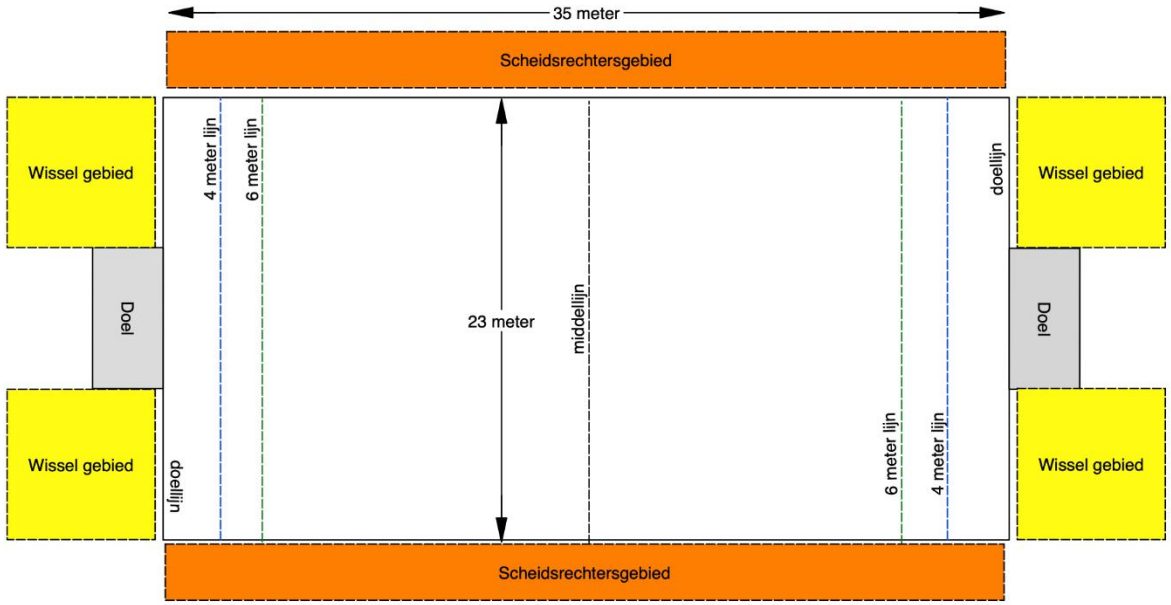
Het veld



📏 Vorm en grootte

- Het veld is **rechthoekig**.
- **Lengte:** 35 meter
- **Breedte:** 23 meter
- Het veld ligt op **stilstaand water** dat minstens 90 cm diep is.

🌊 Veiligheid rondom

- Rondom het veld moet er minstens **1 meter ruimte** zijn zonder obstakels.
- Boven het veld moet er **minstens 3 meter vrije ruimte** zijn (dus geen takken of lampen erboven!).

📐 Belangrijke lijnen

- **Zijlijnen**: de lange zijkanten van het veld.
- **Doellijnen**: de korte kanten waar de doelen hangen.
- Er zijn **markeringen** op het water voor het midden van het veld en op 4 en 6 meter van de doellijnen.

🥅 De doelen

- Elk team heeft een doel dat **2 meter boven het water hangt**.
- Het doel is **1 meter hoog en 1,5 meter breed**.
- Er hangt een **net** in het doel om de bal tegen te houden.

🏐 De bal

- De bal is **rond**, **waterdicht** en **is niet glad (glijdt niet uit je handen)**.
- Heren gebruiken een iets grotere bal dan Dames en Jeugd.

Het spel

👫 **1. Teams en spelers**

- Elk team mag **maximaal 8 spelers** hebben.
- Maar… er mogen **maar 5 spelers tegelijk in het veld** zijn.
- De rest ligt klaar als **wisselspelers (achter de doellijn)**.

- Een scheidsrechter kan een speler een tijdstraf geven. Als drie spelers van 1 team tegelijkertijd een tijdstraf krijgen dan heeft het team nog maar **2 spelers in het veld** en dan wordt de wedstrijd gestopt door de scheidsrechter.

⏱️ **2. Speeltijd**

- Een wedstrijd duurt **2 keer 10 minuten**.
- Tussen de helften is er een **pauze van 3 minuten**.
- Als het gelijk staat en er moet een winnaar zijn: dan komt er een **verlenging** met het team dat het eerste doelpunt als winnaar (Golden Goal).

🧭 **3. Wie begint waar?**

- Het team dat als eerste op het wedstrijdformulier staat, begint aan de **linkerkant van de officialstafel**.
- Of er wordt een **muntje opgegooid** (toss) om te bepalen wie waar begint.

🚦 **4. Start van de wedstrijd**

- Alle 5 spelers van elk team beginnen met hun achterpunt **stil liggend op hun eigen doellijn**.
- De scheidsrechter fluit en **gooit de bal in het midden van het veld**.
- Wie te vroeg begint of expres te laat start? Dat is een **startovertreding**!

🔔 **5. De scheidsrechter is de baas**

- Er zijn twee scheidsrechters, aan elke kant van het veld 1
- De scheidsrechter heeft **altijd gelijk en dus het laatste woord**.
- Ze fluiten voor:
  - Start en herstart van het spel
  - Doelpunten
  - Overtredingen
  - Time-outs
- Ze mogen zelfs iemand wegsturen als die zich **niet netjes gedraagt**

De rol van de scheidsrechter

De **scheidsrechter** is als een soort "spelleider" die zorgt dat alles eerlijk en veilig verloopt. Hier zijn de belangrijkste taken:

🎯 **1. Starten en stoppen**

- De scheidsrechter **fluit** om het spel te starten, te pauzeren en te hervatten.
- Ook bij **doelpunten**, **overtredingen** en **time-outs** hoor je de fluit!

