



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

Waterpolo in het onderwijs

Handleiding voor leraren
lichamelijke opvoeding



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Bachelorproef

Waterpolo in het onderwijs

Handleiding voor leraren
lichamelijke opvoeding

Voorwoord

Al sinds het 4^{de} jaar in het secundair onderwijs wist ik dat ik voor leerkracht lichamelijk opvoeding zou gaan. Sport heeft mij altijd geïnteresseerd en ik kan er uren naar kijken op televisie. Naast sporten werk ik ook graag met jongeren. Als (hoofd)animator bij de jeugddienst van CM, KAZOU, ga ik elk jaar met hen mee op vakantie. De link naar het onderwijs is dus snel gelegd.

Mijn ouders noemen mij al van kinds af aan een 'waterrat'. Deze naam gaven ze mij omdat ik vroeger niet uit het water was te houden. Het was dus vanzelfsprekend dat ik mijn sport in de zwemwereld moest zoeken. De keuze is op 11-jarige leeftijd uiteindelijk gevallen op waterpolo. Deze sport sprak mij aan omwille van de variatie van actie en tactiek. Deze bachelorproef past dus perfect binnen mijn eigen interesse en is hopelijk voor velen een inspiratie om waterpolo te geven in het lager en secundair onderwijs.

Ik wil van deze gelegenheid gebruik maken om een aantal mensen te bedanken.

Eerst en vooral wil ik mijn promotor, Katrijn Mattijs, bedanken voor de ondersteuning die ze mij geboden heeft doorheen het ontwikkelen van bachelorproef.

Ik wil ook mijn waterpoloclub, Orca Bilzen, bedanken om mij de kans te geven enkele spelvormen bij hun jeugd te testen. Maar ook mijn eigen ploeggenoten voor de tips die ze mij geven hebben.

Daarnaast wil ik mijn ouders, Erwin Henckens en Ann Theunissen, en vriendin, Kato Minten, bedanken voor de steun en motivatie die ze mij gaven doorheen deze opleiding. Zonder hen had ik nooit volgehouden en was ik nooit tot deze fase van de opleiding geraakt.

Tot slot bedank ik alle lectoren van de PXL Hogeschool voor de kansen en steun die ze mij gaven. Zonder hen was ik nooit de leerkracht geworden die ik wilde zijn.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Inhoudsopgave

Inleiding

1	Deel 1 - Situering	8
1.1	Ontstaan	8
1.2	Waterpolo in België	9
1.2.1	Belgische bondsstructuur	9
1.2.2	Federaties	9
1.2.3	Situering.....	10
1.3	Bekendheid van de sport.....	11
1.3.1	Promotie.....	11
1.3.2	Promotie in het onderwijs	12
2	Waterpolo in het onderwijs	13
2.1	Enquête.....	13
2.1.1	Analyse enquête – Waterpolo in het onderwijs, kan het?	13
2.1.2	Besluit	16
3	Deel 2 - Leerkrachtenhandleiding.....	17
3.1	Inhoud van de handleiding	17
3.1.1	Doelstellingen.....	17
3.1.2	Kennis over de sport	18
3.1.3	Spelvormen	20
3.2	Website – Waterpolo in het onderwijs	39
	Besluit	40
	Literatuurlijst.....	41
	Geraadpleegde werken	42

Bijlagen	43
Bijlage 1 - Schematische voorstelling	44
Bijlage 2 – Resultaten online enquête	45
Bijlage 3 – Schermafdrucken website	52
Bijlage 4 – Leerkrachtenhandleiding met lesvoorbereidingen	55

Inleiding

De motivatie om deze bachelorproef over waterpolo te schrijven, is ontstaan doorheen de opleiding aan de PXL Hogeschool.

Het is belangrijk dat een leerkracht een ruime kennis heeft van verschillende sporten, zodat dat kan overgebracht worden aan de leerlingen. Op die manier krijgen de leerlingen een ruimer aanbod aan sporten. Toch kennen veel leerkrachten 'waterpolo' niet en wordt het ook weinig gegeven in het onderwijs. Er wordt daarvoor gerefereerd naar de eigen schoolcarrière. Niet alleen doorheen de opleiding tot leerkracht secundair onderwijs, maar ook tijdens de secundaire schoolloopbaan, is er slecht één les geven rond waterpolo. Dit is bijzonder weinig, ondanks het feit dat de sport haalbaar is om te geven in het lager en secundair onderwijs.

