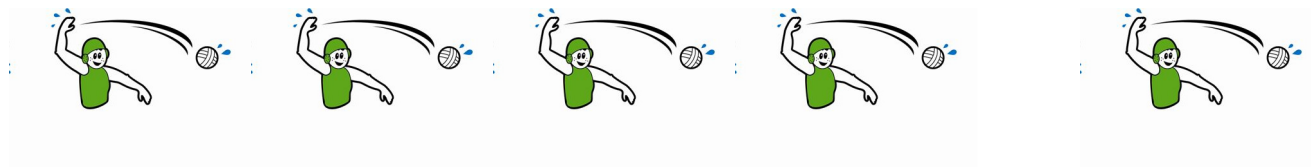




**Spelregelkennislijn F-jeugd (onder de 9 jaar)
November 2009**

Wat staat erin?

Voraf.....	5
Het speelveld.....	5
De spelleider.....	7
Caps.....	8
Veiligheid.....	9
Het begin van het spel.....	9
Bal onder water.....	10
Twee handen vangen, één hand gooien.....	11





Waterpolo is een balspel. Bij een spel horen regels.

De belangrijkste regels vind je in dit boekje.

Als je deze regels goed hebt gelezen, weet je ook vast de antwoorden op de vragen die achterin staan. Je krijgt een diploma als je alle vragen goed hebt.

Succes ermee!

Het speelveld



Het speelveld is een deel van het zwembad. Als je 6 of 7 jaar bent speel je in het ondiepe deel van het zwembad. Als je ouder bent speel je in de breedte van het diepe gedeelte.

Het speelveld is 15 meter lang en 10 meter breed.

Langs het speelveld liggen lijnen zodat je duidelijk kunt zien wat het speelveld is.

Als de buitenkant van het speelveld een muur is, hoeft hier geen lijn gelegd te worden. Anders wel.

Achter de doelen liggen doellijnen en aan de zijkanten zijlijnen. Logisch hè!

Ook heb je een middellijn. Deze ligt precies op het midden van het speelveld. Die ligt er niet echt natuurlijk, anders zouden we niet kunnen zwemmen!

Verder heb je nog een 2-meter lijn en een 4-meter lijn en het terugkomvak. In het terugkomvak wacht je totdat je weer met het spel mee mag doen.

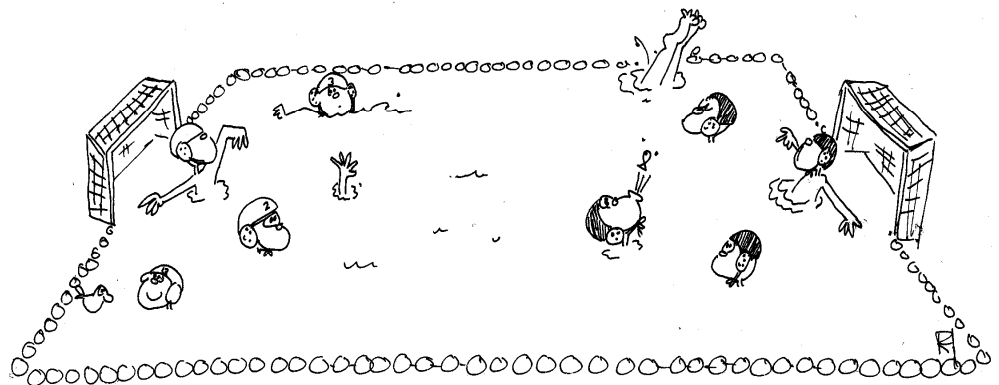
Hoe dit verder zit, leggen we straks uit.

