

Jeugd waterpolo

Toelichtend document spelregels en richtlijnen

Per ingang van seizoen 2025-2026

Geel gearceerde tekst is nieuw of veranderd t.o.v. 2024-2025

Bij het vormgeven van deze waterpolo spelelementen voor jeugd zetten we kinderen centraal en plezier voorop. We bieden een laagdrempelig format waarin alle kinderen op een plezierige manier kennis maken met de waterpolosport en uitgedaagd worden te leren en te ontwikkelen.

Dit jaar maken we een onderscheid in O12 instroom en O12 gevorderd zodat we de kinderen beter kunnen voorbereiden op O14.

1. Speelvorm en speelduur

1.1. Speelvorm

In het minipolo en de O10 wordt er gespeeld in toernooivorm, vanaf de O12 zal er gespeeld worden in competitievorm.

1.2. Speelduur

Minipolo: 2x5 minuten bruto speeltijd

O10: 4x5 minuten bruto speeltijd

O12: 4x6 minuten bruto speeltijd

O14 (5x5): 4x4 minuten netto speeltijd

O14 (7x7): 4x5 minuten netto speeltijd

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.

1.3. Pauzes

Minipolo en O10: Tussen perioden zal één minuut pauze zitten, er wordt niet van helft gewisseld.

O12 en O14: Tussen perioden 1-2 en 3-4 zal één minuut pauze zitten, in de pauze tussen perioden 2-3 zal er twee minuten pauze worden gehouden en wordt er van helft gewisseld.

1.4. Time-out

In de leeftijdscategorieën tot en met de O14 zullen er geen Time-outs zijn.

2. Score

2.1 Schotklok

In de leeftijdscategorieën tot en met de O14 zal er geen schotklok zijn.

2.2 Scoreverloop & Scorebord

Minipolo: Er wordt geen score bijgehouden.

O10: Er wordt geen score bijgehouden

O12 instroom: De score wordt niet getoond op het scorebord. Alleen de jury houdt de score op papier bij. Aan het eind van de wedstrijd zal de jury vertellen wie er gewonnen heeft. Niet de stand maar alleen: wit of blauw heeft gewonnen / gelijkgespeeld. De jury vult DWF in: winst 1-0, gelijk 1-1 en verlies 0-1.

*Mocht het niveau verschil te groot zijn, verzoeken wij de spelbegeleider en de coaches om tot een passende oplossing te komen, om het spelplezier van **alle** kinderen te behouden. (bijvoorbeeld teams mixen of SuperTeam inzetten)*

O12 gevorderd: De score wordt bijgehouden op het scorebord. Bij een doelpuntenverschil van 5 wordt SuperTeam ingezet (zie uitwerking SuperTeam).

O14: Het scoreverloop wordt bijgehouden zoals regulier in de competitiewedstrijden bij de oudere jeugd en senioren.

2.3 Ranglijsten (registratie in de waterpolo-app)

Minipolo, O10 en O12 instroom, O12 gevorderd: Er worden geen ranglijsten bijgehouden.

O14: De ranglijst wordt regulier bijgehouden. Winst is 3 punten, gelijk is 1 punt en verlies is 0 punten.

3. Teams

3.1 Spelers

Minipolo en O10: Totaal 4 spelers in het veld, wisselende keeper.

O12 en O14 (5x5): Totaal 5 spelers in het veld, dit is inclusief vaste keeper met rode cap.

O14 (7x7): Totaal 7 spelers in het veld, dit is inclusief vaste keeper met rode cap.

3.2 Keeper

Minipolo en O10: 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 hier niet dat het doel leeg is, maar dat gewisseld wordt met wie keeper is.

O12 en O14: Vaste keeper in het spel.

3.3 Minimaal aantal spelers

Minipolo: De teams worden ter plaatse ingedeeld bij toernooivormen.

O12 en O14: het minimaal aantal spelers is 5.

3.4 Maximaal aantal spelers

Minipolo: De teams worden ter plaatse ingedeeld bij toernooivormen.

O12 en O14: het maximaal aantal spelers is 13.

3.5 Startnummer

Minipolo en O10 in toernooivorm: Geen startnummer nodig.

O10 (competitie), O12 en O14: Startnummer verplicht

4. Speelveld

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

4.1 Advies: LxB meter

Minipolo: 10 x 8

O10: 12,5 x 10

O12 instroom: 12,5 x 10

O12 gevorderd: 20 x 15

Minimaal speelveld LxB (meter)

Minipolo: 10 x 8

O10 en O12: 12,5 x 10

O14 (5x5): 15 x 10

O14 (7x7): 25 x 12,5

Maximaal speelveld LxB (meter)

Minipolo, O10, O12 en O14 (5x5): 20 x 15

O14 (7x7): 25 x 20

4.1 Diepte bad

Minipolo en O10: Afhankelijk van het niveau (lopend of zwemmend).

