

BERENVELLETJE WEEK 47 2022



aanmoediging

Zaterdag staat alweer de kwartfinale van de KNZB beker op het programma voor de heren. Ze hebben alle aanmoediging nodig, dus we hopen weer op een goed gevulde tribune. De dames spelen hun eerste bekerwedstrijd in Utrecht. We wensen iedereen die een wedstrijd heeft veel plezier en succes!

WEDSTRIJDEN 26.11

Za 18:45 PB H1 – ZPB
Kwartfinale KNZB beker
[Polar Bears LIVE](#)

Za 19:00 UZSC Da1 – PB Da1
Link nog niet bekend

Zegers
Bouw

KING
GROU
ROOTBARRIER

Geslaagd!



Afgelopen vrijdag zijn Sanne, Sarah, Lianne en Storm onder toezicht van Erik te Riele geslaagd voor hun basisscheidsrechter examen. Van harte gefeliciteerd!

Wist je dat...

Wist je dat ouders van jeugdleden ook de official cursus mogen doen? Het is een leuke manier om het waterpolo spelletje beter te leren kennen. Via verschillende filmpjes en vragen leer je alle regels van het waterpolo. Zo heeft vorig jaar Marjolein, de moeder van Wessel (BJ1) en Ilane (CM1) de cursus nog gevolgd.

Lijkt het je ook leuk om je zoon of dochter zo nu en dan vanaf de jurytafel te bekijken, [geef je dan op](#) voor de bSR cursus! Instappen kan op elk moment, dus wanneer het jou het beste uitkomt.

Welkom

Wat een nieuwe leden hebben we weer mogen verwelkomen. Bij waterpolo van Heren tot nieuwe mini's, bij synchroon zwemsters een trainster, bij fit en fun een nieuw lid. Onze Polar Bears families worden ook steeds groter, zoveel broertjes en zusjes.

Ben jij ook zo'n echte Polar Bears familie en wil je ons erover vertellen? Laat het de redactie weten. We ontvangen graag een leuk verhaal met foto's. redactie@polarbears.nl



Mark van den Hondel, H5
Emma Scott-Avis (8), synchroon
Manon Korfage, trainingslid Da3
Hanne Uenk (6), mini's, zusje Elsemiek
Veerle Maassen (10), EG2, zusje Tobias (DG1)
Daniël van Heerikhuize (6), broertje van Naomi (DG1)
en Isabel (EG2)
Loïs Plate (8), zusje van Tygo (DG2)
Fera Wiggers (6), zusje van Anna, mini's
Chris van Butselaar (6), mini's
Ayden van de Pol (6), mini's
Yerick Spoelder (9), EG2 broertje van Katja (synchroon)
Brent Bos (9), EG2
Sanne Pastoors, trainster synchroon
Roel Oort, algemeen lid > Fit & Fun
Noël Höppener, trainingslid > H3



Hartelijke
welkom
allemaal!

wedstrijdweekend

Onze razende reporters speuren social media af naar wedstrijdnieuws. Hiermee missen we natuurlijk ook superleuke informatie. Wil je ook met je team of een leuk nieuwtje in het weekendverslag? Lever dan uiterlijk op dinsdag je artikel aan bij de redactie.

Peggy, Lian en Jennifer

EG1 heeft ook afgelopen week weer ruim gewonnen en staan nu 1^e in de poule met een wedstrijd minder gespeeld dan de nummers 2 en 3.

BG1 zit in een lastige competitie maar pikt toch elke week weer een paar doelpuntjes mee.

Bij **EG2** ontlopen de bovenste ploegen elkaar niet heel veel. Dat levert dus spannende wedstrijden op, zoals ook afgelopen weekend. De punten werden deze keer gedeeld, uit tegen de nummer 2 De Spreng.

VZC/Polar Bears **CJ1** moest uit tegen het nog ongeslagen ZPB. Die bleken een paar maatjes te groot en bleven ongeslagen in de kop van de competitie.

DG2 had geen moeite met DWV en gunde ze zelf geen enkel doelpuntje. Een dikke 0-21 winst.