Deze bachelorproef bestaat uit twee delen. In het eerste deel wordt er besproken welke belemmerende factoren een aanleiding zijn tot het al dan niet geven van de sport in het onderwijs. Maar ook welke opportuniteiten er zijn als de sport gegeven wordt in het onderwijs.

In het tweede deel vindt u een handleiding die ontwikkeld is voor leerkrachten lichamelijke opvoeding. Deze handleiding bevat verschillende elementen die belangrijk zijn om de kennis van de leerkrachten te vergroten. Zo vindt u een algemene uitleg over de sport, leerplandoelen die gelinkt kunnen worden aan waterpolo, beschrijving van de technieken, spelregels die ook in het onderwijs toepasbaar zijn en uiteindelijk ook verschillende spelvormen aangepast aan de belemmerende factoren die gevonden en besproken zijn in het eerste deel van deze bachelorproef. Naast deze handleiding is er ook een website¹ ontwikkeld die extra ondersteuning kan bieden. Zo kan de leerkracht er onder andere videoanalyses van de technieken vinden.

De handleiding geeft de leerkrachten de mogelijkheid om de sport te geven aan hun leerlingen. Op die manier wordt de sport op zijn beurt gepromoot in het onderwijs en kan de sport in België groeien.

Alvast veel leesplezier en mag deze bachelorproef een inspiratie zijn voor vele leerkrachten in het onderwijs.

¹ Henckens, T. (2016) *Waterpolo in het onderwijs*. Geraadpleegd op 16, 17 en 18 januari 2016 via <http://waterpoloinhetonderwijs.weebly.com>

1 Deel 1 - Situering

1.1 Ontstaan²

Over het ontstaan van de sport lopen de berichten nogal uiteen. Volgens enkele bronnen zou het vroegere waterpolo, vooraleer de sport werd ontwikkeld zoals we ze nu kennen, eerst gespeeld zijn op houten vaten en met peddels (zie afbeelding I).



Afbeelding I - Vatenwaterpolo

Verschillende bronnen spreken ook over een zekere William Wilson. Die zou de sport, volgens een Britse journalist en vroegere waterpolospeler, in Groot Brittannië in 1876 met de naam 'handbal in het water' hebben uitgevonden. Dit was toen op vraag van zijn zwemvereniging. Een jaar later zou de eerste officiële waterpolowedstrijd hebben plaatsgevonden. Het is echter niet bekend of William de sport verder heeft ontwikkeld.

Ongeveer tien jaar later werd waterpolo pas echt erkend als sport. Dit werd toen door de Engelse Amateur Swimming Association gedaan. Door hen werden de waterpolocaps (mutsen) ingevoerd om de spelers van beide ploegen te onderscheiden. De verbetering ging vervolgens verder, want in 1887 werden voor het eerst doelen gebruikt. Een jaar later werden er officiële regels vastgelegd en vond er het eerste nationale kampioenschap plaats. Naarmate de jaren passeerden, groeide de populariteit van de sport.

Aan het eind van de 19^{de} eeuw waren het Groot Brittannië en de Verenigde Staten die de sport domineerde, maar het waren de landen België, Nederland en Zweden die het spel geleidelijk verder ontwikkelde.

In 1900 werd waterpolo als eerste ploegsport toegevoegd aan de Olympische Spelen van Parijs. Dit was echter een demonstratie, want er namen enkel clubs aan deel. Een club uit Engeland werd kampioen, België ging met het zilver lopen en Frankrijk legde beslag op de derde en dus bronzen plaats.

Tijdens de jaren die volgden werd waterpolo internationaal bekender en ging de ontwikkeling van de sport verder. Zo werd er in 1908 de Fédération Internationale de Natation (FINA) opgericht. Deze zwembond verbeterde de regels en verplichtte de lidstaten om de Schotse spelregels te hanteren..

² Trumbic, I. (1985) *Waterpolo*. Culemborg: Noorduijn, 260.
<http://www.h2opolo.be/geschiedenis6.php>. Geraadpleegd op 13 en 14 januari 2016.

1.2 Waterpolo in België

1.2.1 Belgische bondsstructuur³

De KBZB, of de Koninklijke Belgische Zwembond, is de organiserende bond in België. Binnen deze bond is er één Raad van Bestuur.

