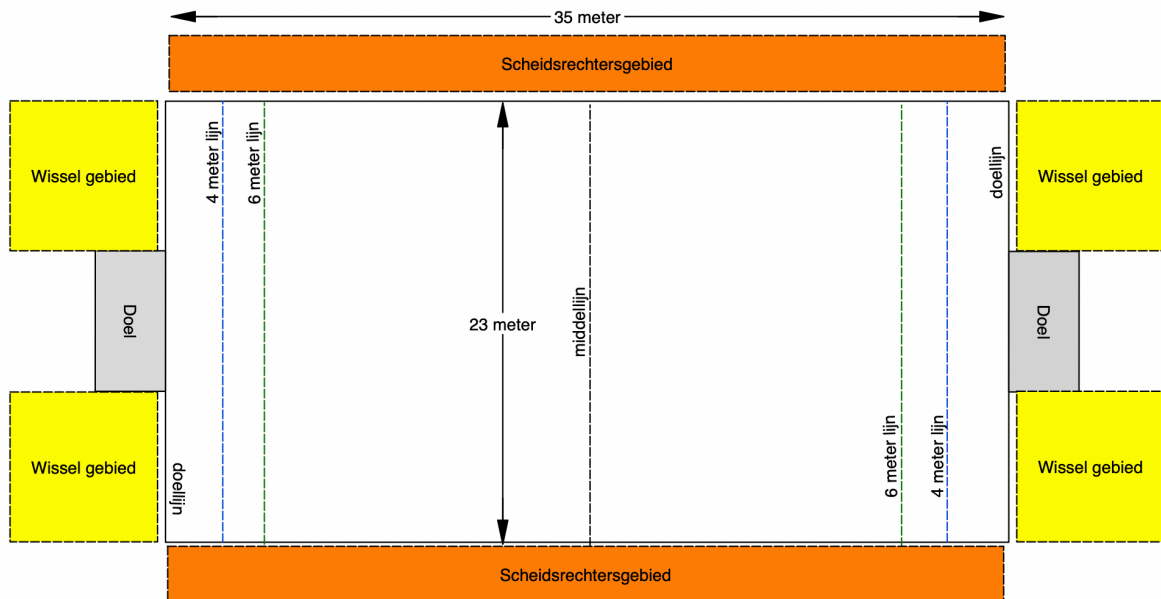


Het veld



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 **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 zit klaar als **wisselers**.
- Als een team nog maar **2 spelers over heeft**, stopt de scheidsrechter de wedstrijd.



2. Speeltijd

- Een wedstrijd duurt meestal **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 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 **stil op hun eigen doellijn**.
- De scheidsrechter fluit en **gooit de bal in het midden**.
- Wie te vroeg begint of expres te laat start? Dat is een **startovertreding**!



5. De scheidsrechter is de baas

- De scheidsrechter heeft **altijd 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**.
- Niemand mag protesteren tegen een beslissing die is gebaseerd op hoe de scheidsrechter de situatie ziet.

3. Beslissing veranderen

- Soms mag een scheidsrechter een beslissing **terugdraaien**, maar alleen als de bal nog niet opnieuw in het spel is gebracht.
- Ze moeten dan goed nadenken of geen van beide teams er nadeel van heeft.

4. Gedrag bewaken

- Als iemand zich **niet netjes gedraagt**, mag de scheidsrechter die persoon uit het wedstrijdgebied sturen.
- Als het echt uit de hand loopt, mag de scheidsrechter zelfs de **wedstrijd stoppen**.

5. Samenwerken

- Er zijn meestal **twee scheidsrechters**.
- Als ze het **niet eens zijn**, beslist degene die als eerste is aangewezen.

Uitrusting



Kanopolo is een stoere watersport, dus je uitrusting moet je beschermen én herkenbaar maken voor je team. Hier zijn de belangrijkste onderdelen:



1. Teamshirt

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



2. Zwemvest (body protector)

- Verplicht en moet goedgekeurd zijn.
- Houdt je veilig bij botsingen en valpartijen.



3. Helm met gezichtsbescherming

- Verplicht en moet goed aansluiten.
- Beschermt je hoofd en gezicht tegen ballen en peddels.



4. Kajak

- Alleen goedgekeurde modellen zijn toegestaan.
- Moet stevig en herkenbaar zijn in teamkleur.



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.