Da3 gaat ook bijzonder lekker, met weer een winstpartij erbij tegen EZC. Met 2 wedstrijden minder gespeeld staan ze momenteel op een mooie 2^e plaats met slechts 2 punten minder dan de nr 1.



CM1 moest tegen het altijd lastige Ravijn. Aanvankelijk werden ze een beetje overrompeld waardoor er een flinke achterstand ontstond. Het derde en vierde part waren wel weer prima met periodestanden 3-1 en 1-1. Ga zo door meiden!

Het bleef lang spannend of er voor de **H5** wedstrijd een derde jurylid was te vinden. Gelukkig was Lucas Polack bereid om dat te doen. Zo kon hij mooi zien dat broer Jesse een paar doelpunten meepakte. Helaas ging de wedstrijd toch naar de tegenstander.

H4 pakte zijn eerste overwinning van het seizoen, lekker! Wel tegen de nummer laatst, maar je moet ergens beginnen. Rami deed mee, Ivan van H5 en Luuk Nijkamp maakte zijn rentree met gelijk 4 doelpunten. Da's mooi binnenkomen.

H3 stond begin vierde part met 9-12 nog ruim voor in hun uitwedstrijd tegen UZSC. Die gelijkmaker 1 seconde voor tijd was dan toch wel een beetje zuur. Dit moet in de thuiswedstrijd maar even worden rechtgezet mannen. Dennis mocht weer hele wedstrijd keepen.



polarbears_synchroon
Sportcentrum & Zwembad Tijenraan

Zaterdag in Raalte vond de tweede Limietwedstrijd van de regio plaats. Daar zijn weer mooie resultaten behaald!



We beginnen natuurlijk met Selena, onze trainster, die graag weer een keer een wedstrijd wilde zwemmen. Met een puntentotaal van 62 behaalde zij de derde plek! Dat is nog eens een comeback.

Bij AGE1 behaalde Daniëlle haar diploma en eerste NK limiet!



Ook Maninne haalde een NK limiet.



Iedereen weer bedankt voor het jureren en begeleiden!



Wedstrijdweekend (vervolg)



Dan over naar 'de Ham' dag. We hadden al gehoopt op een gehakt dag, en die wens kwam uit. Vier wedstrijden en alle vier met winst afgeloten! In totaal mooi 12 punten mee naar Ede.

Niet dat overal de spaanders er vanaf vlogen, maar dat deert niet. **Da2** opende het vierluik in Krommenie met een vrij eenvoudige zege. De Ham mocht in het laatste part nog 3x scoren, maar toen was de buit al lang en breed binnen.

Da1 wist in de tweede periode een gaatje te slaan die de Ham niet meer kon dichten. Een prima 10-13 winst.

"Het was geen goede wedstrijd met slechte afronding in de aanval. Maar doordat we verdedigend goed speelden en rustig bleven kwam de overwinning nooit in gevaar en zijn we altijd een paar doelpunten voorgebleven!"



Foto: [Samuel Mulders](#)

Na de 3 eerdere overwinningen van onze heren en dames in Krommenie was het onze beurt (**H2**) om alle punten uit het Noorden mee te slepen. De Ham kon het aan het begin van de wedstrijd nog redelijk bijbenen met hun fysieke spel. Na een rode kaart voor Alex en een gestopte strafworp door Bart, leek het toch nog even spannend te worden, 4-4. Maar toen het derde kwart aanbrak had Polar Bears de overhand en wist er 6 in te leggen, de hierbij vergaarde voorsprong

werd tot het einde vastgehouden. Het eindigde in een degelijke overwinning met 8-12. Hiermee zijn er twaalf punten uit Krommenie meegenomen. *Jorian*



Zo ook voor **H1**, die bij afwezigheid van Bas werd gecoached door Richard van Eck en Marco Scheffer. De mannen waren duidelijk een maatje te groot voor De Ham, die met 8-15 werd verslagen. Foto's: [Samuel Mulders](#)

BM1 speelde tegen het Ravijn, de koploper en hofleverancier van jong-oranje. Maar onze meiden hadden ook nog niets verloren dus het belofde een spannende pot te worden. Al vroeg in de wedstrijd bleek dat er snel voor uitsluitingen werd gefloten, en onze meiden hadden dan ook een hoge p-last. Daar bovenop bleek het Ravijn toch een stukje meer ervaring te hebben. Ze wisten dat om te zetten in een aanzienlijk verschil in doelpunten. Desalniettemin hebben onze meiden er toch ook mooi 8 in weten te prikken. Op naar de volgende belangrijke wedstrijd in Leiden.



