken door vanaf eigen helft te schieten.
- Bij het begin van een wedstrijd en van een periode liggen de spelers achter de doellijn. Op het signaal van de spelleider mogen de spelers het speelveld in zwemmen.
- Een doelpunt zit als de bal tussen palen en onder de lat de doellijn helemaal is. De bal moet na het uitzwemmen door twee spelers zijn gespeeld voordat er gescoord kan worden. Je kunt met elk lichaamsdeel scoren, alleen niet met je vuist.
- Na een doelpunt wordt de bal midden uit genomen. Dit betekent dat alle spelers op hun eigen helft (aan de kant van hun eigen doelverdediger) moeten liggen en dat de bal vanaf de middenlijn achteruit wordt gespeeld, nadat de spelleider hiervoor door een fluitsignaal toestemming heeft gegeven.
- Als een bal de doellijn passeert buiten het doel, geeft de spelleider een doelworp of een hoekworp. Een doelworp wordt gegeven als de bal het laatst is geraakt door een speler van de aanvallende partij (die bijvoorbeeld naast het doel heeft geschoten).
- Een doelworp moet door de doelverdediger worden genomen van een plek binnen het twee meter gebied.
- Een hoekworp wordt gegeven als de bal het laatst is geraakt door een speler van de verdedigende partij (bijvoorbeeld een doelverdediger of een verdediger die een geschoten bal naast het doel tikt).
- Een hoekworp moet worden genomen vanaf de twee meterlijn aan de zijkant van het speelveld waar de bal over de doellijn is gegaan.

- Soms geeft de spelleider een neutrale inworp; dat geeft hij aan door met gebalde vuisten twee duimen op te steken. De neutrale inworp wordt gegeven als eigenlijk allebei de ploegen evenveel recht hebben op de bal. Daarom werpt de spelleider de bal “onpartijdig” in het water en mogen twee aangewezen spelers proberen de bal te pakken te krijgen.
- De neutrale inworp wordt bijvoorbeeld gegeven als twee spelers van beide partijen gelijktijdig een overtreding maken, of als de bal het plafond van het zwembad of een duikplank raakt.
- Een vrije worp wordt door de spelleider gegeven nadat een gewone overtreding is gemaakt. Een gewone overtreding is anders dan een zware overtreding. Een vrije worp mag door iedere speler worden genomen op de plek waar de overtreding is gemaakt, of een plaats dicht bij de eigen doelverdediger. Uit een vrije worp kan bij de aspiranten E nooit rechtstreeks worden gescoord. Daarvoor moet de bal eerst naar minstens één andere speler worden overgespeeld. Een vrije worp die in de aanval binnen de twee meter lijn wordt verdiend moet op de twee meter lijn worden genomen.
- Een vrije worp moet door de ploeg die de worp heeft gekregen zo snel mogelijk worden genomen. Als onnodig wordt getreuzeld, kan de spelleider de vrije worp aan de andere ploeg geven. Dat betekent ook dat de speler die het dichtst bij de bal is de vrije worp meestal het beste kan nemen.
- Een speler mag een vrije worp ook nemen door de bal voor zichzelf op het water of op de hand te gooien. Maar zoals gezegd kan hij dan niet scoren voordat naar een ander is overgespeeld.
- De tegenstanders mogen het nemen van een vrije worp niet opzettelijk hinderen. Als ze dat toch doen is dat een zware fout.

Gewone fouten

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

Gewone fouten zijn:

- te vroeg uitzwemmen bij het begin van een periode. De vrije worp wordt dan gegeven op de twee meter lijn waar de speler te vroeg is gestart.
- het gebruik maken van de bodem om de bal te pakken te krijgen. Dit geldt niet voor de doelverdediger binnen zijn eigen vier meter gebied.
- 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). Dit geldt weer niet voor de doelverdediger binnen zijn eigen vier meter gebied.
- het met twee handen spelen van de bal. Ook hier geldt: de doelverdediger mag dit wel binnen zijn eigen vier meter gebied.
- 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 tegenstander.
- 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 aanraken van de bal door de doelverdediger op de helft van de tegenstander, of het komen op de helft van de tegenstander door de doelverdediger.

