

Jeugd waterpolo Spelregels

Toelichtend document spelregels en richtlijnen
seizoen 2026-2027

Uitgangspunten Waterpolo Jeugdspelregels

- a. Kinderen staan centraal.
- b. Plezier staat voorop.
- c. Waterpolo wordt op een laagdrempelige manier aangeboden, zodat iedereen op een plezierige manier kan kennismaken met de waterpolosport.
- d. De jeugdspelregels zijn zo opgebouwd dat ze kinderen uitdagen te leren en zich te ontwikkelen.

Deze uitgangspunten sluiten aan bij de [Jeugdsportvisie van de KNZB](#).

Eerlijk en technisch spel gaat boven winnen door de regels in je voordeel te gebruiken. Tactiek is ondergeschikt aan eerlijk (niet fysiek zwaar) en technisch spel. Deze verantwoordelijkheid ligt nadrukkelijk ook bij de coach.

De doelstellingen kinderen plezier laten beleven aan de waterpolosport en ruimte bieden om te leren en zich te ontwikkelen bereiken we niet alleen met goed geformuleerde spelregels. Hiervoor hebben we ook nodig:

- e. [Positief coachende trainers](#)
- f. [Opgeleide spelbegeleiders](#)
- g. [Positief begeleidende ouders](#)

1. Speelvormen en speelduur

1.1 Speelvormen en niveaus

Er zijn toernooivormen, competities en toernooivormcompetities.

In het minipolo wordt er gespeeld in toernooivorm. Bij GO10 en GO12 is er zowel een competitie als ook een toernooicompetitievorm. Bij GO14 is er alleen de competitie. Bij GO10 is beide op instroomniveau. Bij GO12 is er van beide vormen een instroom- en een gevorderdenniveau. Bij GO14 is de competitie er op instroom- (5x5) en gevorderdenniveau. Een groepje kinderen dat net start, kan in de instroomklasse op een laagdrempelige manier kennis maken met de waterpolosport. Schematisch zit het zo:

	Toernooivorm	Toernooivormcompetities	Competities
Mini's	Ja	Nee	Nee
GO10	Nee*	Ja – instroomniveau	Ja – instroomniveau
GO12	Nee*	Ja – instroomniveau Ja – gevorderdenniveau	Ja – instroomniveau Ja – gevorderdenniveau
GO14	Nee*	Nee	Ja – instroomniveau (5x5) Ja – gevorderdenniveau (7x)

* Soms worden er in schoolvakanties of aan het begin & eind van de competitieperiode toernooien georganiseerd door verenigingen.

1.2. Speelduur, pauzes en Time-outs

	Aantal spelers	Aantal periodes x minuten	Netto/Bruto speeltijd	Pauzes
Minipolo	ca. 4x4	2x5 minuten	Bruto	Niet of kort
GO10 Instroom	4x4	4x5 minuten	Bruto*	Maximaal 2-2-2
GO12 Instroom	5x5	4x6 minuten	Bruto*	Maximaal 2-2-2
GO12 Gevorderden	5x5	4x6 minuten	Bruto*	Maximaal 2-2-2
GO14 Instroom 4^e klasse	5x5	4x4 minuten	Netto	Maximaal 2-2-2
GO14 Gevorderden 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e klasse	7x7	4x5 minuten	Netto	Maximaal 3 x 2 min

*De spelbegeleider heeft de bevoegdheid om de tijd stil te zetten, bijvoorbeeld wanneer de situatie erom vraagt om de kinderen iets uit te leggen. Hierdoor zal de uitleg niet ten koste gaan van de daadwerkelijke speeltijd. Bij netto speeltijd geeft de spelleider dergelijke uitleg zoveel mogelijk in een dood-spel-moment.

***LET OP: bij een doelpunt wordt de tijd stil gezet**, zodat er terug gezwommen kan worden naar de eigen helft en gewisseld kan worden, zonder dat dit laatste tactisch ingezet wordt.

De **pauzes** staan in het schema hierboven. Insteek is vooral spelen en lekker doorspelen. Het advies is om de pauzes zo kort mogelijk te houden.

Bij netto speeltijd en 4 speelperiodes is het verplicht na 2 gespeelde periodes van helft te wisselen en tussen periode 2 en 3 de 2 minuten pauze te houden, zodat zowel spelbegeleiders (of clubscheidsrechters) als coaches aanwijzingen kunnen geven.