Polar Bears/VZC B Jongens Eredivisie

Na een vrij weekend was het weer tijd om aan de bak te gaan. In de eerste periode was al duidelijk dat er niet veel tegenstand te verwachten was met een score van 6-1 in de eerste periode. Boas kreeg wel al 2 P'tjes in de eerste periode waardoor het wel spannend was voor hem. Verder liep de wedstrijd snel uit waardoor er een 27-5 score uiteindelijk op het scorebord stond. Na een 3^e P voor Boas kwam er ook een UMV, dat wordt trakteren volgens de waterpolo traditie 🍌

Nieuwe waterpolo regels

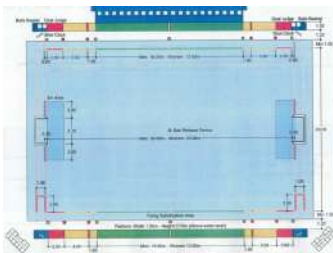
Een aantal weken terug maakte de Fina bekend dat er weer wat spelregelwijzigingen gaan komen. De regels gelden per 1 jan 2023, maar omdat hier de competitie al is begonnen, zal die met de huidige regels worden afgemaakt.



We geven hier alvast een korte samenvatting van de meest in het oog springende wijzigingen. Die samenvatting is geheel naar eigen interpretatie en [vertaling](#), dus voor de officiële regels verwijzen we te ziejnertijd nog wel even naar de KNZB reglementen.

2 meter zone ipv 2 meter lijn

Bij waterpolo lig je 'buitenspel' als een aanvallende speler zich in het 2 meter gebied voor de goal bevindt en de bal daar nog achter is. Deze 2 meter regel geldt nu over de hele breedte van het bad, maar wordt straks verkleind tot een 2 meter zone rondom het doel. Hierdoor kan de bal dus wel vooruit worden gepast naar een aanvallende speler die in de 2-meter maar buiten de zone ligt. Zo wordt het spel sneller. In het doelgebied kun je nog steeds buitenspel liggen.



Uitgestelde strafworp

De scheidsrechter kan bij het zien van een overtreding zijn hand opsteken om aan te geven dat hij een strafworfout heeft gezien, maar eerst voordeel wil afwachten. Gaat de bal in de lopende actie niet over de lijn, dan wordt de strafworp alsnog toegekend.

Spelers buiten 6m bij nemen strafworp

Spelers moeten afstand nemen bij het nemen van een strafworp, maar omdat dat vaak onvoldoende gebeurt en daardoor het spel onnodig lang stil ligt, moeten voortaan alle spelers buiten de 6 meter wachten. Geen gezeur meer en de kans op een succesvolle rebound bij een afketsende bal wordt groter.

High-five bij wissel in terugkomvak

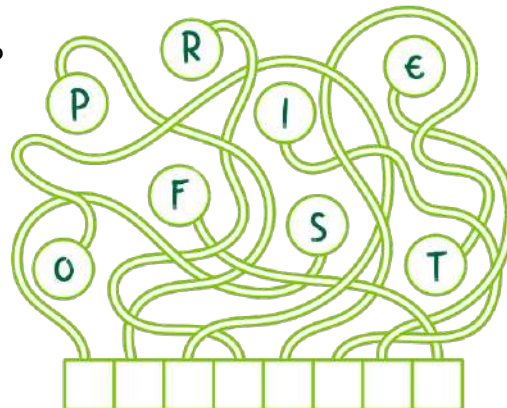
We zien het tegenwoordig zelfs in de Peppel, de vliegende wissel. Daarbij kunnen de spelers langs de hele eigen helft wisselen doormiddel van een 'handjeklap' boven water. Om het allemaal een beetje eenduidig te houden wordt deze regel uitgebreid naar het terugkomvak, waar het voorheen niet nodig was om via handjeklap te wisselen.