Afhankelijk van de leeftijd en de ervaring in het zwemmen kan worden bepaald of er wordt gespeeld in een ondiep bad zodat de kinderen eerst kunnen spelen terwijl ze lopen. Meer ervaren zwemmers kunnen in een dieper bad ook leren spelen.

O12 en O14: Minimaal 1.80 meter.

4.2 Doel

Minipolo: Indien er vier kleine doeltjes van 90 x 70 x 60 (zie afb. 1) beschikbaar zijn, worden deze twee per zijde gebruikt. Deze doeltjes staan evenredig (met tussenruimte), op de achterlijn verdeeld (zie afb. 2). Op beide doeltjes mag gescoord worden. Deze opzet stimuleert samenspel, keuzes maken en dat het spel breed wordt gehouden. Indien deze doeltjes niet beschikbaar zijn wordt een doel van bij voorkeur 120 x 90 x 80 cm gebruikt of bv. pionnen op de kant.

O10 en O12 instroom: Doeltjes van 120 x 90 x 80 cm (LxBxH) hebben de voorkeur.

Indien een vereniging dit niet heeft, mag ook een doel van 200 x 90 x 80 (LxBxH) gebruikt worden.

O12 gevorderd: doeltjes 200 x 90 x 80 (LxBxH)

O14 (5x5): Doeltjes van 200 x 90 x 80 cm (LxBxH)

O14 (7x7): Reguliere doelen van 300 x 90 x 80 cm (LxBxH)



Afb. 1 doeltje 90x70x60



Afb. 2 positie doeltjes

4.3 Balmaat

Minipolo: balmaat 2/minipolobal

O10 en O12 instroom: balmaat 3

O12 gevorderd: Balmaat 3 (in onderling overleg ook balmaat 4 mogelijk)

O14 (5x5): balmaat 3 (is alleen 4e klasse)

O14 (7x7): balmaat 4 voor de Gemengd, Jongens en Meisjes

5. Begeleiding

5.1. Spelbegeleider

De spelbegeleider (voorheen: thuis-uitscheidsrechter) heeft een begeleidende en stimulerende rol, zij motiveren, helpen en zorgen voor veiligheid. Bij onduidelijkheden geeft de spelbegeleider uitleg. De spelbegeleider stimuleert dat iedereen betrokken wordt, geeft kinderen de ruimte om te spelen en grijpt in waar nodig. De fluit is zoveel mogelijk in de hand. De vereniging mag zelf bepalen één of twee spelbegeleiders in te zetten bij een wedstrijd. De spelbegeleider heeft de bevoegdheid om de tijd stil te zetten als een situatie meer tijd vraagt om toegelicht te worden.

Minipolo: De spelbegeleider staat bij voorkeur in het water, zodat kinderen snel en verstaanbaar geholpen kunnen worden.

O10, O12 en O14 (5x5): De spelbegeleiders staan op de kant.

O14 (7x7): Er worden geen spelbegeleiders maar clubscheidsrechters ingezet.

5.2. Coach

Minipolo, O10, O12, O14: De coach heeft een begeleidende en positief stimulerende rol. De coach 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.

5.3. Jury

Minipolo en O10 (toernooivorm): de jury bestaat uit minimaal één persoon om de tijd te starten.

O10 en O12 instroom (competitie): De jury bestaat uit minimaal één persoon. Zij starten de tijd en zij turven het aantal gemaakte doelpunten op papier. Deze score is alleen voor de jury zichtbaar. De doelpunten worden niet op het scorebord gepresenteerd. Ook wordt niet bijgehouden welke speler heeft gescoord. Bij O12 instroom vertelt de jury of blauw of wit gewonnen heeft, zonder daarbij de stand te vertellen.

O.12 gevorderd: Jury houdt stand bij op het scorebord, bij een doelpunten verschil van 5 wordt SuperTeam toegepast. De jury zal hier op toezien en coaches van op de hoogte stellen. (zie toelichting SuperTeam)

O14: Hier geldt de reguliere jurering en reguliere scoretelling.

6. Spelregels

6.1. Midden-uit

Minipolo, O10, O12 en O14: spelen een midden-uit nadat er gescoord is. Hierbij start men na een doelpunt met de spelers op de eigen helft.

6.2. Twee meter gebied (gebied met rode pion links/rechts van het doel)

Minipolo, O10, O12 en O14 (5x5): spelen zonder twee meter gebied.

O14 (7x7): spelen met twee meter gebied.

Let op: dit staat los van de twee meter lijn, deze blijft van toepassing.

