



Pupillen



Waterpolo

(waterpolo voor dummies)

Ben je net begonnen met waterpolo en moet je binnenkort misschien je eerste wedstrijd spelen? Of heb je al vaker een wedstrijd gespeeld, maar ken je nog niet alle regeltjes? Dit verhaal is dan echt iets voor jou. Hierin staat alles dat je altijd al wilde weten over waterpolo.

Kleding

Natuurlijk heb je met waterpolo een zwembroek aan als je een jongen bent, en een badpak als je een meisje bent. Als die zwembroek een touwtje heeft waarmee je hem strak kan aantrekken verlies je hem niet wanneer je snel wegzwemt of als iemand er per ongeluk aan trekt (een broek met lange pijpen mag daarom ook niet).

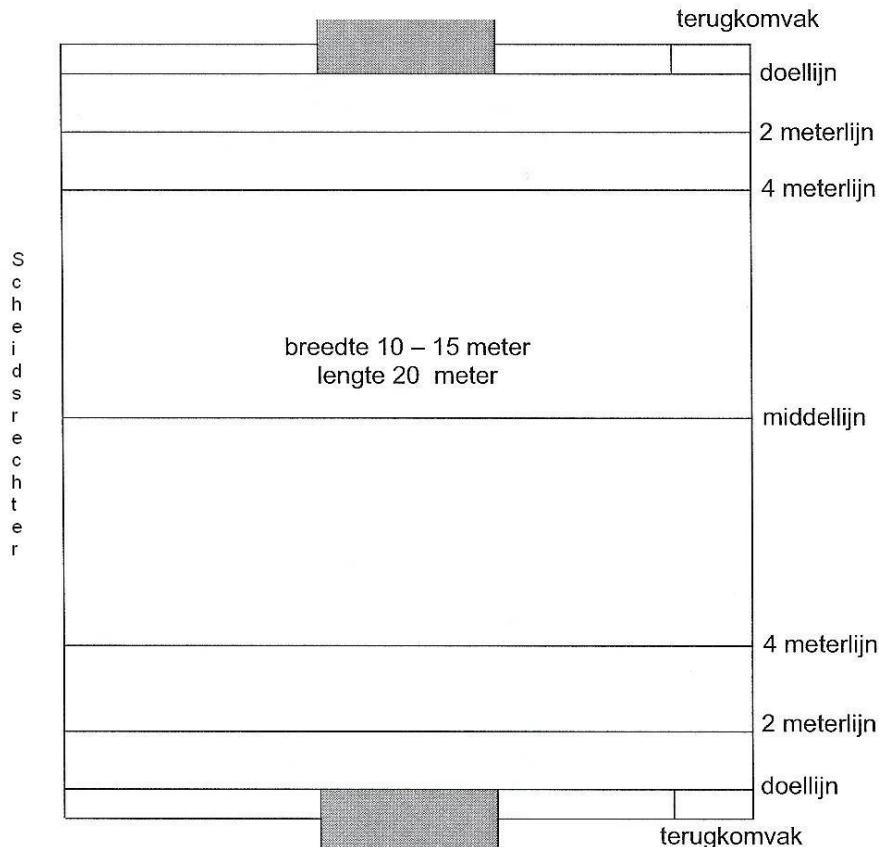


Op je hoofd heb je dan nog een waterpolocapje. Als je keeper bent is dat capje rood en anders wit of blauw (i.p.v. blauw mag het ook een andere donkere kleur zijn maar dat komt niet zo vaak voor). Een witte cap draag je als je thuis speelt in je eigen zwembad, en blauw als je uit speelt in het zwembad van de tegenstander. Op het capje staat een nummer zodat de scheidsrechter iedereen uit elkaar kan houden. En dan zitten er ook nog beschermers op voor je oren. Omdat daar gaatjes in zitten kan je het fluitje van de scheidsrechter en het geroep van je coach of trainer meestal nog wel horen (behalve als je Oost-Indisch doof bent natuurlijk, wat bij waterpolo best wel vaak voorkomt).



Het speelveld

Hier onder zie je een plaatje van het pupillenspeelveld. De lijnen die hier getekend zijn lopen natuurlijk niet echt door het zwembad, maar worden op de kant aangegeven door gekleurde pylonen. 🚧🚧🚧



In het gebied tussen de 2-meterlijn en de doellijn mag je als aanvaller alleen komen als je de bal voor je hebt. Je mag daar als aanvaller dus nooit gaan liggen wachten totdat iemand je de bal toespeelt.