In de leeftijdscategorieën tot en met de GO14 zijn er geen **Time-outs**.

2. Score

2.1 Schotklok

In de leeftijdscategorieën tot en met de GO14 is er geen schotklok.

2.2 Scoreverloop, Scorebord & Ranglijsten

	Score op scorebord	Jury	DWF (digitaal wedstrijd formulier)	KNZB app	SuperTeam
Mini's	Geen score bijgehouden	Nvt	Nvt	NVT	Kan ingezet worden
GO10 instroom	Geen score op scorebord	Turven op papier	Geen einduitslag	DWF* niet zichtbaar na afsluiten	Ja, of andere oplossing
GO12 instroom	Geen score op scorebord	Score op papier	Einduitslag = winst, verlies of gelijk; 1-0 / 1-1 / 0-1*	DWF* niet zichtbaar na afsluiten	Ja
GO12 gevorderden	Wel score op scorebord	DWF invullen	Einduitslag is volledige score ingevuld op DWF*	DWF* niet zichtbaar na afsluiten	Ja
GO14 instroom (5x5)	Wel score op scorebord	DWF invullen	Regulier ingevuld DWF	DWF* is zichtbaar na afsluiten	Ja
GO14 gevorderden	Wel score op scorebord	DWF invullen	Regulier ingevuld DWF	DWF* is zichtbaar na afsluiten	Nee

NB: SuperTeam betekent 1 speler meer bij de ploeg die 5 doelpunten achter staat. Het scoreverschil blijft hierdoor beperkt. Zie bij 6.9 voor de volledige toelichting.

Score, scorebord en ranglijsten blijven ongewijzigd ten opzichte van vorig seizoen. Zie samengevat en schematisch hierboven alle informatie over de scores en ranglijsten. Hieronder e.e.a. nog eens volledig uitgeschreven per leeftijdscategorie/niveau.

Minipolo

Er wordt geen score bijgehouden. SuperTeam-achtige oplossingen kunnen toegepast worden (zoals minimaal x aantal keer overspelen). Een beloning voor iedereen, zoals een vaantje na afloop is leuk.

GO10 Instroom

Er wordt geen score bijgehouden en niet op het scorebord getoond. De jury turft de doelpunten alleen op papier, uitsluitend voor de jury zichtbaar en enkel ten behoeve van de SuperTeam-regel. Er wordt na afloop niet benoemd wie gewonnen heeft. Bij een doelpuntenverschil van 5 wordt SuperTeam ingezet of in goed overleg een andere

passende oplossing, die bijdraagt aan het speelplezier van iedereen. De jury informeert de spelbegeleider wanneer SuperTeam ingezet mag worden en wanneer het niet meer van toepassing is. De spelbegeleider informeert de coaches.

GO12 Instroom

De score wordt niet getoond op het scorebord. De jury houdt de score bij op papier. Aan het eind van de wedstrijd vertelt de jury wie er gewonnen heeft: wit of blauw heeft gewonnen of gelijkgespeeld, zonder de stand te noemen. De jury vult op het DWF in: winst 1-0, gelijk 1-1 en verlies 0-1. Het DWF is na afsluiten niet zichtbaar in de KNZB waterpolo app. Bij een doelpuntenverschil van 5 wordt SuperTeam ingezet; de jury geeft hiervan een signaal aan de spelbegeleider.

GO12 gevorderd

De score wordt bijgehouden op het scorebord, de jury houdt de volledige score bij in het DWF. Aan het eind van de wedstrijd kan iedereen zien wie er gewonnen heeft na het afsluiten van het DWF is de score niet meer zichtbaar in de KNZB waterpolo app. Bij een doelpuntenverschil van 5 wordt SuperTeam ingezet.

GO14 Instroom (4^e klasse 5x5)

Het scoreverloop wordt bijgehouden zoals regulier in de competitiewedstrijden bij oudere jeugd en senioren. Oftewel de score wordt bijgehouden op het scorebord, de jury houdt de volledige score bij in het DWF. Aan het eind van de wedstrijd kan iedereen zien wie er gewonnen heeft en het DWF blijft na afsluiten zichtbaar in de KNZB waterpolo app. Let op: Bij een doelpuntenverschil van 5 wordt nog wel SuperTeam ingezet.