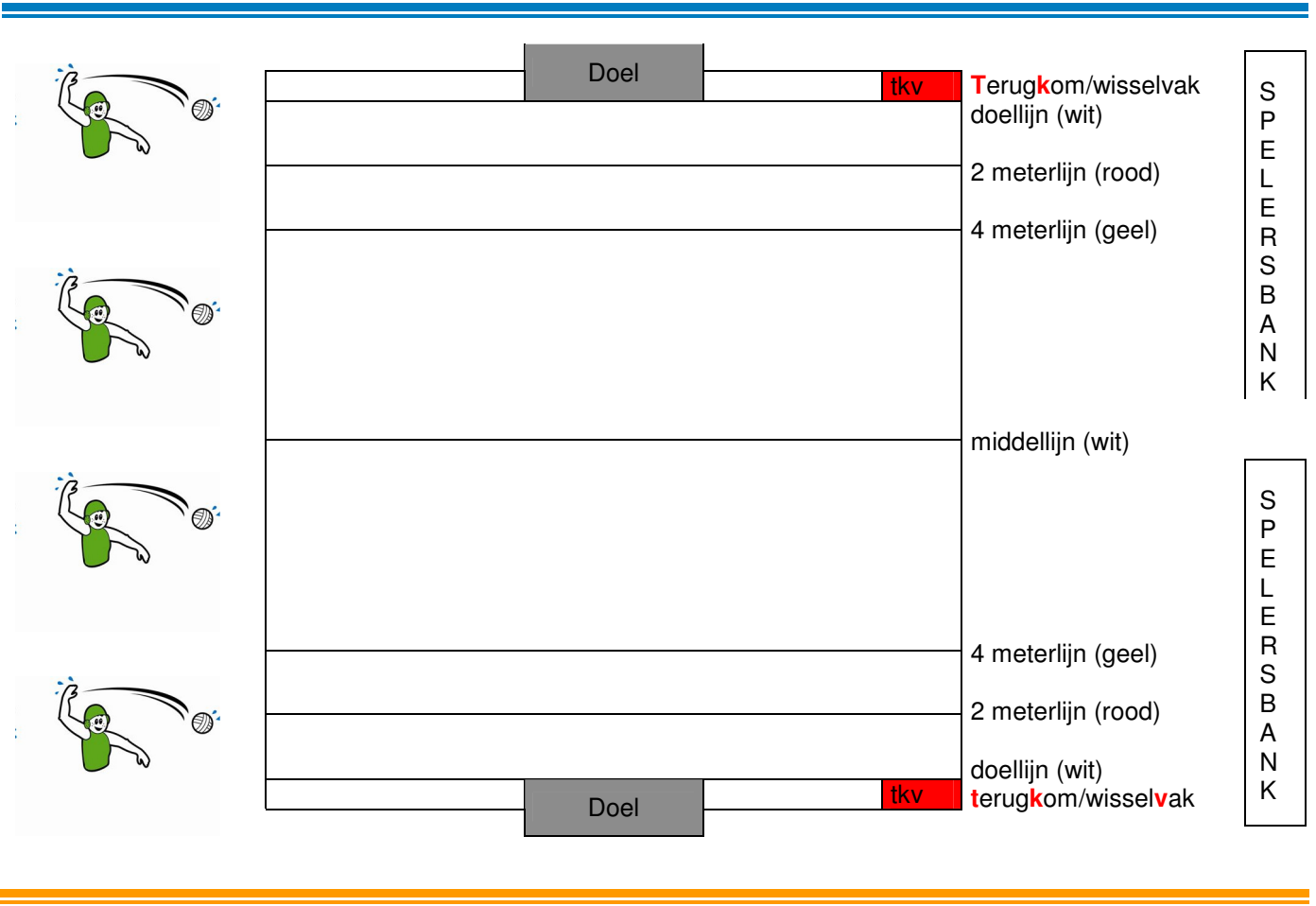
Als je 6 of 7 bent speel je drie tegen drie zonder doelverdediger. Ben je 8 of 9 dan speel je vier tegen vier inclusief de doelverdediger.

