




ZWEM
V:4:SE
DAAG

Initiatief van de  knzb

<p>Onderwaterhockey</p>	<p>Begeleider: Vrijwilliger</p>						
<p>Tijd activiteit: 15 minuten</p>	<p>Advieslocatie: Wedstrijdbad</p>						
<p>Onderwaterhockey is een nieuwe sport wat nog niet zo lang wordt gespeeld. Het spel heeft dezelfde spelregels als hockey alleen wordt het op de bodem van het zwembad gespeeld. Er wordt niet met een bal maar met een puck gespeeld die op de bodem blijft liggen. Ook zijn de sticks korter.</p>	<p>Benodigdheden:</p> <table border="0"> <tr> <td>4 pylonnen</td> <td>10 snorkels</td> </tr> <tr> <td>1 fluit</td> <td>10 duikbrillen</td> </tr> <tr> <td>1 puck</td> <td>10 sticks</td> </tr> </table> <p>Minimale deelnemers: 2 Maximale deelnemers: 10 Doelgroep: 6+</p>		4 pylonnen	10 snorkels	1 fluit	10 duikbrillen	1 puck
4 pylonnen	10 snorkels						
1 fluit	10 duikbrillen						
1 puck	10 sticks						
<p>Tips & Tricks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bij een ongelijk aantal deelnemers is er een wissel. • Wanneer meer dan 10 deelnemers zijn, kan er gespeeld worden met een maximaal aantal doelpunten. Na bijvoorbeeld 3 doelpunten is de wedstrijd afgelopen en zijn de volgende teams aan de beurt. 	<p>Organisatietekening:</p>	<p>Uitvoering activiteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verdeel de deelnemers in twee gelijke teams. • Verdeel de sticks, snorkels en duikbrillen. • Maak met de pylonnen 2 gelijke doelen aan beide kanten van het zwembad. • Beide teams beginnen aan de kant bij hun eigen doel. De puck wordt in het midden van het bad geplaatst. • Wanneer er gefloten wordt, start de wedstrijd en zwemmen de spelers naar de puck. • Bij elk gemaakt doelpunt gaan de spelers terug naar hun eigen helft. Het team dat een doelpunt geincasseert heeft, heeft balbezit. 					
<p>Opmerking: Zorg ervoor dat de deelnemers elkaar niet onder water drukken. De puck mag niet aangeraakt worden met de handen.</p>							