🧠 **2. Beslissingen nemen**

- Wat de scheidsrechter zegt, is **altijd de regel**.
- Je mag niet protesteren tegen een beslissing die is gebaseerd op hoe de scheidsrechter de situatie ziet.
- Van elk team is 1 speler aangewezen als 'captain'. Dit is zichtbaar via een armband. De captain mag een scheidsrechters wel om uitleg vragen als voor het team niet duidelijk is waarom de scheidsrechter fluit.

🔄 **3. Beslissing veranderen**

- Een scheidsrechter mag een beslissing **terugdraaien** (als de scheidsrechter zelf een fout heeft gemaakt).
- Als het spel al is begonnen en de scheidsrechter wil de bal aan het andere team geven, dan moet de scheidsrechter voor een 'time-out' fluiten. Dan wordt de wedstrijd even stil gelegd en kan de bal aan het andere team worden gegeven. Als alle teams weer goed liggen, fluit de scheidsrechter de wedstrijd weer aan en start de tijd weer.

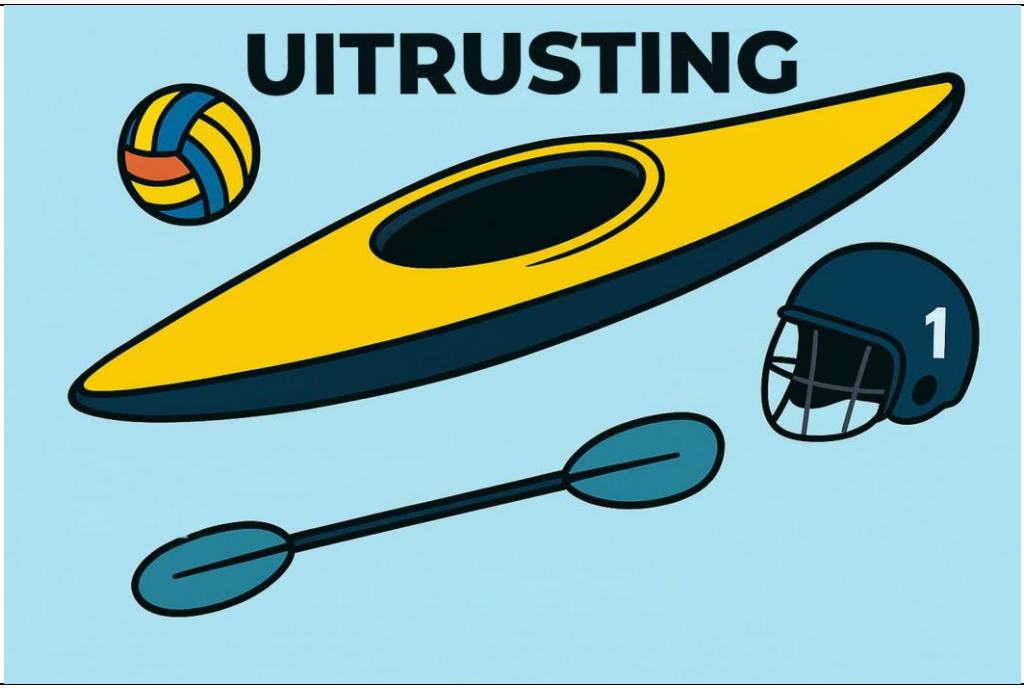
🚫 **4. Gedrag bewaken**

- Als iemand zich **niet netjes gedraagt**, mag de scheidsrechter die persoon uit het wedstrijdgebied sturen. De scheidsrechters toont dan een strafkaart. Deze kaart kan groen, geel of rood zijn.
- Als het echt uit de hand loopt, mag de scheidsrechter zelfs de **wedstrijd stoppen**.

👫 **5. Samenwerken**

- Er zijn **twee scheidsrechters**. In sommige jeugdwedstrijden kan ook met 1 scheidsrechter gespeeld worden.
- Als de scheidsrechters het **niet eens zijn**, beslist degene die als eerste op het wedstrijdformulier is aangewezen.

Uitrusting



Je uitrusting moet je beschermen én herkenbaar maken als team.

👕 **1. Teamshirt**

- Iedereen draagt een shirt in dezelfde kleur.
- Mouwen moeten minstens de helft van je bovenarmen bedekken.
- Geen olie of glibberige smeersels op je armen!

🦺 **2. Zwemvest (body protector)**

- Verplicht en moet goedgekeurd zijn.
- Houdt je veilig bij botsingen en valpartijen.
- Je nummer staat op de voor- en achterkant

🪖 **3. Helm met gezichtsbescherming**

- Verplicht en moet goed aansluiten.
- Beschermt je hoofd en gezicht tegen ballen en peddels.
- Je nummer staat op beide zijkanten

🚣 **4. Kajak**

- Alleen goedgekeurde modellen zijn toegestaan.
- Moet stevig en herkenbaar zijn in teamkleur.
- Je hebt een spatzeil om, dat voorkomt dat er water in je boot komt

🛸 **5. Peddel**

- Dubbelbladig en goedgekeurd.
- Mag surfwax bevatten op de steel voor grip.