Het terugkomvak is op de doellijn tegenover de kant waar de spelleider loopt. Als je op de tekening kijkt op de volgende bladzijde wordt het wel duidelijk. Snap je het niet dan vraag je het gewoon aan je trainer.

Het doel is 1.20 meter breed en 90 cm hoog. Jullie spelen met een miniwaterpolobal. Dat is de kleinste bal in het waterpolo.

Er bestaan ook nog een dameswaterpolo bal en een herenwaterpolo bal, dat is de grootste bal want mannen hebben meestal de grootste handen.





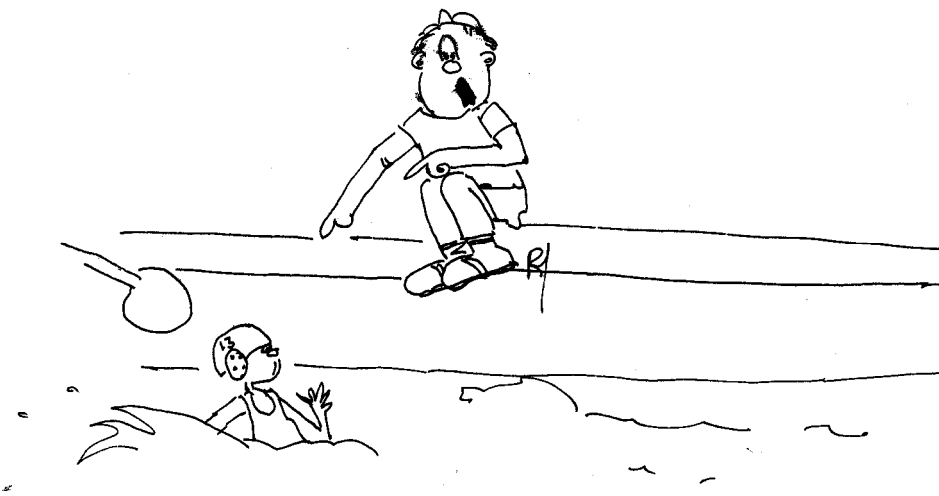
De spelleider

De spelleider is de meneer of mevrouw die erop let dat het spel eerlijk verloopt. Hij of zij is goed te herkennen aan de kleding.

Ook kent hij (of zij) de spelregels heel goed. Door te fluiten en tekens te geven met de armen, maakt hij duidelijk wat hij bedoelt. Snap je het niet helemaal dan kan hij het even uitleggen. Soms doet hij dat in het water als dat duidelijker is.

De spelleider mag je uit het water sturen. Je moet dan naar het terugkomvak zwemmen en een vervanger mag er dan gelijk in komen. Later mag je zelf weer meedoen.

Je wordt er ook uitgestuurd als je iemand onder water duwt of aan iemand trekt die niet de bal heeft. Ook mag je niet met water spatten, dan word je er ook uitgestuurd. Tegen je tegenstander, je teamgenootjes, de spelleider en de trainers moet je altijd beleefd zijn, niet mopperen dus. Doe je dit toch, dan kun je er voor de hele wedstrijd uit gestuurd worden! Je mag wel vervangen worden door een teamgenootje.



Caps

De spelers en de keeper dragen een mutsje. Dit mutsje noemen we een cap (dit spreek je uit als kep). Dat is het Engelse woord voor muts of pet. Het team dat thuis speelt, draagt een witte cap en het andere team blauwe caps. (De caps mogen ook een andere kleur hebben, bv. groen, als er maar een duidelijk verschil is met de witte caps). De keeper heeft een rode cap. De caps hebben een nummer. De spelleider kan door deze nummers de spelers goed uit elkaar houden. De caps hebben oordoppen die je oren (het trommelvlies) beschermen, bijvoorbeeld als je er een bal op krijgt. De oordoppen moeten dezelfde kleur hebben als de cap. Wanneer er onder de cap een badmuts wordt gedragen, moet deze dezelfde kleur hebben als de cap.