Als je in het gebied tussen de 4-meterlijn en de doellijn een overtreding maakt, waardoor mogelijk een doelpunt voor-komen wordt, krijg je een strafworp tegen.

Vanuit het terugkomvak komen de wisselerspelers in het veld. Na een doelpunt of tussen twee periodes mogen spelers ook gewisseld worden buiten het terugkomvak.

Gaat de bal via de keeper over de doellijn buiten het doel dan krijgt de aanvallende ploeg een hoekworp; deze moet op de 2-meterlijn in een van de hoeken genomen worden.

Voor de wedstrijd Begint

Voordat de wedstrijd begint ga je op de kant inzwaaien om je spieren op te warmen. Daarna ga je inzwemmen om een beetje aan het water te wennen en een paar balletjes op doel gooien zodat jij en de keeper weer even aan de bal kunnen wennen. Daarna controleert de scheidsrechter of je nagels niet te lang zijn. Van de coach hoor je dan nog of je direct moet beginnen of dat je nog even aan de kant moet wachten als wissel. Van elk team mogen er tijdens de wedstrijd altijd maar vier spelers plus een keeper in het water liggen (Bij oudere pupillen soms 6 spelers en een keeper).

Duur van de wedstrijd

Een wedstrijd bestaat uit vier perioden van 3 (of soms 4) minuten.



Tussen elke periode mag je 1 minuut rusten. Na de tweede periode wisselen beide ploegen van speelhelft. Dat lijkt misschien erg kort, maar omdat bij elke overtreding of doelpunt de klok wordt stilgezet, duurt de wedstrijd meestal toch

ruim een half uur, en dat is behoorlijk lang als je net met waterpolo bent begonnen. Je zal na de wedstrijd daarom best wel moe zijn.

Begin van de wedstrijd



Aan het begin van elke periode moeten alle spelers op de doellijn liggen. De twee snelste zwemmers liggen aan de kant van het doel waar de scheidsrechter staat. Als de scheidsrechter fluit gaan zij

er als een haai van door en proberen de bal, die de scheidsrechter in het water gooit, als eerste te pakken te krijgen. Dat is belangrijk want als je de bal in bezit hebt kan jouw team op weg naar het doel van de tegenstander een doelpunt proberen te maken. De bal moet dan wel eerst door minimaal twee spelers gespeeld zijn.

Tactiek

Tactiek is een moeilijk woord voor een plannetje waarmee jouw ploeg de wedstrijd gaat winnen. Bij waterpolo val je meestal met z'n allen aan en verdedig je ook met z'n allen. Dat betekent dat je de hele tijd bezig bent met heen en weer te zwemmen naar het doel van de tegenstander om aan te vallen en weer terug naar je eigen doel om te verdedigen. Daar wordt je natuurlijk best wel moe van en daarom mag de coach je bij een pupillen waterpolowedstrijd altijd wisselen met een andere speler die aan de kant staat.

Misschien had je er nog niet krijg je in de wedstrijd de dan natuurlijk af: 'Wat mogelijkheden



op gerekend maar vroeg of laat bal toegespeeld. Je vraagt je nu?'. Gelukkig zijn de beperkt.

- Je kan natuurlijk niks doen, maar daar zal behalve de tegenstander niemand blij mee zijn.
- Als je dicht bij het doel ligt en er is niemand anders van je team vrij die nog dichterbij dit doel ligt dan probeer je te scoren.
- Lig je niet dichtbij het doel van de tegenstander dan kan je kijken of een van je medespelers bij jou in de buurt ligt zonder dat er ook een tegenstander bij ligt. Je gooit dan de bal naar hem.
- Is dit allemaal niet het geval dan ga je zwemmen met de bal richting het doel van de tegenstander en kijk je af en toe of je de bal aan een medespeler kwijt kan of dat je misschien al op doel kan gooien.



Wisselen

Bij pupillen waterpolo worden er heel vaak spelers gewisseld, veel vaker dan bij de meeste andere sporten. Dat komt omdat je van zwemmen erg moe wordt, zeker als je nog niet zo lang traint.



Als je gewisseld wordt betekent dat niet dat je slecht gespeeld hebt en ook niet dat je de rest van de wedstrijd aan de kant moet zitten. Wanneer je uitgerust bent kan de coach je gewoon weer wisselen voor een andere speler die even aan rust toe is. Vaak wordt er gewisseld direct nadat er een doelpunt is gescoord door een van beide teams. Kijk op zo'n moment altijd even naar de kant of de coach van plan is om je te wisselen. Als je gewisseld wordt zwem je zo snel mogelijk naar de dichtstbijzijnde kant, en klim je uit het water. Bij een wissel nadat er een doelpunt is gescoord mag je met de mooiste duik die je in huis hebt te water.