De Raad van Bestuur heeft verschillende taken en bevoegdheden. Zo mag het beslissingen nemen over het Bondsreglement. Dit kan gaan over eventuele aanpassingen, maar ook over de publicatie ervan. De raad mag ook internationale dossiers voorbereiden en behandelen. Het mag delegatieleiders, leden van de tuchtcommissie en centrale scheidsrechterscommissie aanduiden. En het mag beslissingen van andere bondsorganen herroepen en zijn beslissing in de plaats stellen. Het is met andere woorden het hoogst leiding gevende orgaan binnen de bond.

Naast de Raad van Bestuur, is er voor elke watersportdiscipline een sportcel. Zo'n cel houdt zich vooral bezig met het bepalen van een algemene visie over het beleid van haar discipline. Maar kan ook keuren zij nationale selecties en de nationale sportkalender goed.

Binnen elke cel is er een sportcommissie, maar hier is er een uitzondering. Waterpolo telt drie commissies die ervoor zorgen dat alles vlot verloopt op sportief vlak. Zo is er een algemene commissie, een tuchtcommissie en een scheidsrechterscommissie.

- **Sportcommissie:** Elke commissie is verschillend en houdt zich enkel bezig met bepaalde taken binnen de sport waarvoor zij is opgericht.

Bijvoorbeeld:

- organiseren van de nationale competitie;
- aanduiden van een jury, uitgezonderd de scheidsrechters, voor de internationale ontmoetingen die in België plaatsvinden, voor de testwedstrijden en voor de eindrondes van de kampioenschappen.

Maar ze moeten in eerste instantie samenwerken met de clubs.

- **Tuchtcommissie:** Zij beslissen over tuchtrechtelijke aangelegenheden en het opleggen van boetes die zijn vastgelegd in het bondsreglement.
- **Centrale scheidsrechterscommissie:** Zij houden zich vooral bezig met alles wat te maken heeft met scheidsrechters. Dat kan gaan van het aanduiden van scheidsrechters voor wedstrijden alsook van het organiseren van examens voor kandidaat-scheidsrechters.

Een schematische voorstelling⁴, [zie bijlage 1](#), geeft een duidelijk beeld van de verschillende organen per discipline.

1.2.2 Federaties

Zoals in elke sportbond zijn er enkele sportfederaties. In eerste instantie vaardigen zij leden af om te zetelen in de verschillende bondsorganen. Binnen de KBZB zijn er twee federaties. De Vlaamse Zwemfederatie, afgekort VZF en de Fédération Francophone Belge de Natation, afgekort FFBN. Zij zijn volledig autonoom. Dat wil zeggen dat zij zelf beslissen over hun werking door middel van de Raad van Bestuur, cellen en commissies binnen de federatie.

³ Koninklijke Belgische Zwembond. (2015). *Bondsreglement* [pdf].

⁴ Vlaamse Zwemfederatie. (2015) *Huishoudelijk reglement* [pdf].

1.2.2.1 Vlaamse Zwemfederatie⁵

De Vlaamse Zwemfederatie is een leidinggevende organisatie op het gebied van de zwemsport in het Nederlandstalig landsgedeelte en het tweetalig gebied Brussel - Hoofdstad voor wat betreft haar aangesloten zwemsportclubs en hun leden en is als zodanig erkend door de Koninklijke Belgische Zwembond (KBZB), waarvan zij de sportreglementen aanvaardt.

Op Nationaal gebied vertegenwoordigt zij alle Vlaamse zwemclubs en hun leden, binnen de KBZB. Zij zorgt dat attesten in orde zijn, zorgt voor de verzekering van de leden en biedt ondersteuning aan de clubs.

1.2.3 Situering⁶

Over heel België zijn er verschillende waterpoloclubs. Het grootste deel van deze clubs bevindt zich in Vlaanderen. Toch zijn er maar drie ploegen in Limburg, waarvan momenteel twee in de laagste klasse. De topploegen bevinden zich vooral in het westen van het land.

Op onderstaande kaart ziet u in één oogopslag waar de aangesloten clubs zich bevinden.



⁵ Vlaamse Zwemfederatie. (2015) *Huishoudelijk reglement* [pdf].

⁶ <http://www.h2opolo.be/index.php>. Geraadpleegd op 9 en 13 januari 2016.

