



# VELKOMMEN

# VANDPOLO

- venskab og vindere -



## HVAD ER VANDPOLO?

Vandpolo er en holdsport, der foregår i vand. Der er syv spillere på hvert hold, heraf en målmand. I hver ende af bassinet er der et vandpolomål, der ligner et håndboldmål. Spillet går ud på at score så mange mål som muligt, på det modsatte holds mål. I Danmark hører vandpolo under Dansk Svømmeunion, inter-nationalt ligger vandpolo i FINA.

Reglerne minder en del om håndbold bortset fra, at man kun må gribe bolden med én hånd.

### **Beklædning:**

Alle spillere spiller med 2 par badebukser. Holdene har enten hvide eller blå huer på for at kunne kende forskel på hinanden. I huerne er indbygget et plastikskjold ved ørerne, så de beskyttes hvis man rammes i hovedet af bolden.

### **Vandpolo er sjovt og underholdende for spillere og tilskuere!**



En kamp består af 4 perioder af 6-8 min.

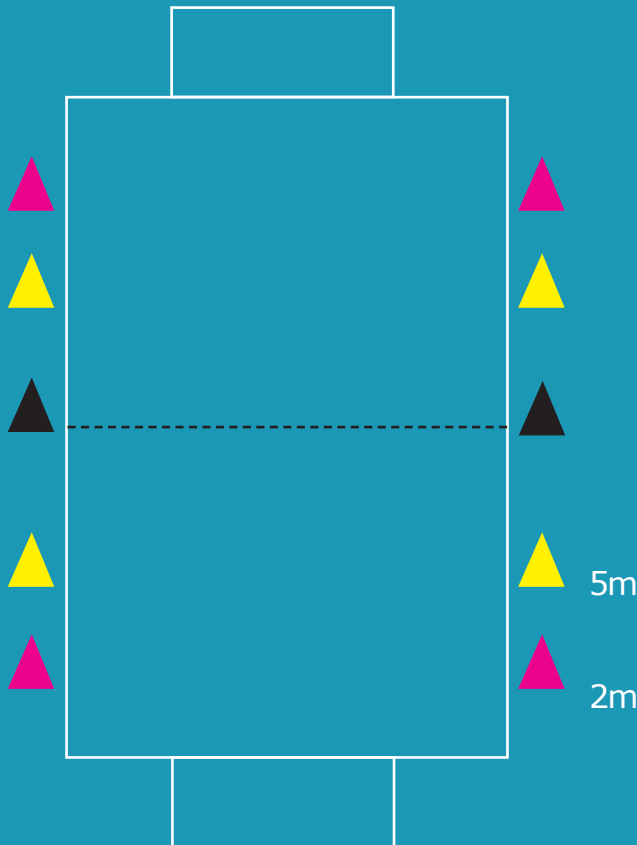
## REGLER

En af verdens 10 hårdeste sportsgrene - og sjoveste!

- Hvert hold har syv spillere i vandet fra U15 og op - heraf en målmand. U11 har fem og U13 seks spillere inkl. målmand
- Holdene spiller med en bagspiller, en 2-meter, to backs og to vinger på hvert hold.
- Banen bliver tilpasset deltagernes alder og niveau
- Der er oftest to dommere. En på hver side af bassin-kanten.
- Spillet sættes i gang med en sprint, hvor hvert hold starter ved sin egen mållinje.
- En kamp består af 4 perioder af 6-8 min. effektiv spilletid.
- Der er to minutters pause mellem 1. og 2. samt mellem 3 og 4 periode. Mellem 2. og 3. periode er der 5 minutters pause.
- Et angreb må max. vare 30 sek. inden der skal skydes på mål.
- Man må ikke røre bunden.
- Bolden må kun røres med én hånd. Målmanden undtaget
- Bolden må ikke være under vand. Det medfører frikast
- Målmanden må ikke trykke bolden under vand. Det medfører straffe
- Bolden skal være helt over mållinjen før der er mål
- Man kan ikke få frikast hvis man holder bolden.
- Målmanden må ikke svømme over midten
- Udskiftning af spillere foregår i udskiftningsområdet ved baglinjen.
- Der dømmes offside, hvis en spiller svømmer ind i to-meter- zonen uden at bolden er inde i zonen.



# BANEN



**TEMPO:**  
Et angreb må  
max vare 30 sek.  
inden der skal  
skydes på mål  
(U15+)

## En af Danmarks bedste vandpolo-klubber!

Tommerup Vandpolo er danmarksmestre og pokalvindere i flere ungdomsrækker - og vi går efter mere!  
Vil du med på skamlen?

Tommerup Svømmeklub  
Tallerupvej 85 • 5690 Tommerup  
Tlf: 64 76 30 42