Aanvang van de wedstrijd

START VAN HET SPEL



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** (stationair).
3. De **scheidsrechter fluit** en **laat de bal los** 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?

- Te vroeg sprinten → **startovertreding**.
- Opzettelijk vertragen → **startovertreding**.
- Fysieke hulp geven aan je teamgenoot → **vrije worp voor de tegenstander**.

Als een team **niet genoeg spelers heeft binnen 5 minuten**, wordt de wedstrijd **geannuleerd**.

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

Bal uit het spel

BAL OVER DE ZIJLIJN



Als de bal over de zijlijn gaat, wordt het spel hervat vanaf de zijlijn.

Als de **bal buiten het speelveld** komt, wordt het spel **even gestopt** en daarna 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**.

2. Doellijnworp

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

3. Hoekworp (corner)

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

⛔ 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**.

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

Time-out

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 **blessure**.
4. 🚫 Als een speler **ongoorloofd 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**.
- Bij een doelpunt is het **één lang 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 doel** van de tegenstander gaat.

Hoe weet je of het telt?

- De bal moet **volledig door het doelframe** gaan.
- Als het doel **beweegt**, moet de bal alsnog **helemaal door het frame** zijn gegaan.
- De **scheidsrechter fluit lang** 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**.

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

Spelhervatting na doelpunt

HERVATTING NA DOELPUNT



Na een doelpunt wordt het spel hervat vanaf de doellijn.

Is er een **doelpunt** is gemaakt, moet het spel **opnieuw gestart worden**. Dat gebeurt op een speciale manier zodat het eerlijk blijft.

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**.
3.  Het andere team (dat het doelpunt tegen kreeg) moet met **minstens 3 spelers op de eigen helft** liggen.
4.  Geen enkele speler van het verdedigende team mag **al meedoen** totdat ze **over de middenlijn zijn**.
5.  De speler die de worp neemt, ligt **stil op de middenlijn** en houdt de bal omhoog.
6.  De scheidsrechter fluit → het spel begint opnieuw.

Wat mag niet?

- Te lang wachten → **groene kaart** voor vertraging.
- Te vroeg over de middenlijn → **strafkaart**.

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 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 **nog niet in balbezit is**.
5. Als je **de bal verliest**, mag je de doelverdediger **niet hinderen** bij het terugpakken van zijn plek onder het doel.



Wat mag wel?

Als de doelverdediger **probeert 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

SCHEIDSRECHTERBAL



De scheidsrechterbal wordt genomen als twee spelers de bal tegelijkertijd vasthouden en geen van beiden een duidelijk voordeel heeft.

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

- Twee spelers van verschillende teams **de bal tegelijk vasthouden** en niemand kan hem losmaken.
- De scheidsrechter het spel **moet stoppen**, maar **niemand heeft een overtreding gemaakt**.
- Het is **onduidelijk wie de bal had** toen het spel werd gestopt.

Hoe gaat een scheidsrechtersbal?

1. **Twee spelers** (één van elk team) liggen **naast elkaar** aan de zijlijn.
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 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 door 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 omvalt (uit de kajak valt of onder water raakt) moet:

- Onmiddellijk het speelveld verlaten, samen met alle uitrusting (kajak, peddel, helm, enz.).
- Mag pas weer meedoen als die speler volgens de regels het veld opnieuw betreedt.
- Niemand mag helpen om de speler weer rechtop te zetten — ook niet de scheidsrechter!
- Als iemand tóch helpt of zich ermee bemoeit, kan het team een straf krijgen.

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

WISSELEN VAN SPELERS



Spelers wisselen in een aangegeven
wisselzone aan de zijkant van het veld.



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 veld hebben.
- De **wisselerspelers** wachten in het **wisselgebied** (aan de zijkant van het veld).
- 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 **sanctiekaart**.
- 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

EIND VAN DE SPELPERIODE



Bij het eindsignaal van de scheidsrechter is de speeltijd voorbij.

Een wedstrijd eindigt als de **speeltijd voorbij is**. Maar... soms mag de bal nog **doorgaan**!

Hoe weet je dat het spel stopt?

- De **tijdwaarnemer** geeft een **luid signaal**.
- De **scheidsrechter** bevestigt dit met **signaal 2**.

Wat als de bal nog 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.

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

GOLDEN GOAL



Het team dat als eerste tijdens
een verlenging
scoort, wint de wedstrijd.