Tot slot zijn er nog een aantal kleinere wijzigingen, die wat minder spannend zijn.

Puzzeltje

Welk woord zoeken we hier?
Hint: Alle beren en berinnen zijn het!



In het nieuws



Beren en Berinnen winnen van de Ham De Gelderlander 21.11



Vijf teamsporten, NOC*NSF, Vereniging Sport en Gemeenten en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport hebben het voortouw genomen om te werken aan een impuls voor hun top teamsportcompetities en topclubs. Ook de KNZB doet mee met waterpolo. Lees meer op: bit.ly/3Eq431S

uitslagen

Datum	Tijd	Wedstrijd	Uitslag
20 nov	18:00	Polar Bears BM1 - Het Ravijn BM1	8 - 15
20 nov	16:30	Polar Bears BJ1 - GZC DONK BJ2	27 - 5
19 nov	21:10	De Ham H2 - Polar Bears H2	8 - 12
19 nov	19:50	De Ham H1 - Polar Bears H1	8 - 15
19 nov	19:00	UZSC H3 - Polar Bears H3	14 - 14
19 nov	18:45	Polar Bears Da3 - EZC Da2	13 - 7
19 nov	18:30	De Ham Da1 - Polar Bears Da1	10 - 13
19 nov	17:45	Polar Bears H4 - Aquapoldro H2	13 - 5
19 nov	17:10	De Ham Da2 - Polar Bears Da2	6 - 10
19 nov	16:45	Polar Bears H5 - TZC-Vahalis H1	7 - 8
19 nov	16:00	DWV DG1 - Polar Bears DG2	0 - 21
19 nov	15:30	Polar Bears CM1 - Het Ravijn CM1	5 - 10
19 nov	15:00	ZPB H&L Productions CJ1 - VZC/Polar Bears CJ1	25 - 3
19 nov	15:00	De Spreng EG1 - Polar Bears EG2	6 - 6
19 nov	14:45	Polar Bears/VZC BG1 - Proteus BG2	4 - 10
19 nov	14:00	Polar Bears EG1 - Flevo EG1	14 - 1

Juryrooster

Zaterdag 26.11:

Tijd	Team	Jurytafel
18:00	BG1 - Nunspeet	Bob - Gilian - Niels
18:45	H1 - ZPB	Rob vdB - Cees - Nynke - Celine
20:15	H4 - UZSC H5	Sander B - Jorian - Jikke
21:15	H3 - Mokum H2	Yaniek - Luuk N - Sander G

Zondag 27.11:

Tijd	Team	Jurytafel
16:30	EG2 - ENC	Suzanna - Tijn - SR: Luuk B
17:10	DG1 - ENC	Suzanna - Tijn - Niels K



Speelschema & juryrooster

Datum	Tijd	Wedstrijd	Locatie
26 nov	17:30	VZC/Polar Bears CJ1 - PSV CJ1	De Vallei
26 nov	18:00	Polar Bears/VZC BG1 - Nunspeet BG1	De Peppel
26 nov	18:10	Losser Da1 - Polar Bears Da3	Brilmansdennen
26 nov	18:15	DWK H3 - Polar Bears H5	Veluwehal
26 nov	18:30	ENC Arnhem EG1 - Polar Bears EG1	Valkenhuizen
26 nov	18:45	Polar Bears H1 - ZPB H&L Productions H1 (QF Beker)	Zegers  De Peppel
26 nov	19:00	UZSC Da1 - Polar Bears Da1 (1e ronde Beker)	  De Krommerijn
26 nov	21:15	Polar Bears H3 - Mokum H2	De Peppel
27 nov	14:00	ZV De Zaan BJ1 - Polar Bears BJ1	De Slag
27 nov	16:30	Polar Bears EG2 - ENC Arnhem EG2	De Peppel
27 nov	17:10	Polar Bears DG1 - ENC Arnhem DG2	De Peppel
27 nov	17:15	ZVL-1886 Center BM1 - Polar Bears BM1	De Zijl



Kwartfinale
Beker

PB H1
—
ZPB

Za 18:45



1e ronde
Beker

UZSC
—
PB Da1

Za 19:00