6.3. 4 meter lijn

Minipolo, O10: spelen zonder vier meter lijn.

O12 instroom en gevorderd spelen met vier meter lijn, dit betekent dat er pas op doel geschoten mag worden binnen de 4 meter lijn.

Hiermee voorkom je dat kinderen van eigen helft gaan schieten. Ze moeten nu meer gaan samenspelen met hun teamgenoten.

6.4. Vrije bal

Minipolo, O10, O12 en O14: Indien een speler een lichte overtreding maakt, krijgt de tegenpartij een vrije bal. Bij minipolo mag de vrije bal door de spelbegeleider wat sneller gegeven worden om het spel(plezier) te bevorderen.

Na een vrije bal mag er niet direct op doel geschoten worden, maar moet er minimaal 1 keer worden overgespeeld.

6.5 Hoekworp

Minipolo, O10 en O12: Er worden geen hoekworp gegeven. Als de bal over de achterlijn gaat is het altijd een doelworp (ongeacht wie deze als laatste heeft aangeraakt en ongeacht of daarbij opzet in het spel was). Bij minipolo en O10 neemt de achterste speler de doelworp. Bij O12 neemt de keeper de doelworp.

O14: Hoekworp is van toepassing volgens de reguliere spelregels.

6.6 Strafworp

Minipolo, O10 en O12: Er worden geen strafworp gegeven. Bij een zware overtreding kan een vrije bal worden gegeven + een waarschuwingsswissel (zie 6.5) aan de speler die de zware overtreding maakt.

O14: Strafworp is van toepassing volgens de reguliere spelregels

Na afloop van de wedstrijd kan er bij voldoende tijd worden gekozen om alle spelers een strafworp te laten nemen vanaf een afstand passend bij het niveau. Dit is specifiek bedoeld om te oefenen, en iedereen minimaal één keer op doel te laten schieten. Maar ook verschillende kinderen het keepen te laten ervaren. Deze strafworp tellen niet mee in de einduitslag.

Bij O10 competitie en O12 instroom is het advies om hier organisatorisch tijd voor te creëren na de wedstrijd.

6.7 Waarschuwingsswissel

Minipolo: Regel niet van toepassing

O10 en O12: Er volgt een waarschuwing bij een zware overtreding waarbij een speler zijn tegenstander 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 herhaaldelijk ongeoorloofd gedrag (fysiek of verbaal). In deze gevallen krijgt de betreffende speler een waarschuwingsswissel: **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 waarschuwingsswissel kan gegeven worden in plaats van een uitsluiting en mag meerdere keren per wedstrijd worden gegeven. Mocht er een overtreding plaatsvinden waar je regulier een 5 meter zou geven geef dan een waarschuwingsswissel. Liever te veel waarschuwingsswissels dan te weinig. Mocht er vanuit de spelbegeleider uitleg nodig zijn dan is de spelbegeleider bevoegd om de tijd stil te leggen, maar het liefst zien wij de uitleg van de coach richting de speler.**

O14: Waarschuwingsswissel niet van toepassing, in plaats hiervan kan een uitsluiting (U20) worden gegeven.

6.8 Uitsluiting (U20):

Minipolo, O10 en O12: er vinden geen uitsluitingen plaats.

O14: Er kan een uitsluiting (U20) gegeven worden voor een zware fout waarbij een speler zijn tegenstander 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.

6.9 Wisselen

Minipolo, O10 en O12: vanaf de achterlijn tot ongeveer 2 meter mogen spelers in het veld met wisselers zittend op de zwembandrand via high-five onbeperkt en op ieder moment wisselen. Na een doelpunt hoeft de high-five niet. Het idee achter de High-five is dat de kinderen gaan wennen aan het spel wat ook bij O14 wordt gespeeld.

O14: Wisselen middels een high-five in de hoek bij de achterlijn.

6.10 SuperTeam

Indien de situatie voordoet dat een team met 5 doelpunten voor komt, kan het team dat achterstaat gebruik maken van de regel "SuperTeam". Hierbij komt er een extra speler in het water waardoor het 5 tegen 6 wordt. Dit is voor het team dat achter staat een manier om makkelijker een doelpunt te kunnen maken en voor het team dat op voorsprong staat juist een uitdaging om dit te voorkomen. Mocht het doelpunten verschil weer minder dan 5 wordt er weer 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.

Dit geldt voor O12 instroom & O12 gevorderd.

Bij Instroom bepalen de coaches welke oplossing er in samenspraak worden gekozen, hierbij is SuperTeam 1 van de opties. (Denk aan mixen of geef je team een bepaalde taak of opdracht mee. Bijvoorbeeld pass minimaal X keer over)

Bij gevorderd kan men op het scorebord zien wanneer het verschil 5 doelpunten is.