Veiligheid



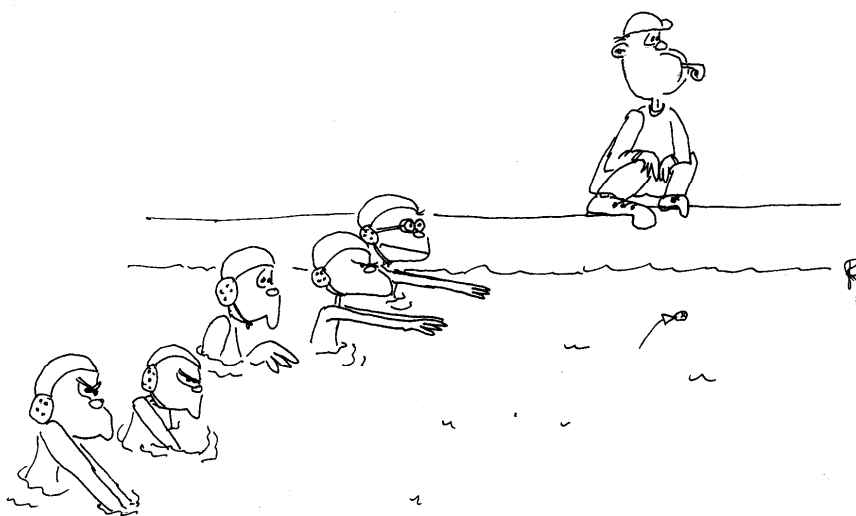
Bij een spel wil je elkaar of jezelf natuurlijk geen zeer doen. De spelleider kijkt voordat het spel begint of je nagels kort genoeg zijn. Want met lange nagels kun je iemand pijn doen. Daarom mag je ook geen (zwem)bril, ringen of kettinkjes dragen. Ook mag je geen kauwgom in je mond hebben. Want als je je verslikt, krijg je het heel benauwd! Dus.....kauwgom in de afvalbak voordat je gaat spelen!

Zo, nu kan het spel eindelijk beginnen!

Het begin van het spel

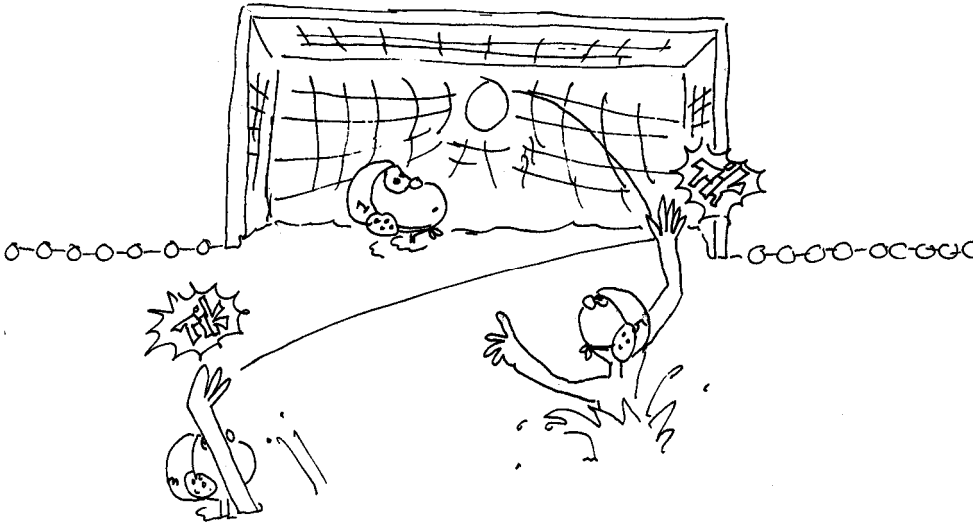


Aan het begin van het spel liggen de spelers en de keeper van allebei de teams ter hoogte van de eigen doellijn (kijk op de tekening op bladzijde 6). Als de spelleider fluit, begint het spel! Hij legt de bal net uit de kant in het midden van het speelveld in het water. De speler die het snelst de bal te pakken heeft, gooit de bal naar een teamgenootje op de eigen helft. En nu proberen een doelpunt te maken. Want het team met de meeste doelpunten heeft gewonnen.



