


<p>Passen</p>	<p>Begeleider: Waterpolo-trainer</p>	
<p>Tijd activiteit: 10 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Instructiebad/Wedstrijdbad</p>	
<p>Een belangrijk onderdeel van het waterpolo is het passen. Dit gebeurt in een wedstrijd constant over lange en korte afstanden. Het passen kan op veel manieren getraind worden. Deze activiteit is een goede introductie om de basis van het passen te leren.</p>	<p>Benodigdheden: 10 waterpoloballen 2 pylonnen</p> <p>Minimale deelnemers: 2 Maximale deelnemers: 20 Doelgroep: 6+</p>	
<p>Tips & Tricks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varieer in passafstand om het makkelijker of moeilijker te maken. • Passen kan in elke gewenste samenstelling. Varieer hierin. • Het is erg moeilijk om direct met de juiste techniek te passen. Laat de deelnemers hier wat vrijer in, maar zorg ervoor dat er altijd met 1 hand gepast en gevangen wordt. • Passen hoeft geen wedstrijdvorm te hebben, oefenen kan soms ook al voldoende zijn. 	<p>Organisatietekening:</p>	<p>Uitvoering activiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet de pylonnen 3 meter uit elkaar op de rand van het zwembad, zodat deze goed zichtbaar zijn voor de deelnemers. • Verdeel de deelnemers in tweetallen. • Laat de deelnemers met 1 hand vangen en gooien. Belangrijk bij het gooien is dat de deelnemer de bal nawijst, in dit geval naar de hand van de ander, bij waterpolo naar het doel. Belangrijk bij het vangen is dat de deelnemer voor zijn/haar hoofd begint met het vangen van de bal en met de beweging van de bal meegaat en deze voorzichtig afremt, zodat de bal tot stilstand komt naast het hoofd. • Het tweetal dat als eerste vijftien keer heeft overgepast zonder dat de bal op het water is gevallen heeft gewonnen.
<p>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.</p>		