Zware fouten: uitstuur fouten

Een uitstuur fout is een overtreding van de spelregels die wordt bestraft met het wegsturen van de speler die de overtreding beging. Deze speler moet worden gewisseld met een speler op de terugkomplaats. De partij waarvan een speler moet wisselen speelt eventjes met een speler minder, omdat het even duurt voordat de nieuwe speler in het speelveld kan (de uitgestuurde speler moet eerst op de terugkomplaats zijn). De speler die de uitsturfout heeft gemaakt mag later weer terug gewisseld worden en kan dus weer aan het spel meedoen. Bij een uitsturfout krijgt de partij waar de overtreding tegen is gemaakt een vrije worp.

Uitstuur fouten zijn:

- het opzettelijk hinderen van een vrije worp; doelworp; hoekworp of strafworp;
- het wegwerpen van de bal om het nemen van een vrije worp; doelworp; hoekworp of strafworp te hinderen;
- opzettelijk water spatten naar een tegenstander;
- vasthouden en terugtrekken van een tegenstander die de bal niet vast heeft;
- weigeren de spelleider te gehoorzamen;
- het opzettelijk maken van een gewone fout in "dood spel" (dus een opzettelijke overtreding op het moment dat het spel stil ligt omdat b.v. een vrije worp nog moet worden genomen).

Zware fouten: uitsluitfout

Een uitsluitfout is een overtreding, waarbij de deelnemer uit het speelveld wordt gestuurd en niet meer mag deelnemen gedurende de rest van de wedstrijd. De deelnemer mag wel worden vervangen door een andere deelnemer.

Uitsluitfouten zijn:

- opzettelijk trappen of slaan van een tegenstander, of op een andere wijze proberen een tegenstander lichamelijk letsel toe te brengen.

Zware fouten: Strafworpfouten

Dit zijn fouten die worden bestraft met een strafworp. Een strafworp is een worp die vanaf de vier meter lijn rechtstreeks en in één doorgaande beweging op doel moet worden geschoten (je mag dus niet dreigen of een schijnbeweging maken). Bij de uitvoering van een strafworp moet de doelverdediger op de doellijn liggen; de spelers die de bal niet nemen moeten buiten de vier meter lijn liggen op minstens twee meter afstand van de nemer van de strafworp.

Strafworpfouten zijn:

- het met duidelijke opzet maken van een fout door een verdedigende speler binnen het vier meter gebied waardoor een doelpunt wordt voorkomen (bijvoorbeeld het met twee handen vangen van de bal op de doellijn door een gewone speler);
- hierbij hoort ook het onder water duwen van de bal door de verdedigende speler die wordt aangevallen.
- een andere veel gemaakte strafworpfout is het terughalen of vastpakken van een doorgebroken speler binnen de 4 meter; de zgn. 1-0 situatie.
- het bewust deelnemen aan het spel door een speler die door de spelleider uit het veld is gestuurd (het gaat hier dus om het opzettelijk blijven doorspelen).
- het naar beneden trekken of opzij duwen van het doel om een doelpunt te voorkomen.

Indien een speler een zware fout maakt, wordt dat opgeschreven op het wedstrijdformulier waarop bijvoorbeeld ook de stand wordt bijgehouden. Bij een derde zware fout moet de speler worden gewisseld door een ander en mag hij niet meer aan het spel deelnemen.

Belangrijke afwijkingen van deze spelregels t.o.v. de KNZB waterpolo spelregels:

- Behalve de afmetingen van bal, speelveld en het aantal spelers zijn er enkele belangrijke verschillen tussen waterpolo voor aspiranten E en ‘gewoon’ waterpolo:
- bij deze spelvorm is er geen sprake van een vijf meter lijn en kan uit een vrij worp nooit direct gescoord worden;
- bij het hinderen van de tegenstander (als deze de bal vast heeft) moet altijd duidelijk zijn dat het de bedoeling is om de bal te veroveren;
- als een speler uit het veld wordt gestuurd mag deze vanaf de terugkomplaats onmiddellijk worden gewisseld; er is dus geen straf tijd;
- na een doelpunt wordt ‘echt’ vanaf de middenlijn midden uit genomen;
- bij deze spelvorm is er nooit sprake van een uitsluiting zonder vervanging (een zgn. UMF4); in het geval van een dergelijke zware fout wordt er hoogstens een uitsluitfout (uitsturen met vervanging) of een strafworpfout gegeven.