1.2.3.1 Evolutie leden VZF in Vlaanderen (Bron: document mag niet verspreid worden)⁷

Jaar	Niet-competitiespelers	Competitiespelers	Totaal aantal waterpolospelers
2012	Geen gegevens	1531	1531
2013	Geen gegevens	1594	1594
2014	213	1 694	1907
2015	272	1 668	1940

1.3 Bekendheid van de sport

Waterpolo is in België niet zo bekend. Dat blijkt reeds uit bovenstaande tabel. Er is echter wel een groei zichtbaar. Een duidelijke verklaring waarom deze sport hier geen bekendheid heeft, is er niet. Het kan liggen aan de tegenvallende resultaten van de nationale ploegen, maar het kan ook liggen aan de promotie. Je hoort weinig of ziet niets over waterpolo in het nieuws en het wordt zelden uitgezonden op televisie.

1.3.1 Promotie⁸

De Vlaamse zwemfederatie heeft in haar vierjaarlijks beleidsplan de promotie van de sport opgenomen. Dit wil ze doen aan de hand van een nieuwe variant van IK-waterpolo. Deze actie is vorig jaar (2015), onder de noemer ‘Start- h2o -Polo’ gestart.

1.3.1.1 Start -h2o - Polo⁹

De actie richt zich naar jonge en beginnende waterpolospelers en hun trainers. De bedoeling is om hen aan de hand van tien eindtermen, verschillende waterpologerichte zwemvaardigheden en technieken aan te leren. De doelen die zij voorschrijven zijn niet geschikt voor het onderwijs, maar kunnen, mits aanpassing, er wel in passen.

De eindtermen uit hun bundel zijn:

- Ik kan 25m benen schoolslag zwemmen met de handen op de bal.
- Ik kan 15m op de rug zwemmen, watertrappen met de benen, bal in beide handen.
- Ik kan de bal met één hand uit het water opnemen en naar doel werpen.
- Ik kan lopen, dreigen met de bal en voorbij de doelman werpen.
- Ik kan de bal vangen met twee handen en terug werpen met één hand.
- Ik kan waterpolocrawl zwemmen met de bal.
- Ik kan wrikken (is een vorm van voortbewegen vanuit een horizontale ligging (drijven)), springen en de bal met beide handen stoppen als doelman.
- Ik kan de techniek ‘zijwaarts verplaatsen’ toepassen tijdens de spelsituaties.
- Ik kan vangen en gooien met één hand.
- Ik kan de sprong ‘halve draai’ toepassen met de bal.



Bron: <http://www.zwemfed.be/recreatie/waterpolo/start-H2O-polo>

⁷ Vlaamse Zwemfederatie. (2015). *Cijfergegevens waterpolo* [rapport]. Merelbeke

⁸ Vlaamse Zwemfederatie. (2013). *Beleidsplan 2013 – 2016* [pdf].

⁹ Vlaamse Zwemfederatie. (2015) *Start h2o Polo* [brochure]. Merelbeke

1.3.2 Promotie in het onderwijs

De promotie die de VZF voert, bereikt alleen het eigen doelpubliek. Waarom wordt er geen promotie gevoerd in het onderwijs? De populaire sporten, zoals handbal, voetbal, ..., worden wel gegeven. Jongeren krijgen daardoor een ruimer aanbod van sporten, waardoor de kans groot is dat ze in één van die sporten integreren.

Veel leerkrachten laten de leerlingen, de laatste les voor een vakantie, vrij zwemmen. Zo kunnen leerlingen onder andere in het glijbanencomplex van het zwembad spelen of krijgen ze speelgoed aangeboden. Dit moment is niet de ideale kans om een nieuwe sport aan te bieden.

2 Waterpolo in het onderwijs

2.1 Enquête

Om te zien of leerkrachten het haalbaar vinden om waterpolo te geven in het onderwijs, heb ik een online enquête opgesteld. Leerkrachten lichamelijke opvoeding konden deze gedurende één maand invullen.

Doorheen de secundaire schoolloopbaan krijgen jongeren zelden of nooit een les rond waterpolo aangeboden. Door de online enquête kwam aan het licht waarom de sport zo weinig wordt aangeboden. De resultaten van het onderzoek werden vervolgens geïntegreerd in een leerkrachtenhandleiding.

Link naar enquête: <http://goo.gl/forms/HIJxTc80NF>

Resultaten van de enquête, zie [bijlage 2](#).