🧤 **6. Extra bescherming**

- Hand-, arm- en elleboogbescherming mag, als het veilig is.
- Geen scherpe randen of losse onderdelen bij boten of peddels.

Aanvang van de wedstrijd

Als een kanopolowedstrijd begint, gelden er duidelijke regels zodat het **eerlijk en veilig** start:

📘 **Wat moet je doen bij de start?**

1. **Vijf spelers per team** moeten klaar liggen op hun **eigen doellijn**.
2. Je kajak moet **stil liggen** op de doellijn (dat noemen we *stationair*).
3. De **scheidsrechter fluit** en **gooit de bal** in het midden van het veld.
4. **Slechts één speler per team** mag naar de bal sprinten.
5. Andere spelers moeten **minstens 3 meter afstand** houden tot de sprintende speler.

🚫 **Wat mag niet? Startovertredingen zijn:**

- Te vroeg sprinten
- De start vertragen omdat je teamgenoot die de sprint doet, nog niet goed ligt
- Fysieke hulp geven aan de teamgenoot die de beginsprint doet

Als een team te laat is voor de wedstrijd en **niet genoeg spelers heeft binnen 5 minuten nadat de wedstrijd had moeten beginnen**, wordt de wedstrijd **geannuleerd**.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.4.

Bal uit het spel

Als de **bal buiten het speelveld** komt, dan wordt het spel hervat met een **vrije worp**. Er zijn verschillende manieren waarop de bal uit het spel kan raken:

📘 **1. Zijlijnworp**

- Als de bal de **zijkant van het veld** raakt of over de zijlijn gaat.
- Het team dat de bal **niet als laatste aanraakte**, krijgt de worp.
- De speler moet zijn kajak **op de plek zetten waar de bal eruit ging**
- Signaal van zijlijnworp of hoekworp

📘 **2. Hoekworp (corner)**

- Als de bal over de **eigen doellijn** gaat en **je eigen team raakte hem als laatste**.
- De aanvallende ploeg krijgt een **hoekworp**.

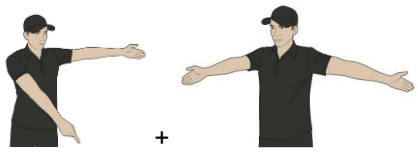
📘 **3. Doellijnworp**

- Als de bal over de **eigen doellijn** gaat en **de tegenstander raakte hem als laatste**.
- De verdedigende ploeg krijgt een **doellijnworp**.

🚫 **Wat mag niet?**

- Je mag bij een zijlijn-, hoek- of doellijnworp **niet direct op het doel gooien**.
- Doe je dat toch? Dan krijgt de **tegenpartij de bal**.

Signaal zijlijnworp en hoekworp + Signaal doellijnworp



Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.5.

Time-out

Een **time-out** is een korte **pauze in het spel**, die wordt gegeven door de **scheidsrechter**. Het spel wordt dan **stilgelegd** met een fluitsignaal.

📘 **Wanneer wordt een time-out gegeven?**

1. 🚣 Als een **speler omvalt** en het spel belemmert.
2. 🧰 Als er iets **kapot is op het veld**, zoals een gat in het doelnet.
3. 😵 Bij een ernstige **blessure**.
4. 🚫 Als een speler **ongeoorloofd op het veld is**.
5. 🎯 **Na een doelpunt** of als er een **penalty** wordt toegekend.
6. 🤷 Als de scheidsrechter vindt dat het nodig is.

📢 **Hoe herken je een time-out?**

- De scheidsrechter geeft een **drievoudig fluitsignaal**.
- De **tijdwaarnemer** stopt de klok en houdt bij hoe lang de pauze duurt.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.6.

Een doelpunt maken

Een **doelpunt** is gemaakt als de **bal helemaal door het doelframe** van de tegenstander gaat.

📘 **Hoe weet je of het telt?**

- De bal moet **volledig door het doelframe** gaan.
- Als het doel heen en weer **beweegt**, bijvoorbeeld door de wind of stroming, moet de bal toch **helemaal door het frame** zijn gegaan.
- De **scheidsrechter fluit één lang fluitsignaal** en geeft het **rugnummer van de scorer** door aan de scoreteller.

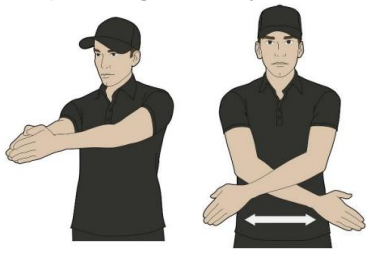
✍️ **Speciale situaties:**

- Als een **verdediger of wisselspeler** het doel **van achteren verdedigt** met een peddel en de bal tegenhoudt, wordt het **toch als doelpunt geteld**.
-

📢 **Wat gebeurt er daarna?**

- Er volgt een **time-out**.
- Het team dat scoorde moet **snel terug naar de eigen helft**.
- Het spel wordt hervat vanaf het **midden van het veld**.

Signaal doelpunt (beide handen tegen elkaar naar midden van het veld wijzen) en signaal doelpunt afgekeurd (armen kruiselings heen en weer bewegen)



Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.7.

