

ZWEM 4 SE DAAGE

Initiatief van de knzb

Estafette waterpolo

Begeleider:
Waterpolo-trainer

Tijd activiteit:
10 minuten

Advieslocatie:
Wedstrijdbad

Er zijn veel zwembaden waar een waterpolovereniging actief is. Iedereen is bekend met de estafette; teams strijden wie het snelst een parcours kunnen afleggen. Deze vorm is ook in te zetten om op speelse wijze kinderen bekend te maken met waterpolo. Deze estafette laat deelnemers ervaren op welke manier er gegooid en gezwommen wordt met een bal.

Benodigdheden:
4 waterpoloballen
1 fluit

Minimale deelnemers: 6
Maximale deelnemers: 12
Doelgroep: 6 - 16+

Tips & Tricks:

• Laat bij een oneven aantal deelnemers iemand van het team extra zwemmen. Wijs diegene duidelijk aan.

• Maak meerdere groepen bij een groot aantal deelnemers.

• Wees vrij om je eigen variaties te bedenken. Vraag eventueel hulp van de waterpolovereniging bij jou in de buurt!

• Stem het aantal banen af op de zwemvaardigheid van de deelnemers.

• Maak onderscheid in leeftijd om het spannend te houden!

Herhaal de oefening voor revanche of hussel de teams en begin opnieuw of met een andere vorm.

Organisatietekening:

Uitvoering activiteit:

• Verdeel de kinderen over gelijke teams.

• Geef een duidelijke intructie van het parcours en vormen.
Optie 1: Poloborstcrawl met bal heen en terug.
Optie 2: Poloborstcrawl heen, pass terug.
Optie 3: Deelnemer 1 zwemt poloborstcrawl heen en terug. Wanneer deelnemer 1 op de helft van de terugweg is, zwemt deelnemer 2 weg en passt deelnemer 1 de bal over naar deelnemer 2.

• Geef een startsein met de fluit. Elke deelnemer zwemt drie keer op en neer met de bal.

• Het team waarvan de deelnemers als eerst alle banen hebben gezwommen, wint de estafette!

Opmerking: Alle deelnemers dienen in het bezit te zijn van een zwemdiploma.
Zorg dat je bij het indelen van de teams rekening houdt met de leeftijd en fysieke gesteldheid van de deelnemers.