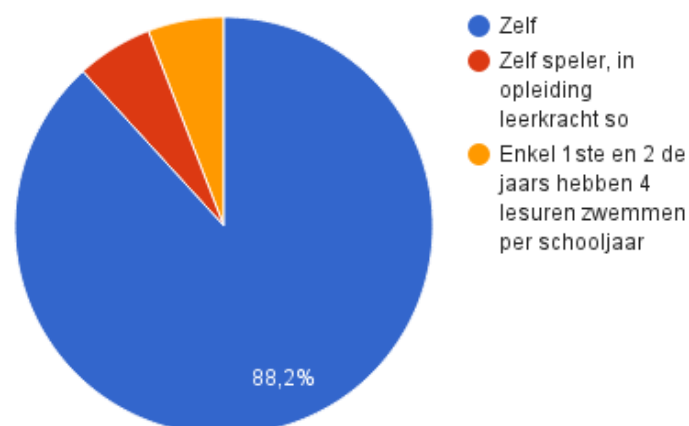
2.1.1 Analyse enquête – Waterpolo in het onderwijs, kan het?

De promotie voor de online enquête is vooral op sociale media gebeurd. In totaal hebben 19 leerkrachten de enquête ingevuld.

2.1.1.1 Algemeen

- 88.2% van de bevroagden geeft in grafiek II aan zelf de zwemlessen te geven. De andere zijn nog in opleiding of geven zelf les, maar dan aan een beperkt publiek.

Grafiek II - Geeft u zelf de zwemlessen of iemand anders?



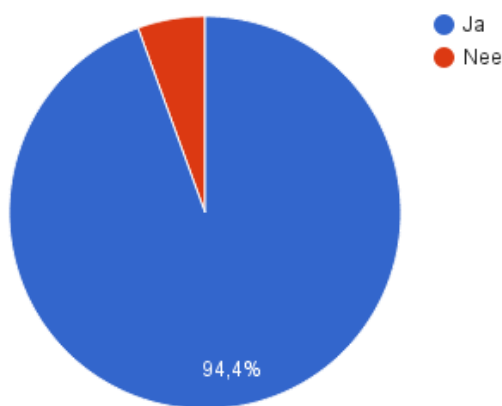
2.1.1.2 Kennis en haalbaarheid van de sport

- 94.4% gaf, via de enquête, aan de sport te kennen via verschillende kanalen. Dit kunnen we afleiden uit grafiek III en IV.

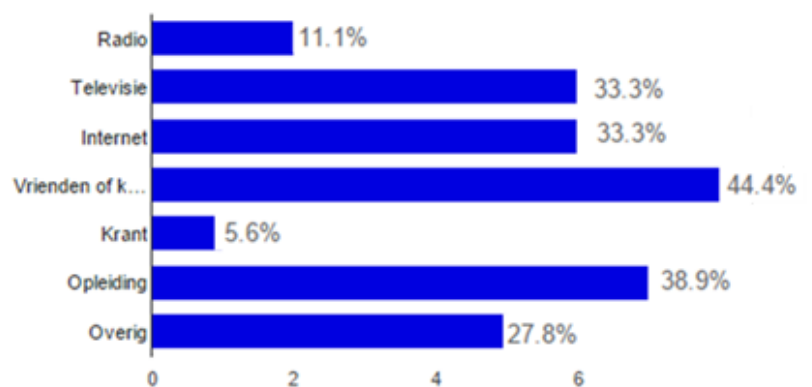
Bijna 44.4% van de bevroagden kennen de sport via vrienden of kennissen. De krant scoort het minste met 5.6%. Wat ook opvalt is dat 38.9% van de bevroagden, de sport kennen vanuit hun opleiding.

Ondanks dat ze de sport kennen, blijkt 78.9%, zie grafiek V, nog nooit waterpolo te hebben aangeboden in de zwemlessen. Ze vinden het wel haalbaar, mitst aanpassingen.

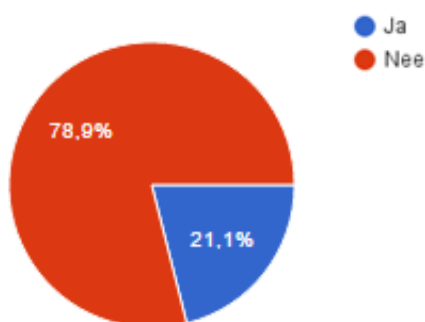
Grafiek III - Kent u de sport waterpolo?



