

# Waterpolo



## Geschiedenis

De geschiedenis van het waterpolo begint in 1869 in Engeland. Een aantal zwemmers bedacht een spel met een bal: 'voetbal in het water'. Het spel leek op waterpolo. Maar een paar spelregels waren anders. Nu maak je bijvoorbeeld een doelpunt door de bal tussen de doelpalen te gooien. Vroeger waren er nog geen doelen. Elke partij had een eigen mat. Je maakte een punt door de bal op de drijvende mat van de tegenpartij te leggen. Sommige spelregels zijn wel hetzelfde gebleven. Net als bij het huidige waterpolo mocht je niet op de bodem van het zwembad staan. Ook mocht je de bal niet met twee handen vangen. De spelregels werden regelmatig veranderd. In het begin was waterpolo een sport die alleen in Engeland, Ierland en Schotland werd gespeeld. Vanaf 1894 werd het spel ook gespeeld in de rest van Europa. In 1900 in Parijs was waterpolo de eerste teamsport op de Olympische Spelen.

## Spelregels

### Speelduur

Een wedstrijd bestaat uit vier perioden. Het verschilt per leeftijd hoelang een periode duurt. Bij de allerjongsten duurt een periode vier minuten. Bij de volwassenen duurt een periode acht minuten. Als het spel stil ligt wordt de klok stop gezet.

### Teams

Twee teams spelen tegen elkaar. Per team liggen er zes spelers en een keeper in het water. Er mag vaak gewisseld worden.

### Begin van de wedstrijd

De twee teams liggen bij hun doel. De scheidsrechter gooit de bal in het midden. Hij fluit. Dan mag iedereen naar de bal zwemmen. Het team dat de bal als eerste heeft, mag verder spelen.

### De winnaar

Het team met de meeste doelpunten wint de wedstrijd.

### Scheidsrechter en jury

Een scheidsrechter zorgt ervoor dat de wedstrijd goed verloopt. De spelers kunnen de scheidsrechter in het water niet goed horen. Daarom gebruikt de scheidsrechter handgebaren en een fluitje. Ook is er een jury. De jury let op de tijd, houdt de score bij en houdt bij wie eruit gestuurd wordt.

### Spelregels

De belangrijkste spelregels zijn:

- je mag de bal niet met twee handen vasthouden;
- je mag de bal niet onder water duwen;
- als je de bal vasthebt, mag je tegenstander je aanraken. Hij mag je voorzichtig onder duwen. Ook mag hij proberen de bal af te pakken;
- je mag niet op de bodem staan of aan de kant hangen;
- als je een vrije bal hebt, mag je niet aangevallen worden.

### Manmeer

Als je een zware overtreding maakt, word je uit het water gestuurd. Bijvoorbeeld als je iemand aan zijn benen trekt. Je moet dan in een hoek van het zwembad gaan liggen. De tegenpartij heeft dan een 'man meer'. Zij proberen natuurlijk een doelpunt te maken. Na twintig seconden mag je weer terugkomen. Maar als je drie keer uit het water wordt gestuurd mag je niet meer meedoen aan de wedstrijd.

## Materiaal

In het water liggen twee doelen. Ook liggen er lijnen in het water. De lijnen laten zien waar het speelveld begint en eindigt. Verder heb je natuurlijk een bal nodig. Kinderen spelen met een kleine bal. De bal van volwassenen is net zo groot als een voetbal. Wel is de bal zwaarder dan een voetbal. De zwempakken en zwembroeken zijn vaak superglad. Zo kan de tegenstander je minder goed vastpakken. Ook heeft elke speler een cap op. Spelers van hetzelfde team hebben dezelfde kleur cap. De scheidsrechter en het publiek kunnen zo goed zien wie er bij elkaar horen. Alleen de keeper heeft een andere kleur cap. Op de caps staat een nummer.

## Training

Op een training is aandacht voor:

- **snelheid:** Snelheid is belangrijk tijdens een wedstrijd. Veel trainingen beginnen met een paar banen inzwemmen om op te warmen. Daarna wordt er een paar banen gesprint.
- **oefenen met de bal:** In het begin is het bijvoorbeeld best lastig om de bal met één hand te vangen. Ook wordt er veel geoefend met het schieten op doel.
- **spelsituaties:** Je oefent bijvoorbeeld hoe je kunt scoren als je een Manmeer situatie hebt.

## Toppers

Veel Nederlandse toppers spelen in het buitenland. Daar krijgen ze goed betaald voor het waterpolo. In Nederland krijgen de meeste waterpoloërs niet betaald. Ze hebben vaak ook nog een baan of studeren. Bekende waterpoloërs zijn: Iefke van Belkum, Gillian van den Berg en Daniëlle de Bruijn bij de vrouwen en Gerben Silvis, Marc Nolting en Robert van den Hoogenband bij de mannen.

## En verder...

Vanaf 1990 gingen er steeds minder kinderen op waterpolo. De KNZB vond dat erg jammer. Zij bedachten een waterpolojeugdplan. Ze verzonden speciaal voor kinderen minipolo. Sindsdien zijn veel jonge kinderen gaan waterpoloën.

Minipolo is er voor kinderen vanaf zes jaar. Met minipolo kunnen kinderen op een leuke manier kennismaken met het 'echte' polo. Minipolo lijkt op waterpolo, maar de spelregels zijn makkelijker. De jongste kinderen mogen bijvoorbeeld de bal met twee handen vangen, er is geen vaste keeper en ze mogen in het water staan.

