

Waterpolo:

Eén van de sporten die bij ZPC wordt beoefend is Waterpolo. Waterpolo is een geweldige teamsport in het water, waarbij het de bedoeling is om, met behulp van een combinatie van zwem- en baltechniek, tactiek en een hoop uithoudingsvermogen, vaker te scoren dan de tegenpartij. Het is dus belangrijk om goed te kunnen zwemmen, daarom trainen we niet alleen met de bal maar zit er in een training ook altijd conditietraining.

Een team bestaat uit 6 veldspelers en een keeper, het veld beslaat het hele zwembad (25 meter). De jongste jeugd spelen met minder spelers op een half bad. Een wedstrijd is verdeeld over 4 periodes, die afhankelijk van de leeftijd en het niveau 4 tot 7 minuten zuivere speeltijd duurt.

Het waterpoloseizoen loopt van september tot april met bijna iedere zaterdag een wedstrijd. Dit is naast de training, die twee keer in de week is.

Waterpolo is meer dan alleen de sport. Iedere wedstrijd heeft ook scheidsrechters nodig en 3 mensen die achter de tafel zitten om de wedstrijd bij te houden.

Om het voor de kinderen extra leuk te houden zijn er aparte regels voor de minipolo. Deze spelregels zijn te vinden bij de KNZB.



Waterpolo regels:

30 seconden

Bij ieder fluitsignaal van de scheidsrechter stop je de tijd. Je start hem weer bij een actie van de speler die de bal heeft. Dit kan zijn: zwemmen of over spelen.

Ieder team heeft 30 seconden om een aanval op te bouwen. Is de tijd om geef je dit aan door **3x kort en krachtig** op een fluitje te blazen.

- De 30 seconden gaan op 0 als
- Na een doelpunt
- De tegenpartij de bal veroverd heeft
- Bij het begin van een periode
- Bij elke zware overtreding (**man meer, strafworp**)
- Bij een hoekworp (**2 meter** bal)
- Bij een inworp (als de bal tegen het plafond gekomen is)
- Als de bal over de zijlijn gaat
- Er een schot op doel is gedaan (deze wordt door de lat, keeper of verdediger gekeerd)

Bij iedere andere lichte overtreding gaat de tijd **NIET** terug.

Tijdwaarnemer

De tijdwaarnemer stopt de tijd bij ieder fluitsignaal van de scheidsrechter. Je start hem weer bij een actie van de speler die de bal heeft. Dit kan zijn: zwemmen of over spelen.

Je houdt in de gaten wanneer een speler met een U20 (iemand die er uit gestuurd is) er weer in mag. Dit is altijd na 20 seconden. De speler mag er weer in na 20 seconden of bij veroveren van de bal. Is dit niet aan de orde en is een periode afgelopen, dan moet één speler de resterende tijd bij de volgende periode in de hoek blijven (behalve bij veroveren van de bal bij het opzwemmen).

Secretaris

Geef bij begin van de wedstrijd aan dat de wedstrijd start. Dit doe je door bij periode de optie te kiezen: start wedstrijd

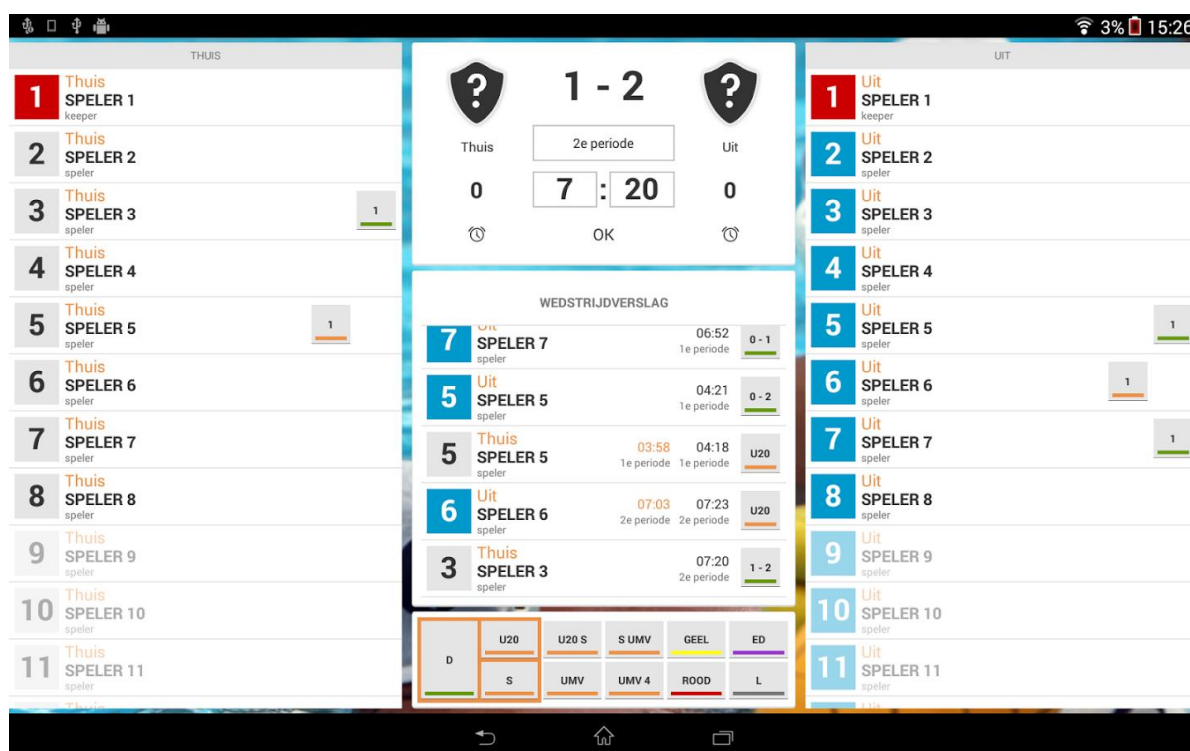
De secretaris houdt bij welke spelers er gespeeld hebben (vink je aan op het tablet).

De secretaris houdt alle bijzondere acties bij zoals:

Een doelpunt=D

Uitsluiting= U20

Strafworp=S (altijd voor de speler die de overtreding maakt. De tegenpartij mag dus de strafworp nemen).



Wisselen 2 spelers van cap dan druk je lang op de naam van de speler en voert het nummer in wat hij na de wisseling heeft.

Vergeet niet de periodes goed te zetten!

Is de wedstrijd afgelopen dan zet je bij periode: einde wedstrijd.