Bal onder water

Er zijn een paar dingen die je niet mag doen bij het waterpolo, bijvoorbeeld de bal onder water duwen. Doe je dit toch dan krijgt de andere ploeg een vrije worp. Een vrije worp mag door iedere speler worden genomen. Je mag niet uit een vrije worp meteen een doelpunt maken. De bal moet eerst naar minstens één andere speler worden gespeeld.



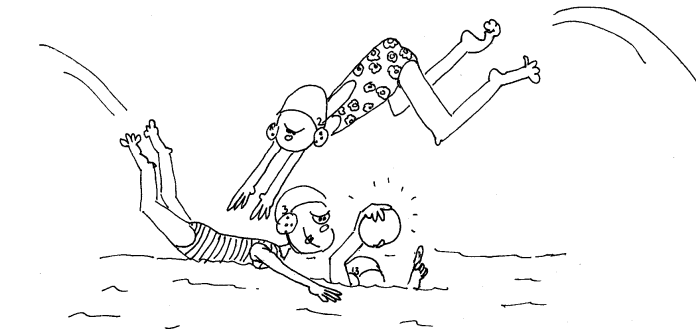
Twee handen vangen, één hand gooien

Bij de F jeugd mag je de bal met twee handen vangen en met één hand gooien. Vanaf de E-jeugd mag dat niet meer. Doe je dit wel dan krijgt de andere ploeg een vrije worp.



Bal vast: afpakken!

Van de speler die de bal heeft, mag je proberen de bal af te pakken. Maar doe dit niet te wild! Niet aan iemands hoofd trekken of over hem of haar heen zwemmen want dan krijgt de tegenpartij weer een vrije worp.



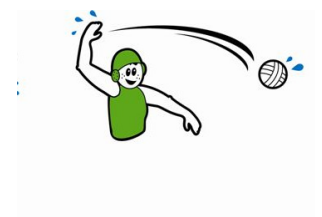
Strafworp en het einde van het spel

Als er aan het einde van de wedstrijd nog tijd over is gaan we strafworpen nemen. Iedereen mag meedoen.

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 net doen alsof). De keeper moet 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. De spelleider geeft het teken op welk moment de strafworp moet worden genomen.

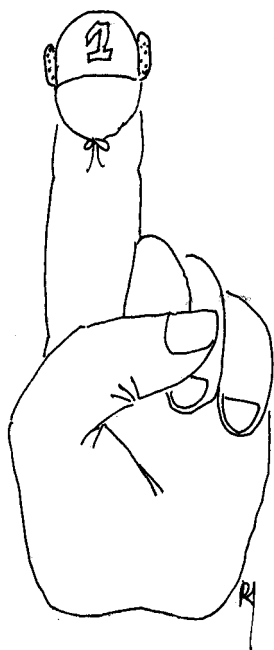
Vergeet niet na afloop de spelers van het andere team en de spelleider een hand te geven. Als je verloren hebt, feliciteer je de winnaars. Dat is wel zo sportief, vind je ook niet?! Winnen én verliezen horen bij de sport.

Ken je dit gezegde al? "Een goede verliezer, is een groot winnaar!". Denk daar maar eens over na.