GO14 Gevorderden: Het scoreverloop wordt bijgehouden zoals regulier in de competitiewedstrijden bij oudere jeugd en senioren. Er is GEEN SuperTeam regel.

Vanaf GO14 (instroom en gevorderden) blijft het DWF na de wedstrijd zichtbaar en zijn ook de ranglijsten en statistieken in de KNZB app zichtbaar.

3. Teams

3.1 Spelers & keepers, minimum, maximum

Hieronder in schema en tekstueel info over aantallen spelers en keepers en hun rechten en plichten in het veld of doel. Plezier en ontwikkeling zijn de uitgangspunten.

	Spelers wit of blauw of andere kleur	Keeper(s) rode cap	Totaal
Mini's & GO10	4 per team in het veld	Geen	Minipolo: teams worden ter plaatse ingedeeld. GO10:

	5 mag ook (meer speelplezier)		geen vast minimum of maximum aantal.
GO12 instroom en gevorderd & GO14 instroom	4 per team in het veld	1 per team in het doel en eventueel een 2 ^e keeper op de bank	Minimaal 5 (liever 6 i.v.m. SuperTeam). Totaal maximaal 13 spelers, dus maximaal 9 op de bank (8 spelers als er een 2 ^e keeper is).
GO14 gevorderd	6 per team in het veld	1 per team in het doel en eventueel een 2 ^e keeper op de bank	Minimaal 7 Totaal maximaal 13 spelers, dus maximaal 6 op de bank (5 spelers als er een 2 ^e keeper is).

Minipolo en GO10 instroom

Speelplezier staat voorop. Totaal 4 spelers in het veld. Geen vaste keeper, alle spelers uit het team hebben dan ook dezelfde kleur cap. De speler die het dichtst bij de goal is, krijgt keepersrechten (en mag twee handen gebruiken). Dit kan dus iedere verdediging anders zijn. We bedoelen hiermee niet dat het doel leeg hoeft te zijn, dit mag wel. In onderling overleg is 5x5 ook prima. Hoe meer speelminuten kinderen maken, des te meer speelplezier ze over het algemeen ervaren. Ook dan geldt de regel: Geen vaste keeper.

GO12 instroom en gevorderden en GO14 instroom (5x5)

Totaal 5 spelers in het veld, dit is inclusief een vaste keeper met rode cap. Per wedstrijd mag er 2x van keeper gewisseld worden of er moeten 2 keepers op het wedstrijdformulier staan, dan mogen die keepers regulier met elkaar wisselen. In geval een waarschuwingsswissel aan de keeper gegeven wordt en er zit op de spelersbank een wisselspeler met een rode cap, dan moet de keeper van de bank wisselen met de keeper uit het water. Als er geen 2^e keeper (2^e speler met rode cap) is, wisselt de gewaarschuwde keeper met een speler, zie ook bij 6.7 voor de toelichting op de waarschuwingsswissel.

Keeperswissels met een cap wisseling, registreert de jury op het DWF.

Minimaal 5 teamleden zijn nodig voor een wedstrijd. Liever 6 i.v.m. SuperTeam.

Suggestie leen bij een groot niveauverschil een speler van de tegenpartij om zo toch SuperTeam te kunnen spelen. Dit levert voor iedereen meer speelminuten op.

GO14 Gevorderden (7x7)

Totaal 7 spelers in het veld, dit is inclusief vaste keeper met rode cap. Er mag 1x per wedstrijd van keeper gewisseld worden, conform de reguliere spelregels. In geval van blessure bij keeper, ook regulier spelregels toepassen.

3.2 Startnummer

- Minipolo: Geen startnummer nodig.
Meespelen met startnummer is niet de bedoeling.
- GO10 t/m GO14: Startnummer verplicht.

3.3 Dispensatie

Bij minipolo gaat dit in overleg met de organisatie van het toernooi.

Voor de overige leeftijdscategorieën zie [de algemene competitie bepalingen 2026-2027](#).

4. Speelveld, doelen en bal

4.1 Diepte bad

Minipolo en GO10 instroom

Afhankelijk van het niveau;

- GO8 & GO10
- GO10 & GO12

GO12 instroom, GO12 gevorderden, GO14 instroom en GO14 gevorderden

- Minimaal 1.80 meter

4.2 Wenselijk, minimaal en maximaal speelveld

We geven een advies voor het meest wenselijke speelveld maar beseffen ons dat dit niet in elk zwembad mogelijk is, daarom staan er ook minimale en maximale afmetingen.