Spelhervatting na doelpunt

Is er een **doelpunt** is gemaakt, moet het spel **in het midden van het veld worden hervat (dit heet: de bal uitnemen).**

📘 **Wat gebeurt er na een doelpunt?**

1. ⏱️ Er wordt een **time-out** gegeven.
2. 🚣 Het team dat **gescoord heeft**, moet **snel terug naar de eigen helft**. Zodra er **minstens 3 spelers van dat team** op de eigen helft liggen, mag de bal worden uitgenomen
3. 🚫 Geen enkele speler van het verdedigende team mag **al meedoen** totdat ze **over de middenlijn zijn**.
4. 🟡 De speler die de worp neemt, ligt **stil op de middenlijn** en houdt de bal omhoog.
5. 📢 De scheidsrechter fluit → het spel begint opnieuw.

🚫 **Wat mag niet?**

- Expres te lang wachten
- Als terugvarend team (dat net gescoord heeft) de bal proberen te spelen als deze nog niet is uitgenomen
- Als aanvallend team (dat net doelpunt tegen heeft gekregen) over de middenlijn gaan voordat de bal is uitgenomen.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.8.

Doelverdediger

De **doelverdediger** is de speler die **onder het doel ligt** en het doel verdedigt met hun **peddel**. Hier zijn de belangrijkste punten:

🚣 Wie is de doelverdediger?

- De speler die **het dichtst met zijn kano onder het midden van het doel ligt** en **met het lichaam naar het veld gericht is**, wordt gezien als de doelverdediger.
- Als er meerdere spelers onder het doel liggen, dan is degene **het dichtst bij het midden** de doelverdediger.

❌ Wat mag je niet doen tegen een doelverdediger?

1. Je mag de doelverdediger **niet duwen of uit balans brengen** als die niet in balbezit is.
2. Je mag **geen andere speler tegen de doelverdediger aanduwen**.
3. Als een verdediger een aanvaller tegen de doelverdediger aanduwt, is **de aanvaller niet fout**, tenzij die daarna zelf contact zoekt.
4. Als de doelverdediger **de bal probeert te pakken**, mag je hem wel aanvallen – maar alleen als hij **in balbezit is**.
5. Als je **de bal verliest**, mag je de doelverdediger **niet hinderen** om terug te komen op zijn plek onder het doel.

✅ Wat mag wel?

Als de bal op doel gegooid is en de doelverdediger **probeert daarna de bal te pakken**, mag je die **aanvallen zoals elke andere speler**.

🔄 Let op!

Zodra een team **balbezit heeft**, is er **geen doelverdediger meer** in dat team.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.9.

Scheidsrechterbal

Een **scheidsrechtersbal** is een manier om het spel opnieuw te starten als:

- Twee spelers van verschillende teams **de bal tegelijk vasthouden** en niemand wil hem losmaken.
- De scheidsrechter kan dan beslissen om het spel te **stoppen**, maar **niemand heeft een overtreding gemaakt**.
- Signaal dat de scheidsrechter laat zien:

📘 **Hoe gaat een scheidsrechtersbal?**

1. **Twee spelers** (één van elk team) liggen **naast elkaar** aan de zijlijn. Ze liggen buiten het 6 meter gebied.
2. Ze liggen **1 meter uit elkaar**, met hun **gezicht naar de scheidsrechter**.
3. De **scheidsrechter** staat tegenover hen en **gooit de bal tussen hen in**.
4. De spelers mogen pas de bal pakken **als hij het water raakt**.
5. Andere spelers moeten **minstens 3 meter afstand** houden.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.10.

Voordeel geven

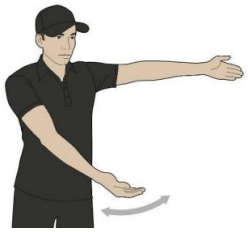
Soms maakt een speler een **overtreding**, maar het andere team is in balbezit en kan **toch goed doorspelen**. Dan kiest de **scheidsrechter** ervoor om **niet te fluiten**, zodat het spel **niet wordt onderbroken**. Dat heet: **voordeel geven**.

📘 **Wanneer gebeurt dat?**

- Als het team dat wordt benadeeld **beter af is door verder te spelen**.
- Bijvoorbeeld: een speler wordt gehinderd, maar kan alsnog een pass geven of scoren.

📢 **Wat doet de scheidsrechter?**

- Roept: **"Doorspelen!"** of **"Play on!"**
- Laat het spel **maximaal 5 seconden** doorgaan.
- Laat zien dat er een overtreding was met **het voordeel signaal**



🚫 **Wat gebeurt daarna?**

- Als het team **geen voordeel heeft**, fluit de scheidsrechter alsnog.
- Dan volgt een **strafmaatregel** zoals een vrije worp of kaart.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.11.

Omgeslagen speler

Een speler die omligt met zijn kano, mag niet gehinderd worden in het boven komen. Hij mag niet worden aangevallen.

Soms gebeurt het dat een speler omligt en uit de kano valt en dus gaat zwemmen. Deze speler:

- Moet onmiddellijk het speelveld verlaten, samen met alle uitrusting (kajak, peddel, helm, enz.). Een scheidsrechter kan een time-out geven als hij het onveilig vindt en de speler begeleiden naar de zijkant om uit het veld te stappen. Een nieuwe speler mag pas er in komen als de omgevallen speler helemaal uit het veld is (met al zijn materiaal) en de scheidsrechter akkoord geeft.

- Mag pas weer meedoen als de speler volgens de regels weer met volledige uitrusting in het wisselgebied is terug gekeerd en in het water ligt.

Waarom is deze regel belangrijk?
Het is bedoeld om het spel veilig en eerlijk te houden. Een omgevallen speler kan in de weg liggen of gevaarlijk zijn voor anderen. Daarom moet die eerst uit het veld.

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf paragraaf 6.12.