Bij het tussendoor wisselen dus zonder dat er een doelpunt is gescoord moet de speler die gewisseld wordt eerst naar de hoek zwemmen waar de coach staat. De speler die er in komt moet zich in het water laten zakken bij de doellijn. Dat mag pas als de speler met wie je gewisseld wordt de kant bereikt heeft.



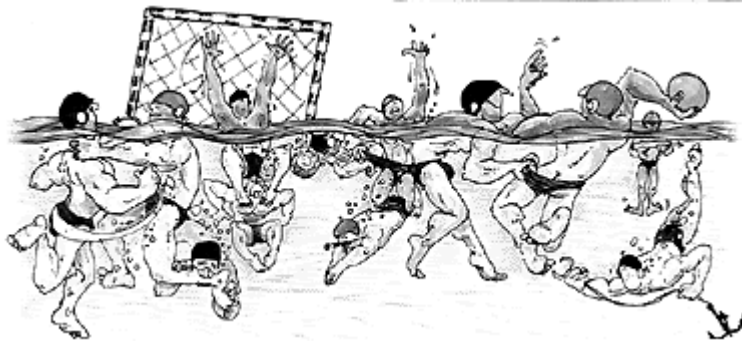
Overtredingen



Net als bij elke andere sport zijn er bij waterpolo regeltjes. Als je je niet aan die regeltjes houdt zal de scheidsrechter fluiten en krijgt de tegenstander een vrije worp.

De scheidsrechter zal fluiten als je

- bij het begin van een periode uitzwemt terwijl de scheidsrechter nog niet gefloten heeft;
- de bal met twee handen tegelijk vastpakt;
- als je als speler stompt naar de bal, de keeper mag dit wel;
- als je de bal onder water duwt wanneer er een tegenstander in de buurt is;
- als je als keeper op de helft van de tegenstander komt.



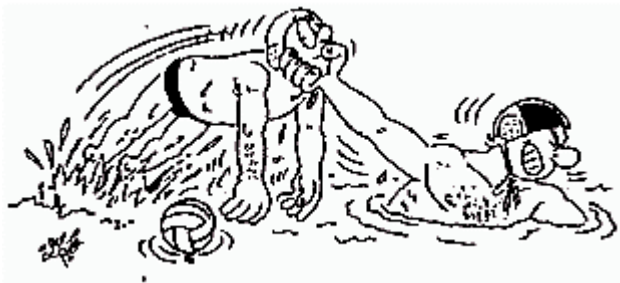
Voor al deze overtredingen fluit de scheidsrechter.

Als de scheidsrechter fluit moet je kijken naar welke kant hij wijst. Wijst hij in de richting van het doel van de tegenstander dan mag jou ploeg de vrije worp nemen. Wijst hij in de richting van je eigen doel dan is de vrije worp voor de tegenstander. Als je een vrije bal krijgt moet je altijd eerst een keer overspelen voor er op doel geschoten mag worden. Je hoeft bij de vrije worp niet meteen over te spelen, je mag deze ook nemen door de bal even op te gooien en daarna weg te zwemmen met de bal.

Wacht met het nemen van de vrije worp niet te lang want de meeste scheidsrechters hebben niet zoveel geduld en geven dan de vrije worp aan de tegenstander.

Soms maken beide teams tegelijkertijd een overtreding dan steekt de scheidsrechter allebei zijn duimen omhoog en krijgt hij de bal om deze opnieuw in het spel te brengen.

Als je tegenstander de bal heeft mag je van alles proberen om de bal af te pakken of hem te hinderen, als het maar niet gemeen is.



Speel niet de man maar de bal.