	Wenselijk	Minimaal	Maximaal
Mini's	Zoals je het indeelt*	10m x 8m	20m x 15m
GO10 instroom	12,5m x 10m	12,5m x 10m	20m x 15m
GO12 instroom	12,5m x 10m	12,5m x 10m	20m x 15m
GO12 gevorderden	20m x 15m	12,5m x 10m	20m x 15m
GO14 instroom (5x5)	20m x 15m	15m x 10m	20m x 15m
GO14 gevorderden	25m x 15m	25m x 12,5m	25m x 20m

*Verdeel je beschikbare badwater efficiënt en creatief.

4.3 Doelen

	120 x 90 x 80 cm	200 x 90 x 80 cm	300 x 90 x 80 cm
Mini's	Ja of pionnen		
GO10 instroom	Ja*		
GO12 instroom	Ja*		
GO12 gevorderden		Ja	

G014 instroom (5x5)		Ja	
G014 gevorderden			Ja

*indien een keeper kan staan of afzetten van bijvoorbeeld een randje, gebruik dan het doel van 200 x 90 x 80, ter bescherming van de keeper en spelers.

*Indien een vereniging geen doel van 120 x 90 x 80 heeft, mogen doelen van 200 x 90 x 80 gebruikt worden.

4.4 Balmaat

	Balmaat 2	Balmaat 3	Balmaat 4	Balmaat 5
Mini's GO8	Ja			
Mini's GO10 & GO12		Ja		
GO10 Instroom		Ja		
GO12 Instroom		Ja		
GO12 Gevorderden*		Ja	Ja	
GO14 Instroom 5x5 * 4 ^e klasse		Ja		
GO14 Gevorderden 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e klasse			Ja	

*balmaat in overleg met beide teams.

5 Begeleiding

5.1 Ouders

Ouders hebben een belangrijk aandeel in het speelplezier en de ontwikkeling van kinderen. Zie de [poster: de rol van ouders en supporters](#) voor tips voor alle supporters hoe we de kinderen kunnen begeleiden in hun ontwikkeling met behoud van speelplezier.

5.2 Spelbegeleiders & Clubscheidsrechters

Welke wedstrijden worden er door wie gefloten?

Hieronder schematisch een overzicht met tekstuele toelichting. We maken onderscheid tussen spelbegeleiders in opleiding, spelbegeleiders en clubscheidsrechters. De combinatie van een ervaren CSR met één spelbegeleider in opleiding kan ook.

	Spelbegeleider in opleiding	Spelbegeleider	Clubscheidsrechter
Mini's	Ja	Ja	
GO10 instroom	O.b.v. een ervaren spelbegeleider	Ja	
GO12 instroom	O.b.v. een ervaren spelbegeleider	Ja	
GO12 gevorderden	Nee	Ja	
GO14 instroom (5x5)	O.b.v. een ervaren spelbegeleider	Ja	
GO14 gevorderden			Ja

O.b.v. = onder begeleiding van

Spel stil leggen voor uitleg

Bij **bruto** speeltijd heeft de spelbegeleider de bevoegdheid om de tijd stil te laten zetten, bijvoorbeeld wanneer de situatie erom vraagt om de kinderen iets uit te leggen.

Hierdoor zal de uitleg niet ten koste gaan van de daadwerkelijke speeltijd.

Bij **netto** speeltijd geeft de spelbegeleider dergelijke uitleg zoveel mogelijk in een doodspel-moment, maar is er ook de optie om de speeltijd stil te laten zetten.

Minipolo – spelbegeleider in opleiding en/of spelbegeleiders

Bij minipolo geldt, fluit zoveel mogelijk vanuit het water, coach de kinderen in het aanvallen en verdedigen. Gebruik deze toernooitjes om je aanstaande spelbegeleider vlieguren te laten maken.

GO10 instroom, GO12 instroom, gevorderden en GO14 instroom (5x5) – spelbegeleiders

Vanaf GO10 instroom worden de wedstrijden begeleid door één of twee spelbegeleiders; de vereniging bepaalt dit zelf, ook als er slechts 1 kantzijde is. De spelbegeleiders hebben de volledige opleiding hiervoor, inclusief het theorie- en praktijkexamen, met goed gevolg doorlopen en worden op het DWF geregistreerd. De spelbegeleiders fluiten conform de regels in dit document en het bijbehorende Waterpolo Jeugd Spelregeloverzicht.