Als het na de gewone speeltijd **gelijkspel** is, komt er **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

ONGEAUTORISEERDE TOETREDING TOT HET VELD



In kanopolo mag je **niet zomaar het speelveld opkomen**. 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, is dat ook fout.
- Als het **onduidelijk is wie de fout maakte**, moet de **aanvoerder** iemand aanwijzen die het veld verlaat.

■ Wat gebeurt er dan?

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

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

Ongeoorloofd paddle gebruik

ONGEOORLOOFD PADDELGEBRUIK



De paddle mag niet worden gebruikt om een bal af te schermen of een speler te raken.

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.

✗ Dit mag dus niet:

-  **Een speler raken met je peddel** — bijvoorbeeld op het lichaam of hoofd.
-  **De bal proberen te pakken met je peddel** terwijl een tegenstander hem met de hand wil pakken.
-  **Over de voorkant van iemands kajak peddelen** als die speler de bal probeert te pakken.
-  **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**.
-  **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

ONGEAUTORISEERD BALBEZIT



Een speler mag de bal niet langer dan 5 seconden vast houden.

In kanopolo mag je de bal **niet te lang vasthouden** of **op een verkeerde manier meenemen**. Dat is oneerlijk en kan gevaarlijk zijn.

✗ 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 zo meenemen.
3. **De bal onder je arm klemmen** terwijl je peddelt.
4. **De bal vasthouden terwijl je omslaat** (je hoofd onder water is) — dan ben je het balbezit kwijt.
5. **De bal balanceren op je peddel** telt ook als balbezit — dus ook dan geldt de 5 seconden regel.

✓ Wat moet je doen?

- Binnen **5 seconden** moet je de bal:
 - **Overspelen** naar een teamgenoot,
 - Of **gooien** zodat hij minstens 1 meter verder komt.

■ Wat gebeurt er als je het fout doet?

- De scheidsrechter fluit.
- De tegenpartij krijgt een **vrije worp**.
- Bij herhaling of opzettelijk fout gedrag kan je een **sanctiekaart** krijgen.

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

Ongeoorloofd aanval met de hand

ONGEOORLOOFDE AANVAL MET DE HAND



Het is niet toegestaan om de bal vanuit de hand van een tegenstander te slaan.

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

✗ Dit mag niet:

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

✓ 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.

■ Wat gebeurt er als je het fout doet?

- De scheidsrechter fluit.
- De tegenpartij krijgt een **vrije worp**.
- Je kunt een **sanctiekaart** 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

ONGEOORLOOFDE AANVAL MET DE KAJAK



Een speler mag niet met zijn kajak in hoog tempo haaks op de kajak van een andere speler invaren.

Een **kajakaanval** betekent dat je met je boot tegen een andere speler vaart om de bal te pakken. Soms mag dat, maar vaak is het **tegen de regels**.

✗ 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 kajak botst tegen het **hoofd of lichaam** van een speler.
4. Je maakt een **harde botsing** van opzij (tussen 80° en 100°), ook wel haaks invaren genoemd
5. Je valt aan terwijl de andere speler **niet in de buurt van de bal is**.
6. Je valt aan zonder echt voor de bal te gaan.

■ Wat gebeurt er dan?

- De scheidsrechter fluit.
- 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 6.20.

Ongeoorloofd verplaatsen



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

✓ Wat mag wel?

- Je mag **een beetje duwen met je kajak** om een betere plek te krijgen.
- Alleen in het **6-metergebied**.
- Zolang je **niet te hard duwt** en de ander **niet in gevaar brengt**.

✗ Wat mag niet?

- Een speler **meer dan 2 meter verplaatsen** met je kajak.
- Iemand **achter de doellijn duwen**.
- Zo hard duwen dat het lijkt op een **aanval met de kajak**.

■ Wat gebeurt er dan?

- De scheidsrechter fluit.
- 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 6.21.

Ongeoorloofd hinderen

ONGEOORLOOFD HINDEREN



Een speler mag zijn tegenstander niet tegenhouden als deze wilt varen of de bal wil pakken - obstructie

In kanopolo mag je **niet zomaar iemand tegenhouden** als die wil varen of de bal wil pakken. Dat heet **hinderen**, en dat mag alleen onder bepaalde voorwaarden.

✗ Wat mag niet?

