

Nieuwe waterpoloregels: wat moet je weten?



Het complete overzicht met de nieuwe en aangepaste regels kan je op [de website van de KNZB](#) vinden. Wij hebben de belangrijkste veranderingen (in volgorde van het reglement) voor je op een rij gezet:

- [1.6]: de 5-meterlijn wordt verplaatst naar de **6 meter**. Strafworpen worden wel vanaf **5 meter** genomen.
- [5.2]: de coach mag in de aanval meelopen tot **6 meter**.
- [5.6] + [5.8]: spelers mogen via het **vliegende wisselgebied** wisselen: tot aan de eigen helft, in een vak van minimaal 0,5 meter breed. De **vliegende wissel** mag elk moment plaatsvinden, zolang de speler en zijn of haar vervanger zich gelijktijdig zichtbaar boven water in de wisselzone (buiten het speelveld) bevinden en **elkaars hand boven water raken**.
- [6.1C] + [11.1]: waar mogelijk mag een **video assistent scheidsrechter** de scheidsrechter(s) ondersteunen bij twijfelachtige doelpunt/geen-doelpunt situaties door middel van een waarschuwing of het tonen van video-replay beelden.
- [12.2]: bij wedstrijden van 4 x 8 minuten wordt rust tussen de tweede en derde periode **3 minuten**.
- [13.1]: elke ploeg mag **twee time-outs** per wedstrijd aanvragen.
- [15.3]: een speler mag **rechtstreeks** vanuit een vrije bal buiten de 6 meter scoren. De speler mag de bal ook zelf nemen door de bal los te laten (opgooien of op het water leggen), en **daarna direct scoren – met** of zonder **dreiging** of **zwemmen**.
- [15.3]: een speler mag **rechtstreeks** vanuit een hoekworp scoren. De speler mag de bal ook zelf nemen door de bal los te laten (opgooien of op het water leggen), en **daarna direct scoren – met** of zonder **dreiging** of **zwemmen**.
- [20.1]: een vrije worp wordt genomen op de plaats waar **de bal** zich bevindt, **niet** waar de overtreding heeft plaatsgevonden.
- [21.14]: de schotklok gaat terug naar **20 seconden**, in plaats van 30, bij: een **uitsluiting**, een **hoekworp** (corner), als **na** het nemen van **een strafworp** de bal weer in handen komt van dezelfde ploeg en bij een **rebound** na schot op doel, waarbij het balbezit voor dezelfde aanvallende ploeg blijft. Uitzondering bij uitsluiting: alleen wanneer de schotklok op 19 seconden of minder staat gaat deze naar 20 seconden. Zodra er nog 20 seconden of meer te spelen zijn, blijft die tijd gehandhaafd en is de straf tijd voor de uitsluiting 20 seconden.
- [23.2] + [23.9]: als een aanvallende speler die **binnen de 6 meter** met zijn gezicht naar het doel ligt en tijdens een **scoringspoging** door de verdediger **van achteren** wordt gehinderd – zoals vasthouden of terugtrekken – moet een **strafworp** worden toegekend. Dit geldt **niet** als de aanvaller **scoort**, als de aanvaller met zijn of haar gezicht **van het doel af** ligt of wanneer de verdediger **alleen de bal** (aan)raakt.

In het vorige reglement werd expliciet vermeld dat een keeper niet over de middellijn mag [14.2]. In het nieuwe reglement is deze regel weggehaald. Een keeper mag daarom de **middellijn passeren** en **meespelen in de aanval**.

De keeper verliest wel zijn of haar privileges **buiten het 6-metergebied**: op de bodem staan [21.5], de bal stompen [21.7] en de bal met twee handen tegelijkertijd aanraken [21.8].