De spelbegeleiders hebben een begeleidende en stimulerende rol, zij motiveren, helpen en zorgen voor veiligheid. Bij onduidelijkheden geven de spelbegeleiders uitleg en mag de tijd stil gezet worden. De spelbegeleiders stimuleren dat iedereen betrokken wordt, geven kinderen de ruimte om te spelen en grijpen in waar nodig. Zie de [poster voor spelbegeleiders](#) voor meer tips.

GO14 gevorderden - clubscheidsrechters

Bij GO14 (7x7) worden 2 opgeleide clubscheidsrechters ingezet. Daar waar het spel dat vraagt, geven zij aanwijzingen die bijdragen aan de ontwikkeling en het spelplezier van de spelers, passend bij het niveau van de wedstrijd. Leg beslissingen indien nodig uit. Zie ook hier de [poster voor spelbegeleiders](#) voor meer tips.

5.3 De coach

De coach heeft een begeleidende en positief stimulerende rol en stelt plezier en de ontwikkeling van kinderen centraal. Winnen en presteren is daaraan ondergeschikt. De coach heeft aandacht voor alle kinderen, helpt ze te leren en ontwikkelen en draagt zorg voor een plezierige en veilige omgeving. De coach heeft tevens een grote rol in het uitleggen van de waarschuwingsswissel, de spelbegeleider kan daarbij ondersteunen. Bij GO10 instroom, GO12 instroom en GO12 gevorderden wordt gespeeld met bruto tijd, maar bij een doelpunt wordt de tijd stil gezet, zodat er terug gezwommen kan worden naar de eigen helft en gewisseld kan worden, zonder dat dit laatste uit enthousiasme van de coach, tactisch ingezet wordt.

Zie de [poster voor coaches](#) voor meer tips om sportief te coachen.

5.4 Juryleden

	Tijdwaarnemer	Secretaris	Tijdwaarnemer Schotklok
Mini's	Ja – bruto tijd		
GO10 instroom	Ja – bruto tijd	Ja	
GO12 instroom	Ja – bruto tijd	Ja	
GO12 gevorderden	Ja – bruto tijd	Ja	
GO14 instroom (5x5)	Ja – netto tijd	Ja	
GO14 gevorderden	Ja – netto tijd	Ja	

Juryleden

Juryleden hebben de cursus wedstrijdjury ([KNZB | Official Opleiding Waterpolo](#)) tot wedstrijdjury gevolgd en het examen positief afgerond. Zij staan geregistreerd in Sportlink en worden genoteerd op het DWF.

Bij minipolo hoeven juryleden geen cursus gevolgd te hebben. Ze moeten weten hoe de apparatuur werkt.

Advies: Gebruik jeugdwedstrijden om ouders en jeugdleden kennis te laten maken met het jureren. Die 3^e plek aan de jurytafel hoeft niet leeg te zijn.

Tijd aan en uit zetten

De jury zet bij alle niveaus de tijd aan en uit bij aanvang en einde van de periode en/of pauze. Bij minipolo kan er gekozen worden om na een doelpunt door te spelen. In alle overige categorieën wordt bij elk doelpunt de tijd stilgezet, zodat de spelers terug kunnen zwemmen naar de eigen helft en er geen ruimte voor tactische wissels is. Dit is ongeacht of er met bruto tijd of netto tijd gespeeld wordt. Bij netto speeltijd wordt er conform de reguliere spelregels bij elke overtreding waar voor gefloten is, de tijd stil gezet.

Score bijhouden

De jury houdt de score bij, behalve bij minipolo. Bij GO10 GO12 instroom doen zij dat op papier, turven is voldoende. Vanaf GO12 gevorderd doen zij dat op een voor iedereen zichtbaar scorebord en DWF.

Invullen DWF

Vanaf GO10 instroom moet voor elke wedstrijd een DWF (digitaal wedstrijd formulier) ingevuld worden.

Op het DWF worden de spelbegeleiders/ clubscheidsrechters en juryleden, die als **officials** bij de wedstrijd fungeren, ingevuld.