Het betreden van speelveld, wisselen en uitrusting wisselen

In kanopolo mag je **wisselen van speler of spullen**, maar dat moet netjes gebeuren. Hier zijn de regels:

🔄 **Speler wisselen**

- Elk team mag **maximaal 5 spelers** tegelijk op het speelveld hebben.
- De **wisselspelers** wachten in het **wisselgebied** (aan de achterkant van het doel).
- Je mag **op elk moment** wisselen, zelfs tijdens een time-out.
- De speler die eruit gaat, moet **eerst helemaal van het veld af zijn** voordat de nieuwe speler erin mag.

🧤 **Uitrusting wisselen**

- Je mag je **helm, peddel of zwemvest** wisselen als dat nodig is.
- Dat doe je **buiten het speelveld**, in het wisselgebied.
- Je mag alleen spullen gebruiken die **goedgekeurd zijn** door de materiaalcontroleur.

🚫 **Foutje? Dan krijg je een kaart!**

- Als er **te veel spelers** op het veld zijn, krijgt de extra speler een **strafkaart**.
- Als het niet duidelijk is wie fout zit, moet de **aanvoerder** iemand aanwijzen.

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf paragraaf 6.13.

Einde van de spelperiode

Hoe weet je dat het spel stopt?

- De **tijdwaarnemer** geeft een **luid signaal**.
- De **scheidsrechter** bevestigt dit met een fluitsignaal en handen gekruist

Wat als de bal net gegooid is en in de lucht vliegt?

- Als de bal **al onderweg is naar het doel** op het moment van het signaal, mag die **zijn vlucht afmaken**. Het telt als doelpunt **alleen als de bal al uit de hand was** vóór het signaal van de tijdwaarnemer.

Wat als er nog een penalty moet komen?

- Als een **penalty** is toegekend vóór het eindsignaal, dan:
  - Wordt de wedstrijd **pas beëindigd na de penalty**.
  - De wedstrijd stopt zodra:
    1. Er een **doelpunt** is gemaakt.
    2. De **keeper de bal blokkeert**.
    3. De bal **terugkaatst van het doelframe**.
    4. De bal **buiten het veld gaat**.

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf paragraaf 6.14.

Verlenging

Als het na de gewone speeltijd **gelijkspel** is, komt er soms een **verlenging**. Dat betekent extra tijd om te bepalen wie wint.

🔁 **Hoe werkt verlenging?**

- Er worden **periodes van 5 minuten** gespeeld.
- Tussen de periodes is er **1 minuut rust**.
- Voor de verlenging begint, is er **3 minuten rust**.
- De teams **wisselen van kant** tussen de periodes.

🥇 **Golden Goal**

- Tijdens de verlenging geldt de **Golden Goal-regel**.
- Dat betekent: **wie als eerste scoort, wint meteen** en de wedstrijd is afgelopen.

❌ **Niemand scoort?**

- Dan komt er **nog een verlengingsperiode van 5 minuten**.
- Dit gaat **door** totdat **één team scoort**.
- Er is dus **geen penaltyserie** of andere manier om te winnen — alleen een Golden Goal telt.

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf paragraaf 6.15.

Ongeoorloofd wisselen/betreden veld

Er zijn duidelijke regels voor wisselen en betreden van het veld:

❌ **Wat mag niet?**

- Als er **meer dan 5 spelers** van één team op het veld zijn, is dat **tegen de regels**.
- Als een **wisselspeler te vroeg** het veld opkomt en er dus meer dan 5 spelers op het speelveld liggen, is dat dus fout.
- Als het **onduidelijk is wie de foute wissel maakte**, moet de **aanvoerder** iemand aanwijzen die het veld verlaat.

🟨 **Wat gebeurt er dan?**

- De speler die de fout maakt, krijgt een **strafkaart** (groen, geel of rood).
- Het spel wordt **stilgelegd** totdat alles weer klopt.
- Bij ernstige fouten kan de speler zelfs rood krijgen en **uitgesloten worden**.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.16.

Ongeoorloofd paddel gebruik

In kanopolo mag je je **peddel** gebruiken om te varen en te verdedigen, maar je mag er **niemand mee raken of hinderen**. Als je dat toch doet, dan overtreed je de regels. Signaal van de scheidsrechter:

❌ **Dit mag dus niet:**

- 🧍 **Een speler raken met je peddel** — bijvoorbeeld op het lichaam of hoofd.
- 🏀 **De bal proberen te spelen met je peddel** terwijl een tegenstander hem met de hand wil pakken.
- 🚣 **Over de voorkant van iemands kajak peddelen**
- ✋ **Je peddel in de buurt van iemand brengen** die de bal in de hand heeft.
- 🛑 **Een tegenstander hinderen** in het gebruik van hun peddel.
- 🧲 **De peddel gebruiken om iemand vast te houden** of te duwen.
- 🪃 **Je peddel gooien en elke actie met je peddel die gevaarlijk is voor anderen**.

🥏 Doelverdedigers mogen wél een schot op het doel blokkeren met hun peddel, zolang ze **niemand raken** en de peddel **niet naar de tegenstander bewegen**.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.17.

Ongeoorloofd balbezit

In kanopolo mag je de bal **niet te lang vasthouden** of **op een verkeerde manier meenemen**.
❌ **Wat mag niet?**

1. **De bal langer dan 5 seconden vasthouden** zonder te gooien of over te spelen.
2. **De bal op je spatzeil leggen** en op het spatzeil meenemen.
3. **De bal onder je arm klemmen** terwijl je peddelt.