1. Je **belemmert de voortgang** van een tegenstander, terwijl **niemand van jullie in de buurt van de bal is** (meer dan 3 meter afstand).
2. Je **blokkeert actief** een speler die **wel voor de bal gaat**, terwijl jij dat **niet doet**.
3. Je **peddelt expres tegen iemand aan** om die te stoppen, zonder dat je zelf voor de bal strijdt.

🧠 Tip: Als je kajak beweegt of je actief peddelt tegen iemand, dan ziet de scheidsrechter dat als hinderen.

✓ Wat mag wel?

- In het **6-metergebied** mag je **duwen met je kajak** om een betere plek te krijgen — zolang je **niet te hard duwt** en **voor de bal strijdt**.

🟡 Wat gebeurt er als je hindert?

- De scheidsrechter fluit.
- 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 zesmetergebied is het gebied voor het doel.
Binnen het zesmetergebied mag de doelverdediger
niet geraakt worden als hij het doel verdedigt.

Het **zesmetergebied** 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.

Wat mag je wel en niet doen in het zesmetergebied?

1. **Aanvallers mogen geen verdedigers hinderen** die proberen de positie van doelverdediger in te nemen.
2. **Verdedigers mogen aanvallers wél wegduwen met hun kajak** om de plek van doelverdediger te krijgen – maar alleen als dat **niet gevaarlijk** gebeurt.
3. **Zodra een team de bal heeft**, zijn zij het aanvallende team. Dan mag niemand van dat team als doelverdediger worden gezien.
4. **Bij een penalty** moeten alle spelers (behalve de schutter en de doelverdediger) **buiten het zesmetergebied** blijven tot het schot is genomen.
5. **Een penalty wordt toegekend** als er een gevaarlijke of opzettelijke overtreding gebeurt in het zesmetergebied, bijvoorbeeld tijdens een schot op doel.

Waarom is deze regel belangrijk?

Het zesmetergebied is een **druk en spannend gebied**. Deze regels zorgen ervoor dat het spel eerlijk blijft en dat spelers zich veilig kunnen bewegen, vooral bij het verdedigen van het doel.

Ongeoorloofd vasthouden

ONGEORLOOFD VASTHOUDEN



Je mag de tegenstander niet bij het lichaam of bij de kano vasthouden om jezelf voort te bewegen.

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

X 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 **tilt of trekt de kajak van een tegenstander** met je peddel om een betere plek te krijgen in het 6-metergebied.
4. Je **duwt een aanval weg met je hand of elleboog**.
5. Je **raakt de arm of bal van een speler die aan het gooien is**, waardoor die speler wordt gehinderd.

 Let op: Als je stil ligt en de tegenstander jou raakt tijdens het gooien, is dat géén fout van jou.

Wat gebeurt er dan?

- De scheidsrechter fluit.
- 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 6.23.

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**. 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.

- Je krijgt een **sanctiekaart**: groen (waarschuwing), geel (tijdstraf), of rood (uitsluiting).
- Het signaal voor onsportief gedrag is: **een opgestoken wijsvinger die zwaait**, terwijl de andere arm **wijst naar de speler**.

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 niet direct op het doel gooien.
2. ● **Vrij schot** – je mag wél direct op het doel schieten.
3. ● **Penalty** – één tegen één schot op het doel.
4. ●●● **Sanctiekaarten** – 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 na een **overtreding** of als de **bal uit het spel** is gegaan. 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.
- Als er een **lichte overtreding** is geweest (geen penalty of vrij schot).
- Na een **doelpunt**, bij de hervatting vanaf 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.
- Je houdt de bal **even omhoog** om te laten zien dat je klaar bent.
- Dan gooi je de bal **naar een teamgenoot** of een plek op het veld (maar niet op het doel).

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

Vrij schot

VRIJ SCHOT



Bij een vrij schot, directe, mag direct op het doel geworpen worden.

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.
- Je moet de bal **even omhoog houden** om te laten zien dat je klaar bent.
- De tegenstander mag je **niet hinderen** bij het innemen van je positie.

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

Sanctiekaarten



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**.

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**.

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**. Soms mag je team na 2 minuten een andere speler inzetten, maar bij een **uitsluiting rode kaart** mag dat **niet**.

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**.

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

Hoe lang duurt een powerplay?

- Meestal **2 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**.
- Het team met **minder spelers** moet **extra goed verdedigen**.

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