Vragen

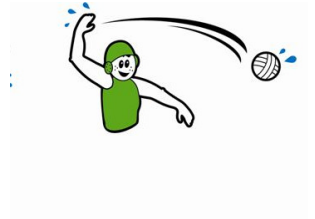
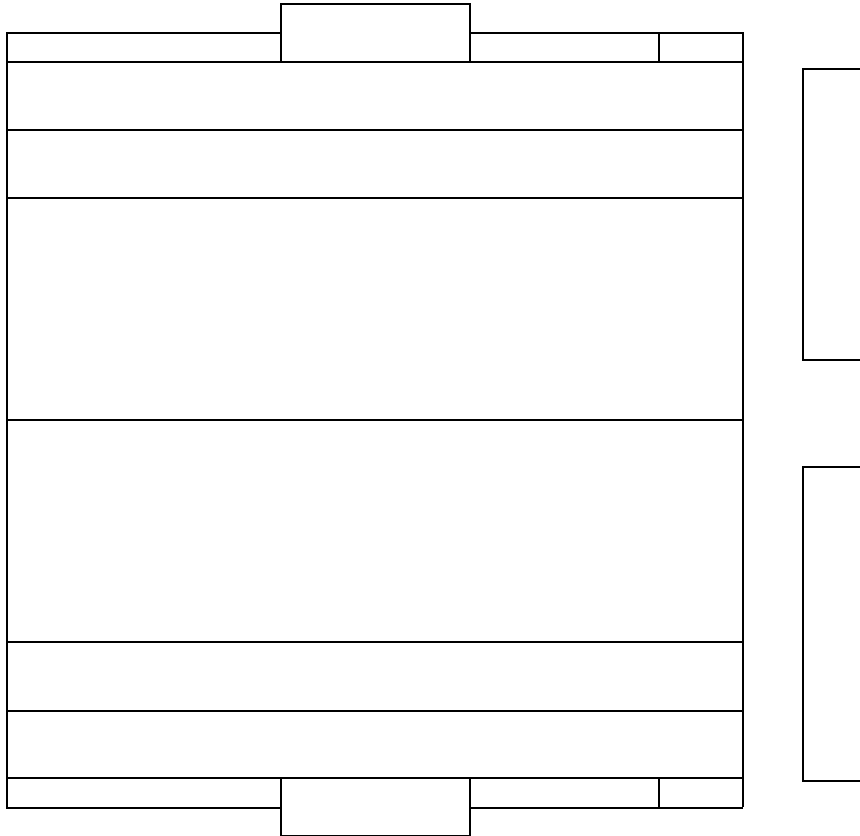
Heb je alles goed gelezen? Probeer dan nu antwoord te geven op de volgende vragen.



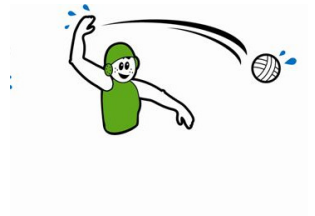
1. Maak de tekening van het speelveld compleet.

Waar zijn de doelen? Waar is het terugkomvak?
Zet de lijnen van het speelveld erin.
Zet de maten van het speelveld erbij.

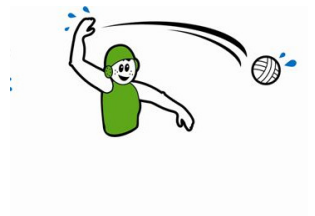
Tip: gebruik verschillende kleuren om de lijnen aan te geven.

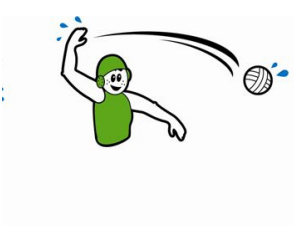






2. Waarom is er een spelleider?



3. Wat doet een spelleider?



<p>4. Waarom dragen jullie caps? En hoe zien ze eruit?</p>	
<p>5. Waar let de spelleider op voordat het spel kan beginnen? En waar kun je zelf al op letten?</p>	
<p>6. Hoe begint het spel?</p>	
<p>7. Noem drie dingen die je NIET mag doen tijdens het spel</p>	
<p>8. Noem drie dingen die je WEL mag of moet doen tijdens het spel.</p>	

9. Wat is een strafworp?



10. Wat moet je NIET vergeten ná de wedstrijd?



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



Spelregelkennislijn F-jeugd