☑ **Wat moet je doen?** Binnen **5 seconden** moet je de bal **overspelen** naar een teamgenoot of 1 meter van je af **gooien.**

Let op:
Als je de bal vasthoudt terwijl je omslaat (je hoofd onder water is) dan tellen de 5 seconden door als je de bal onder water vasthoudt. **De bal balanceren op je peddel** telt ook als balbezit — dus ook dan geldt de 5 seconden regel.

▨ **Wat gebeurt er als je het fout doet?**

- De scheidsrechter fluit en geeft signaal aan van 5 seconden
- De tegenpartij krijgt een **vrije worp**.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.18.

Ongeoorloofd aanval met de hand

Een **handaanval** betekent dat je iemand **duwt met je hand**. Soms mag dat, maar vaak is het **tegen de regels**. **Wat mag wel?**

- Een **open hand** tegen de **rug, bovenarm of zij** van de tegenstander — als die in balbezit is en je hem niet in gevaar brengt.

Dit mag niet:

1. Je duwt iemand die **niet in balbezit is**.
2. Je raakt iemand op een **gevaarlijke plek**, zoals het hoofd.
3. Je duwt iemand op **de gooi-arm** terwijl die aan het gooien is.
4. Je gebruikt je hand op een manier die de ander **kan pijn doen**.

▨ **Wat gebeurt er als je het fout doet?**

- De scheidsrechter fluit, geef signaal en vrije worp

- Je kunt een **strafkaart** krijgen (groen, geel of rood) als het gevaarlijk was

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.19.

Ongeoorloofd aanval met de kayak

Een **kajakaanval** betekent dat je met je boot tegen een andere speler vaart om de bal te pakken of om de tegenstander onder druk te zetten in het 6 meter gebied van het speelveld.

❌ **Maar je mag niet alles met je kano. Dit mag niet:**

1. Je kajak raakt het **lichaam** van een andere speler.
2. Je blijft **op het spatzeil** van een tegenstander liggen of duwt er hard tegenaan.
3. Je maakt een **harde botsing** van opzij (tussen 80° en 100°), ook wel haaks invaren genoemd
4. Je valt aan terwijl de andere speler de bal niet heeft en ook **niet in de buurt van de bal is**. Je mag een speler pas aanvallen met je kano als de tegenstander binnen 3 meter van de bal is.

▨ **Wat gebeurt er dan?**

- De scheidsrechter fluit, geeft signaal en de tegenpartij krijgt een **vrije worp**.
- Als het gevaarlijk was, krijg je een **strafkaart** (groen, geel of rood).

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.20.

Ongeoorloofd verplaatsen

In kanopolo mag je met je kajak de tegenstander duwen/aanvallen om een betere plek te krijgen in het **6-metergebied** voor het doel. Maar er zijn duidelijke regels!

☑ **Wat mag wel?**

- Je mag de tegenstander **duwen/aanvallen met je kajak** om een betere plek te krijgen.
- Maar: alleen in het **6-metergebied**.
- Zolang je de ander **niet in gevaar brengt (zie vorige pagina 'ongeoorloofd aanval)**

❌ **Wat mag niet?**

- Een speler **meer dan 2 meter verplaatsen** met je kajak.
- Iemand **achter de doellijn duwen**.
- **Ongeoorloofde aanval met de kajak, zie vorige pagina**

▨ **Wat gebeurt er dan?**

- De scheidsrechter fluit, geeft een signaal en de tegenpartij krijgt een **vrije worp**.
- Als het gevaarlijk was, krijg je een **strafkaart** (groen, geel of rood).

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.21.

Ongeoorloofd hinderen

In kanopolo mag je **een tegenstander met je kano tegenhouden** als die wil varen of de bal wil pakken. Maar dat mag alleen onder bepaalde voorwaarden.

❌ Wat mag niet?

1. Je **belemmert de voortgang** van een tegenstander, terwijl **die speler niet binnen 3 meter van de bal is**
2. Je **blokkeert actief** een speler die **wel voor de bal gaat of weg wilt varen**, terwijl jij dat **niet doet**. Je **peddelt dan expres tegen iemand aan** om die te stoppen, zonder dat je zelf voor de bal strijdt.
3. Als je dit doet dan heet dit **hinderen of obstructie**

☑ Wat mag wel?

- In het **6-metergebied** mag je **duwen/aanvallen met je kajak** om een betere plek te krijgen — zolang je **niet ongeoorloofd aanvalt met je kajak of voor de bal strijdt**. Zie vorige twee pagina's

▨ Wat gebeurt er als je hindert?

- De scheidsrechter fluit, geeft signaal en de tegenpartij krijgt een **vrije worp**.
- Als het gevaarlijk was, krijg je een **sanctiekaart** (groen, geel of rood).

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.22.

Zes-meter gebied

Het **zes-meter-gebied** is het gebied vlak voor het doel, tussen de **6-meterlijn en de doellijn**. Hier gelden **extra regels** om het spel eerlijk en veilig te houden.

🚣 Waar moet je opletten in het zes-meter-gebied?