Als je het echt te bont maakt kan de scheidsrechter je uit het veld sturen, je moet dan naar het terugkomvak waar je vervangen wordt door een andere speler van je team, de tegenstander krijgt dan een vrije worp. Je kan er uitgestuurd worden als je:

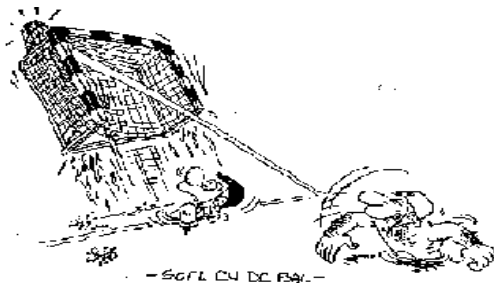
- ❑ brutaal bent tegen de scheidsrechter;
- ❑ opzettelijk je tegenstander hindert bij het nemen van een vrije worp, hoekworp of strafworp;
- ❑ een tegenstander vasthoudt of aan zijn benen terugtrekt;
- ❑ als je je tegenstander slaat of trapt, of opzettelijk water in zijn gezicht spettert;
- ❑ de bal wegwerpt om het nemen van een vrije worp, hoekworp of strafworp te hinderen.

De scheidsrechter geeft een strafworp aan de tegenstander als je als verdediger een fout maakt waardoor mogelijk een doelpunt voorkomen wordt. Bijvoorbeeld als je als speler de bal met twee handen uit het doel probeert te houden, als je de bal onder water duwt als je wordt aangevallen of als je binnen de vier meter een doorgebroken aanvaller vasthoudt of terugtrekt.

Een strafworp wordt genomen op de vier meterlijn en moet na het fluitsignaal van de scheidsrechter in één keer zonder schijnbeweging op doel geschoten worden. De keeper moet hierbij precies op de doellijn liggen.

Een doelpunt

Een doelpunt maken is natuurlijk feest, vooral als het je eerste doelpunt is. Vergeet echter niet dat er bij een waterpolowedstrijd vaak veel doelpunten vallen en dat je met 1 doelpunt meestal geen wedstrijd wint. De scheidsrechter wijst, als er een doelpunt gemaakt is naar de middenlijn. Na een doelpunt moeten alle spelers daarom zo snel mogelijk terug naar hun eigen helft en mag het team dat niet gescoord heeft de bal midden uit nemen. De bal wordt daarbij achteruit naar een speler op de eigen helft gegooid.



De Keeper

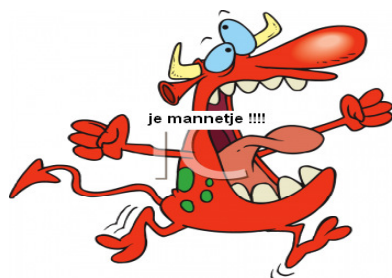
Van alle sporten die er in de wereld bestaan zijn er maar een paar (ongeveer 5) die een keeper kennen. Een keeper is een bijzondere speler en er zijn daarom ook speciale regels voor keepers. Zo mag een keeper de bal wel met twee handen tegelijk pakken, maar mag een keeper weer niet over de middenlijn komen. In een pupillen team is er meestal geen vaste keeper: alle spelers moeten wel eens een keer op doel liggen. Meestal wordt er dan na de tweede periode in een wedstrijd van keeper gewisseld.



Als keeper probeer je natuurlijk de schoten op doel van de tegenstander tegen te houden. Dat gaat makkelijker als je een klein stukje (ongeveer een halve meter) voor je doel ligt, het doel lijkt voor de tegenstander dan een stukje kleiner. Als je te ver voor het doel ligt moet je op passen dat een aanvaller niet met een boogbal over je heen een doelpunt maakt.

Aanwijzingen van de coach

De coach roept aan de kant vaak aanwijzingen die je soms misschien niet hoort of als je ze wel hoort misschien niet begrijpt. De belangrijkste worden hier uitgelegd.



Als de coach het over “je man” heeft bedoelt hij eigenlijk altijd de jongen of het meisje van de tegenstander die het dichtst bij jou in de buurt ligt. Hij kan dan bijvoorbeeld roepen: ‘Blijf bij je man!’. Dat betekent dat je zo dicht mogelijk bij je tegenstander in de buurt blijft

zodat deze niet vrij ligt en de bal makkelijk toegespeeld kan krijgen. Roept hij gewoon “je mannetje !” dan bedoelt hij eigenlijk hetzelfde.

Hij kan ook roepen: ‘Achter je man!’. Dat betekent dat je als je aan het verdedigen bent, met je rug naar je eigen doel moet liggen en dat je tegenstander steeds voor je ligt zodat je kan zien wat hij van plan is.

Dan heb je nog “vrij zwemmen”. Dat betekent dat je moet wegzwemmen bij je tegenstander zodat een medespeler de bal naar je kan gooien, en “terug” waarmee de coach bedoelt dat je zo snel mogelijk naar je eigen helft terug moet om mee te helpen met verdedigen.



Frank Peeters Amsterdam 2008