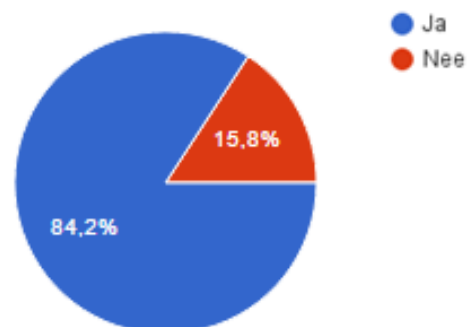
Grafiek IV - Hoe kent u de sport?



Grafiek V - Heeft u al eens waterpolo-initiatie aangeboden aan uw leerlingen tijdens de zwemlessen?



Grafiek VI - Vindt u het haalbaar om waterpolo-initiatie te geven tijdens de zwemlessen?



2.1.1.3 Belemmerende factoren

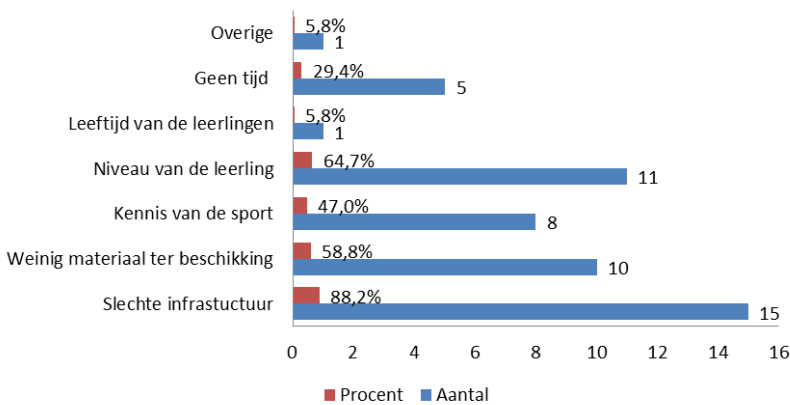
- Met grafiek VII kunnen we stellen dat de niet-haalbaarheid, volgens de bevroagden, te wijten is aan verschillende belemmerende factoren. De leerkrachten konden hier verschillende factoren aanduiden. Deze vraag is ook gesteld aan de 15.8% die waterpolo wel al hebben aangeboden, zie grafiek VI.

Het grootste deel, zo'n 88.2%, vindt dat de oorzaak ligt aan de slechte infrastructuur en vindt dat ze te weinig ruimte hebben. 58.8% zegt dat ze te weinig materiaal ter beschikking hebben. 64.7% vindt dat het niveau van de leerlingen te laag ligt.

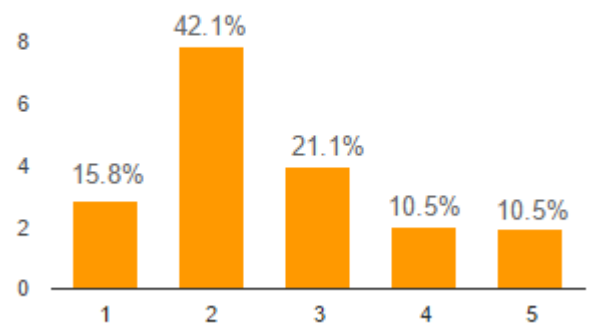
Op basis van grafiek VIII is het duidelijk dat het grootste merendeel van de invullers, de eerste graad van het secundair onderwijs het meest haalbaar vinden om waterpolo te geven. Wat ook opvalt is dat 18.8%, de sport in de eerste graad van het lager onderwijs wil aanbieden.

Uiteindelijk zegt 47%, dat ze niet over de kennis van de sport beschikken. Dit wordt ook bevestigd in grafiek IX. 42% geeft zichzelf een 2 op 5 op 'hoe vertrouwd ze zijn met de waterpolotechnieken'. Slecht 10.5% geeft zichzelf een 5 op 5. Dat komt omdat zij zelf waterpolospelers zijn of in het verleden geweest zijn. Volgens grafiek X denkt 31.6% de spelregels te kennen. 68.4% denkt daar anders over.