Vanaf GO12 instroom wordt op het DWF de eindstand conform de toelichting en tabel bij 2.2 in dit document ingevoerd. Voor het invoeren van de eindstand 1-1, wordt bij elk

team op naam van de bovenste speler een doelpunt (D) genoteerd. Voor 0-1 en 1-0 wordt alleen bij het betreffende team bij de bovenste speler een doelpunt (D) genoteerd. Tijd en periode kunnen willekeurig ingevuld worden. Vanaf GO12 gevorderden worden de **doelpunten** op naam van de spelers op het DWF genoteerd. Bij GO10 instroom en GO12 instroom wordt dit dus **niet** genoteerd. Het afsluiten van het DWF doen de spelbegeleiders of clubscheidsrechters na afloop.

Monitoren toepassing SuperTeam

De jury monitort of de SuperTeam regel goed toegepast wordt (zie bij 6.9 voor de uitleg van de SuperTeam regel). De jury houdt, daar waar geen score op het DWF en/of scorebord bijgehouden wordt, de score op papier bij. Bij GO10 instroom geeft de jury actief een signaal aan de spelbegeleider dat er een verschil van 5 doelpunten is **en** in geval dat er niet meer is. De spelbegeleider informeert de coaches. Vanaf GO12 instroom is er een score op het scorebord en kunnen de spelbegeleiders en coaches het zelf zien wanneer de SuperTeam regel van toepassing is en wanneer niet. De jury draagt zorg voor het goed bijhouden van die score en geeft eventueel een signaal aan de spelbegeleider.

Benoemen wie gewonnen of verloren heeft

Bij GO12 instroom benoemt de jury na afloop van de wedstrijd wie er gewonnen heeft. Niet de stand maar alleen: wit of blauw heeft gewonnen/ gelijkgespeeld.

6 Spelregels

6.1. Middenlijn en Midden-uit

De middenlijn wordt met witte pion langs beide lange zijde van het speelveld aangegeven.

Minipolo speelt een midden-uit nadat er gescoord is.

Vanaf GO10 instroom wordt er gespeeld met een midden-uit nadat er gescoord is. De teams starten na een doelpunt met de spelers op de eigen helft.

6.2. 2 meter gebied & 2 meter lijn

Het 2m gebied wordt met rode pion links/rechts van het doel aangegeven (korte speelzijde) en rode pion op de 2m lijn langs beide lange zijde van het speelveld aangegeven.

De 2m lijn wordt met rode pion langs beide lange zijde van het speelveld aangegeven.

Minipolo & GO10 instroom spelen zonder twee meter gebied, er is ook geen 2m lijn.

GO12 instroom & gevorderden en GO14 instroom (5x5): spelen zonder twee meter gebied, er is WEL een 2m lijn. Een speler die zonder bal voorbij de 2m lijn is, krijgt een vrije bal tegen.

GO14 gevorderden(7x7): spelen met twee meter gebied, conform de reguliere spelregels.

6.3. 5 meter lijn

De 5m lijn wordt t/m GO14 instroom (5x5) met de gele pion langs beide lange zijden van het speelveld aangegeven. Bij GO14 gevorderden wordt de 5m lijn met rode pion aan beide lange zijden van het speelveld aangegeven. En staat de gele pion bij de 6m lijn. Zij spelen immers op een regulier speelveld.

Minipolo; spelen zonder 5m lijn, er is ook geen 5m worp.

GO10 instroom en GO12 instroom en GO12 gevorderd spelen met 5m lijn, dit betekent dat er pas op doel geschoten mag worden binnen de 5 meter lijn. Hiermee voorkom je dat kinderen vanaf hun eigen helft gaan schieten. Ze moeten nu meer gaan samenspelen met hun teamgenoten en kinderen worden gestimuleerd mee te doen aan het spel, zowel in de aanval als verdediging. **Ligt de keeper buiten de 5 meter lijn, dan mag er ook van buiten de 5 meter op doel geschoten worden, zodat een ver uitkomende keeper het scoren niet onbedoeld onmogelijk maakt.**

GO14 instroom (5x5) spelen met 5m lijn i.v.m. het 5m schot, zie 6.6. Er mag vanaf het hele speelveld gescoord worden. Samenspelen wordt gestimuleerd door de coach en met de spelregel dat een vrije bal altijd eerst overgespeeld moet worden. Spelers die vergeten samen te spelen, kunnen hier middels een (extra) vrije bal eventueel met toelichting door de spelbegeleider aan herinnerd worden.