1. **In het zes-meter-gebied mogen aanvallers en verdedigers tegen elkaar aanvaren en duelleren om een plek. Let op de regels van 'ongeoorloofd verplaatsen' van wat wel en niet mag**
2. **Een verdedigende speler die terugvaart naar het doel om de positie van doelverdediger in te nemen, mag niet gehinderd worden.**
3. **Verdedigers mogen aanvallers wél wegduwen met hun kajak** om de plek van doelverdediger te krijgen – maar alleen als dat **niet gevaarlijk** gebeurt.
4. **Als het verdedigende team de bal verovert,** veranderen zij in het aanvallende team. Dan kan niemand van dat team nog als doelverdediger worden gezien.
5. **Een penalty wordt toegekend** als er een gevaarlijke of opzettelijke overtreding gebeurt in het zesmetergebied, bijvoorbeeld tijdens een schot op doel.
6. **Bij een penalty** moeten alle spelers (behalve de schutter en de doelverdediger) **buiten het zesmetergebied** blijven tot het schot is genomen.

Signaal penalty:

Ongeoorloofd vasthouden

In kanopolo draait alles om **vrij bewegen** en **eerlijk spelen**. Je mag dus **niemand vasthouden** of blokkeren met je lichaam, peddel of kajak.

❌ Wat mag niet?

1. Je **legt je hand, arm, lichaam of peddel op de kajak van een tegenstander** om jezelf te steunen of voort te bewegen.
2. Je **pakt de tegenstander of hun uitrusting vast**.
3. Je **blokkeert de kajak van een tegenstander met je peddel,** bijvoorbeeld om een betere plek te krijgen in het 6-metergebied of om de tegenstander tegen te houden.
4. Je **duwt een tegenstander weg met je hand, elleboog of peddel**.
5. Je **raakt de arm of bal van een speler die aan het gooien is**, waardoor die speler wordt gehinderd.

▨ Wat gebeurt er dan?

- De scheidsrechter fluit, geeft een signaal en de tegenpartij krijgt een **vrije worp**.
- Als het gevaarlijk was, krijg je een **strafkaart** (groen, geel of rood).

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.23.

Onsportief gedrag

In kanopolo draait het om **eerlijk spelen en respect voor elkaar**. Als je je **niet netjes gedraagt**, dan noemen we dat **onsportief gedrag** en dat mag niet!

❌ **Voorbeelden van onsportief gedrag:**

1. Een overtreding maken **tijdens een spelonderbreking**.
2. Een speler **hinderen die net is omgeslagen** en probeert weer rechtop te komen.
3. De **peddel van een tegenstander vasthouden** of expres buiten bereik brengen.
4. **Vertragen van het spel** door de bal weg te gooien of de tegenstander te hinderen.
5. **Boos worden op de scheidsrechter** met woorden of gebaren.
6. **Terugduwen of wraak nemen** na een actie.
7. **Schelden of gemene dingen zeggen**.
8. **Doen alsof je geblesseerd bent** om voordeel te halen.
9. De bal expres via de boot van een tegenstander **uit het veld gooien** om een vrije worp te krijgen.

▨ **Wat gebeurt er dan?**
De scheidsrechter fluit en geeft het signaal voor onsportief gedrag. **Een opgestoken wijsvinger die zwaait**, terwijl de andere arm **wijst naar de speler**. Je kan een strafkaart krijgen.

Bron Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf, paragraaf 6.24.

Strafmaatregelen

Als een speler iets doet wat **niet mag**, kan de scheidsrechter een **strafmaatregel** geven. Dat betekent dat het spel even stopt en er een **gevolg** komt voor de overtreding.

▧ Welke strafmaatregelen zijn er?

1. ⚪ **Vrije worp** – je mag gooien, maar niet direct op het doel (eerst naar een teamgenoot, die mag dan wel op doel gooien)
2. ⚫ **Vrij schot** – je mag wél direct op het doel schieten.
3. ⚫ **Penalty** – één tegen één doelverdediger: schot op het doel.
4. ⚫ ⚪ ⚫ **Strafkaarten** – groen, geel of rood voor de speler.

📌 Hoe kiest de scheidsrechter?

De scheidsrechter kijkt naar:

- Hoe **erg** de overtreding was.
- Of het **opzettelijk** was.
- Of het **gevaarlijk** was.
- Of het **vaak gebeurt**.

Bij een **opzettelijke overtreding** zonder dat de speler probeert het te voorkomen, kan de scheidsrechter meteen een **kaart geven** en het **spel stoppen**.

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf sectie 6.25.

Vrije worp

Een **vrije worp** is een manier om het spel te hervatten (als er geen overtreding heeft plaats gevonden). Het is een soort "doorgooi moment", maar je mag **niet direct op het doel gooien**.

Wanneer krijg je een vrije worp?

- Als de bal **uit het speelveld** is gegaan (via doel- of zijlijn).
- Na een **doelpunt**, bij de hervatting vanuit het midden.

Wat mag niet?

- Je mag **niet direct op het doel gooien**.
- Als je dat toch doet, krijgt de **tegenpartij de bal**.

Hoe neem je een vrije worp?

- Je moet **stil liggen** in je kajak en je houdt de bal **even omhoog**
- Dan gooi je de bal **naar een teamgenoot** of een plek op het veld (niet op het doel).
- De tegenstander mag je **niet hinderen** bij het innemen van je positie of het nemen van het schot. De tegenstander mag de bal pas blokken als deze 1 meter gespeeld is.

Signaal scheidsrechter:

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf sectie 6.28.

Vrij schot

Een **vrij schot** is een manier om het spel te hervatten na een **overtreding**. Het is anders dan een vrije worp, want bij een vrij schot mag je **direct op het doel schieten**!

Wanneer krijg je een vrij schot?