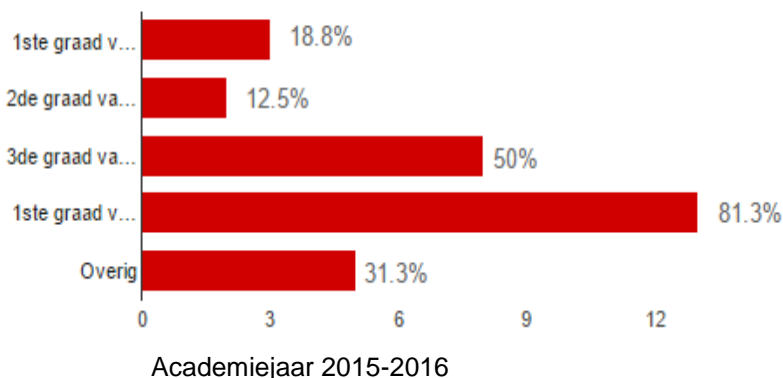
Grafiek VII - Belemmerende factoren



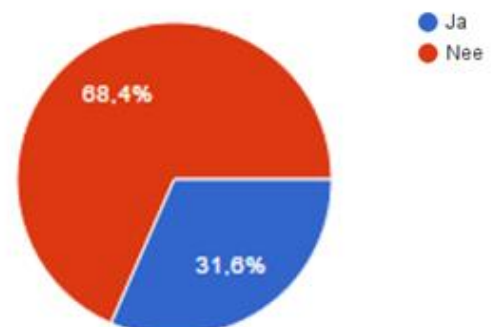
Grafiek IX - Hoe goed bent u vertrouwd met de technieken die in deze sport gebruikt worden?



Grafiek VIII - In welke graad zou u waterpolo aanbieden?



Grafiek X - Kent u de spelregels van waterpolo?



2.1.2 Besluit

Door de online enquête zijn verschillende zaken aan het licht gekomen. Deze kunnen helpen bij het opstellen van de leerkrachtenhandleiding.

Als eerste werd er gevraagd naar wat algemene informatie en werd het duidelijk dat de leerkrachten die hebben deelgenomen aan de enquête, vooral tussen de 20 en de 30 jaar oud zijn. Iedereen gaf ook aan dat ze zelf de zwemlessen gaven. Vervolgens werd er gepolst naar de kennis van de sport. Blijkt dat iedereen de sport kent en dit vooral via kennissen en vrienden. Op de tweede plaats via de opleiding. En op de derde plaats via televisie en internet. De bevroegden kennen de sport het minste via de radio en de krant. Wat opvalt is dat er ook enkelen zijn die de sport kennen via andere kanalen dan die uit de enquête. Zo kennen ze de sport van op het werk, vakantie, spelen ze het zelf of zitten ze in de zwemwereld, waardoor ze in aanraking komen met andere zwemdisciplines.

Het wil niet zeggen dat als de leerkrachten de sport kennen, ze ook vertrouwd zijn met de spelregels en de technieken. Dat blijkt uit de enquête, want meer dan de helft kent de spelregels niet en is niet vertrouwd met de waterpolotechnieken. We kunnen dus concluderen dat dit één van de belemmerende factoren zijn. De leerkrachten geven ook aan de sport nog niet te hebben aangeboden aan hun leerlingen, maar vinden ze het wel haalbaar om waterpolo, mits aanpassingen, te geven in het onderwijs.

De aanpassingen die de leerkrachten aangeven, moeten er zijn om de belemmerende factoren weg te werken zoals daar zijn: de infrastructuur, gebrek aan materiaal en het niveau van de leerlingen. Leerkrachten hebben vaak maar twee banen ter beschikking, waardoor het moeilijk is om waterpolo te spelen. Zeker als ze niet het gepaste materiaal hebben. Daarnaast moeten ze ook rekening houden met het niveau van de leerlingen. Dit niveau bepaalt vaak het verloop van de les en lessenreeks.

Wanneer de leerkrachten gevraagd werden in welke graad ze waterpolo aanbieden was bijna iedereen het eens dat waterpolo het meest haalbare is in de eerste graad van het secundair onderwijs. Enkele gaven ook aan dat het mogelijk was in de derde graad van het lager onderwijs. Voor bepaalde leerkrachten was het kunnen zwemmen al voldoende om waterpolo aan te bieden.

Tot slot kregen de deelnemers aan de enquête de vraag of ze in de toekomst willen deelnemen aan een navorming rond waterpolo. Drie vierde ziet een navorming wel zitten.