GO14 gevorderden (7x7) spelen met een regulier speelveld met zowel een 5m als 6m lijn. De reguliere spelregels m.b.t. directe vrije bal, strafworpen, uitsluitingen voor spelers en keepers zijn van toepassing.

6.4 Vrije bal & fysiek contact

Op alle niveaus tot en met GO14 instroom (5x5) geldt, indien een speler een lichte overtreding (zoals we die in de reguliere spelregels kennen) maakt, krijgt de tegenpartij een vrije bal.

Bij minipolo & GO10 instroom mag de vrije bal door de spelbegeleider wat sneller gegeven worden om het spel(plezier) te bevorderen. Dus bijvoorbeeld ook terwijl een speler de bal vasthoudt en de verdedigende speler te veel/ fanatiek hindert, (te) fysiek contact maakt. Er wordt gespeeld zonder fysiek contact, alleen met technisch contact naar de bal.

Bij alle niveaus tot en met GO14 instroom (5x5) geldt met een vrije bal mag er niet direct op doel geschoten worden, er moet minimaal 1 keer worden overgespeeld.

Bij GO14 gevorderden (7x7) gelden de reguliere spelregels, er is dus een directe vrije bal van buiten de 6m mogelijk.

6.5 Hoekworp of Doelworp

Minipolo: Er worden geen hoekworpen gegeven. Als de bal over de achterlijn gaat is het altijd een doelworp. De achterste aanvaller neemt de doelworp (er is geen keeper).

GO10 instroom GO12 instroom en GO12 gevorderden: Net als bij minipolo en GO10 is er geen hoekworp. **Echter, als de keeper (of een speler), naar beoordeling van de spelbegeleider met opzet de bal (ver) over de achterlijn gooit om (met tijdsvoordeel) een doelworp te verwerven, krijgt de andere partij een vrije bal voorbij de 2m lijn. Dit hoeft niet in de hoek, maar mag op de plek waar de bal gehaald wordt, of door de spelbegeleider (of coach) ingegooit wordt.**

GO14 instroom (5x5) en GO14 gevorderden (7x7): Doelworpen en Hoekworpen worden conform de reguliere spelregels toegekend.

6.6 Strafworp en 5m schot

Minipolo en GO10 instroom

Er worden geen strafworpen of 5m schoten gegeven.

Bij een zware overtreding wordt een waarschuwingsswissel (zie 6.7) gegeven aan de speler die de zware overtreding maakt en het andere team krijgt een vrije bal.

GO12 instroom, GO12 gevorderden en GO14 instroom (5x5)

Als er met een zware overtreding een scoringskans wordt ontnomen, krijgt de speler die de overtreding begaat een waarschuwingsswissel en het andere team krijgt een 5m schot. Een 5m schot is een vrije scoringskans vanaf midden voor het doel op de 5m lijn. Eén speler neemt het schot, de overige spelers (aanvallers en verdedigers) liggen achter de 5m lijn of buiten de doelpalen. Het is een directe vrije bal op de 5m. De speler hoeft niet over te spelen om te scoren. Het 5 meter schot mag in 2 bewegingen genomen worden.

Let op: Bij GO14 instroom (5x5) liggen alle spelers minstens 1 meter achter de 5m lijn.

Zie 6.7 voor een verdere omschrijving van zware overtredingen, maar denk v.w.b. het toekennen van het 5m schot aan benen trekken, onder duwen, grof spel en ook het van achteren aanvallen als iemand in scoringspositie is, behalve als zuiver alleen de bal geraakt wordt.

GO14 gevorderden (7x7): Strafworp is van toepassing volgens de reguliere spelregels.

6.7 Waarschuingswissel

Minipolo

Waarschuingswissel is niet van toepassing. De coach aan zet om een speler tijdig te wisselen en uitleg en tips te geven.

GO10 Instroom, GO12 instroom, GO12 gevorderden en GO14 instroom (5x5)

De waarschuingswissel wordt gegeven in plaats van een uitsluiting uit de reguliere spelregels.