- Als er een **overtreding** is geweest tegen een speler.
- Maar: **niet ernstig genoeg** voor een penalty.
- Bijvoorbeeld: iemand wordt gehinderd bij het spelen van de bal.

Wat mag wel?

- Je mag **direct op het doel schieten**.
- Je mag ook **overspelen naar een teamgenoot**.

Wat moet je doen?

- Je moet **stil liggen** in je kajak en je moet de bal **even omhoog houden**
- De tegenstander mag je **niet hinderen** bij het innemen van je positie of het nemen van het schot. De tegenstander mag de bal pas blokken als deze 1 meter gespeeld is.

Signaal scheidsrechter bij een vrij schot

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf sectie 6.27.

Penalty (strafdoelschot)

Een **penalty** (ook wel ***strafdoelschot*** genoemd) is een **kans om direct op het doel te schieten**, omdat een tegenstander een **ernstige overtreding** heeft gemaakt.

▧ Wanneer krijg je een penalty?

- Als een verdediger **opzettelijk of gevaarlijk** de aanvaller hindert tijdens:
  - een schot op doel,
  - een pass naar iemand die een 100% kans voor een schot op doel heeft,
  - of een actie die bijna zeker tot een doelpunt zou leiden.

✍ Hoe gaat een penalty?

- Eén aanvaller tegen één doelverdediger.
- De aanvaller ligt **stil op de 4-meterlijn**.
- De doelverdediger ligt **stil onder het doel**, binnen 1 meter van het midden.
- Alle andere spelers blijven **buiten het 6-metergebied**.
- De scheidsrechter fluit, en dan mag de aanvaller **schieten**.
- Als **de bal wordt geblokt of terugkaatst** in het spel, dan mogen zowel doelverdediger als aanvaller voor de bal gaan.

🚫 Wat mag niet?

- Gooien vóór het fluitsignaal.
- Als verdedigers te vroeg het 6-metergebied in varen.
- Dan moet de penalty **opnieuw genomen worden** en krijgt de overtreder een **strafkaart**.

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf sectie 6.26.

Strafkaarten

🟤🟤🟤 **Wanneer krijg je een sanctiekaart?**
Een **sanctiekaart** is een waarschuwing of straf die je krijgt als je iets doet wat niet mag. De scheidsrechter beslist welke kaart je krijgt, afhankelijk van wat er is gebeurd.

🟤 **Groene kaart – tijdstraf**
Je krijgt een **groene kaart** als:

- Je **onsportief gedrag** vertoont, zoals opzettelijk vertragen.
- Je **regels overtreedt**, maar het is niet gevaarlijk.
- Coaches of teamofficials zich **niet netjes gedragen** of zich bemoeien met het spel.

➡️ Je moet **2 minuten het veld uit**. Je team speelt dan **met één minder**. Als de tegenstander daarna scoort, mag je weer terug in het veld.

🟤 **Gele kaart – tijdstraf**
Je krijgt een **gele kaart** als:

- Je **opzettelijk** een overtreding maakt.
- Je **herhaaldelijk** regels overtreedt.
- Je **gevaarlijk speelt**, bijvoorbeeld iemand duwt of hindert op een gevaarlijke manier.

➡️ Je moet **2 minuten het veld uit**. Je team speelt dan **met één minder**. Als de tegenstander daarna scoort, mag je weer terug in het veld.

🟤 **Rode kaart – uitsluiting**
Je krijgt een **rode kaart** als:

- Je een **ernstige overtreding** maakt.
- Je **gevaarlijk gedrag** vertoont dat iemand kan blesseren.
- Je **herhaaldelijk** gele kaarten hebt gekregen.
- Je **scheidsrechter of tegenstander beledigt of bedreigt**.

➡️ Je bent **uitgesloten voor de rest van de wedstrijd**. Bij een gewone rode kaart mag je team na 2 minuten een andere speler inzetten. Bij een hele gevaarlijke overtreding mag de scheidsrechter ook een '***uitsluiting* rode kaart**' geven. Dan moet je als team de rest van de wedstrijd met een speler minder doorvaren.

📌 **Hoe werkt het?**

- Een speler kan **maximaal 3 kaarten** krijgen in een wedstrijd.
- De volgorde is: eerst groen, dan geel, dan rood.
- Bij een **ernstige overtreding** mag de scheidsrechter **direct een gele of rode kaart geven**.

Signaal scheidsrechter bij strafkaarten geven

signaal rode kaart v/s uitsluiting kaart

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf sectie 6.29.

Powerplay

Een **powerplay** betekent dat een team **met één speler minder** speelt, omdat iemand een **strafkaart** heeft gekregen.

🟫 Wanneer is er een powerplay?

- Als een speler een **groene of gele kaart** krijgt → 2 minuten eruit.
- Als een speler een **rode kaart** krijgt → de hele wedstrijd eruit. Na 2 minuten mag een speler wel vervangen worden door een teamgenoot.
- Bij een ***uitsluiting*** **rode kaart** mag die speler **niet vervangen worden**.

⏱️ Hoe lang duurt een powerplay?

- **Twee minuten**.Maar: als het andere team **scoort tijdens de powerplay**, mag de uitgesloten speler (of een vervanger) **weer meedoen**.
- Bij een **uitsluiting rode kaart** mag **niemand terugkomen** — het team blijft met minder spelers spelen.

🧠 Waarom is dit belangrijk?

- Het team met **meer spelers** heeft een **voordeel**.

Bron: Gebaseerd op ICF-kanopolo-regels-2023.pdf sectie 6.29.