




<p><b>Afronden op doel</b></p>	<p>Begeleider: Waterpolo-trainer</p>	
<p>Tijd activiteit: 15 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Instructiebad/Wedstrijdbad</p>	
<p>Tijdens een waterpolo wedstrijd wint het team dat de meeste doelpunten maakt. Afronden op doel is dus een belangrijke oefening voor waterpoloërs. De simpelste vorm van afronden op doel is om 1 keeper op goal te plaatsen en de spelers om beurten te laten schieten.</p>	<p><b>Benodigdheden:</b></p> <p>10 ballen                      1 waterpolodoel 1 (keepers)cap              2 pylonnen</p> <p><b>Minimale deelnemers:</b> 2 <b>Maximale deelnemers:</b> 15 <b>Doelgroep:</b> 6+</p>	
<p><b>Tips &amp; Tricks:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varieer de afstand tot het doel op basis van de leeftijd/het niveau deelnemers.</li> <li>• Rouleer de deelnemers als niemand of juist meerdere deelnemers willen keepen.</li> <li>• Wanneer er geen behoefte is aan een wedstrijdvorm afronden, hoeft de score niet te worden bijgehouden.</li> </ul>	<p><b>Organisatietekening:</b></p>	<p><b>Uitvoering activiteit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg het waterpolodoel in het water en zet aan beide kanten van het bad op 6 meter afstand van het doel pylonnen neer.</li> <li>• Laat een van de deelnemers keepen. De keeper zet de keeperscap op.</li> <li>• Laat de deelnemers vanaf ca. 12 meter van het doel zwemmen naar de 6 meter lijn. Deze is met pylonnen aangegeven. Hier pakt de deelnemer de bal op en gooit met één hand richting het doel.</li> <li>• Laat elke deelnemer 3 keer gooien, de deelnemer met de meeste doelpunten wint!</li> </ul>
<p><b>Opmerking:</b> Verplicht de keeper om de keeperscap op te doen. Ballen kunnen via de palen gevaarlijk afketsen richting het hoofd en pijn aan de oren/slaap veroorzaken. 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>		