Er volgt een waarschuwing bij een zware overtreding waarbij een speler zijn tegenstander bijvoorbeeld vasthoudt, terugtrekt of (af)duwt (ongeacht of de bal wel of niet wordt vastgehouden) met de intentie dat deze speler zich niet langer vrij kan bewegen. Dus de speler gaat fysiek voor de bal i.p.v. technisch voor de bal, en/of de speler vertoont ongeoorloofd gedrag (fysiek of verbaal). In deze gevallen krijgt de betreffende speler een waarschuingswissel: dit betekent dat de speler verplicht moet wisselen, het water uit moet en op de wisselbank plaatsneemt. Een nieuwe speler uit het team mag deelnemen zodra een high-five is gegeven in de hoek van de achterlijn bij het eigen team. De coach geeft de gewisselde speler toelichting en begeleiding op de gemaakte overtreding, waarna deze speler vervolgens op ieder moment weer gewisseld mag worden. De waarschuingswissel wordt gegeven in plaats van een uitsluiting en mag meerdere keren per wedstrijd worden gegeven. Met de waarschuingswissel wil je bijdragen aan het spelplezier en de leerontwikkeling van de spelers. Mocht er vanuit de spelbegeleider uitleg nodig zijn dan is de spelbegeleider bevoegd om de tijd stil te leggen. Het liefst zien wij de uitleg van de coach richting de speler.

Wat als een team geen wisselspeler heeft? Dan moet de gewaarschuwde speler tenminste 10 speelseconden op de kant zijn en de uitleg van de coach ontvangen hebben.

Overweeg om een speler van het andere team te vragen om met jullie mee te spelen als zij wel genoeg spelers hebben; betere verdeling van speelminuten en rust, dus mogelijk meer speelplezier voor iedereen.

GO14 gevorderden (7x7)

Waarschuingswissel niet van toepassing, in plaats hiervan dient bij een zware overtreding een uitsluiting (U18) of een strafworp (S) te worden gegeven, conform de reguliere spelregels.

6.8 Wisselen

Minipolo, GO10 instroom, GO12 instroom en GO12 gevorderden

Vanaf de achterlijn tot ongeveer 2 meter mogen spelers in het veld met wisselers via een high-five onbeperkt en op ieder moment wisselen. Na een doelpunt hoeft de high-five niet. Na elk doelpunt wordt bij de tijd stil gezet, ook bij bruto speeltijd, zodat er ruimte is om te wisselen als dat nodig is en enthousiaste coaches niet in de verleiding komen om tactisch uitgebreid te gaan wisselen.

GO14 instroom (5x5) en GO14 gevorderden (7x7)

Wisselen gebeurt middels een high-five in de hoek bij de achterlijn.

Spelbegeleiders en clubscheidsrechters pas je strafmaat bij foutief wisselen aan, aan het niveau en de leeftijdscategorie van de wedstrijd. Schat in wat bijdraagt aan speelplezier en ontwikkeling van de spelers; uitleggen of straffen. Wees wel duidelijk en consequent. In geval kinderen huilen of zichtbaar aangedaan zijn of pijn hebben, leg dan gerust het spel stil om te vragen of het gaat en geef de coach de ruimte om het kind te wisselen.

6.9 SuperTeam

Minipolo, GO10 instroom, GO12 instroom, GO12 gevorderden, GO14 instroom (5x5)

SuperTeam is vorig seizoen positief ontvangen en blijft dit seizoen ongewijzigd van kracht. Indien de situatie zich voordoet dat een team met 5 doelpunten voor komt, kan het team dat achterstaat gebruik maken van de regel "SuperTeam". Hierbij komt er bij dat team een extra speler in het water waardoor het een 4 tegen 5 (mini's & GO10) of 5 tegen 6 wordt. Dit is voor het team dat achter staat een manier om makkelijker een doelpunt te maken en voor het team dat op voorsprong staat juist een uitdaging om dit te voorkomen. Mocht het doelpunten verschil weer minder dan 5 worden, wordt er weer 4 tegen 4 (mini's & GO10) of 5 tegen 5 gespeeld. Hierdoor voorkomen we dat wedstrijden met grote verschillen worden gewonnen of verloren en creëren we een goede balans tussen succesbeleving en uitdaging voor beide teams.

Indien een team geen wisselspeler heeft, kan er een speler van de tegenpartij geleend worden. Dat is meteen ook handig in geval een speler een waarschuwingsswissel krijgt.

GO14 gevorderden (7x7)

Er is geen SuperTeam regeling. Zij spelen conform de reguliere spelregels. Uiteraard staat het coaches onderling vrij om afspraken te maken om het speelplezier te vergroten bij grote krachtverschillen. Wij geven hier geen richtlijnen voor.