3 Deel 2 - Leerkrachtenhandleiding

Het is dus duidelijk dat leerkrachten geen waterpolo aanbieden omdat er te veel belemmerende factoren zijn.

Om ervoor te zorgen dat de drempel minder groot is, is er een handleiding ontwikkeld. Deze is tot stand gekomen na het analyseren van de resultaten van de enquête. In deze handleiding is er voor elke factor een oplossing voorzien.

- Infrastructuur: de spelvormen zijn aangepast en speelbaar op een kleine ruimte. In dit geval twee banen.
- Gebrek aan materiaal: de uitgeschreven spelvormen zijn zo aangepast aan het materiaal dat aanwezig is in het zwembad. Voor enkele spelvormen is er ander didactisch materiaal nodig, zie bijlage van de handleiding.
- Kennis van de sport: de techniekbeschrijving en de spelregels zijn volledig uitgeschreven en aangepast voor het onderwijs. De leerkracht moet enkel de handleiding doornemen.
- Niveau van de leerlingen: de leerkracht kan de spelvormen selecteren en aanpassen aan het niveau van de doelgroep. De techniekbeschrijving en de spelregels zijn per niveau verschillend zodat de drempel niet te hoog is.

Enkele spelvormen zijn getest bij waterpoloclub Orca Bilzen. Deze club beschikt over de juiste doelgroep van jongeren. De handleiding is namelijk opgesteld voor de derde graad van het basisonderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs.

Hieronder zijn enkele aspecten die in de handleiding aanbod komen, kort uitgeschreven. De volledige handleiding bevindt zich in [bijlage 4](#).

3.1 Inhoud van de handleiding

Het is belangrijk dat de leerkracht voldoende ondersteuning krijgt door deze handleiding te gebruiken.

3.1.1 Doelstellingen

In het huidige onderwijs wordt er gebruikt gemaakt van doelstellingen. De doelstellingen die in de handleiding zijn uitgeschreven, zijn afkomstig uit de leerplannen voor het lager en secundair onderwijs van het GO! Onderwijs¹⁰.

Alle doelen die in aanraking komen met de sport zijn per categorie opgesteld. De leerkracht kan daarna zelf selecteren welke doelen gepast zijn voor de voorbereide les.

Bijvoorbeeld:

Motorische competenties

- ... werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een bewegend doel (medespeler, rollende bal...). (6.2.5.51 – ET 1.16)

Zelfconcept en sociaal functioneren

- ... nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play. (6.1.1.28 – ET 3.3*, LOET SV 1.2)

Gezonde en veilige levensstijl

- ... passen de elementaire regels met betrekking tot hygiëne toe. (6.1.2.7 – OD 2.10)

¹⁰ Huis van het GO!. (2015) Leerplan basisonderwijs: lichamelijke opvoeding [pdf].

3.1.2 Kennis over de sport

Uit onderzoek¹¹, die het maandblad Klasse in 2011 heeft gevoerd, blijkt dat leerlingen het belangrijk vinden dat leerkrachten hun vak kennen. Daarom wordt in de handleiding de nodige aandacht gestoken op het bijleren. De leerkracht leert er verschillende essentiële aspecten van waterpolo.

1. Algemene kennis van de sport¹²

Omdat de leerkrachten weinig weten over hoe de sport gespeeld wordt, is in de handleiding kort beschreven hoe de sport ontstaan is en hoe die nu gespeeld wordt.

Bijvoorbeeld:

Het speelveld¹³ ziet er als volgt uit:

- Zwarte lijn = bij het begin van elke periode wordt er, op het signaal van de scheidsrechter, vanaf hier in het veld gezwommen.
- Rode lijn = 2m → Binnen de rode lijn en de goal mogen de spelers geen pas krijgen. Als het toch gebeurt, is de bal voor de tegenpartij.
- Gele lijn = 5m → Dit is de zone waar het meeste actie plaatsvindt.

Kort gezegd:

- Een penalty wordt vanaf deze lijn genomen.
- Krijgt een speler de fout binnen de 5m, mag hij/zij niet rechtstreeks op doel werpen. Bij een fout buiten de 5m mag dat wel.
- Blauwe lijn = het midden, bij elke goal moeten de spelers terug aan hun kant verzamelen. De aanvallende ploeg mag dan niet verder dan het midden/de blauwe lijn.



¹¹ Ben jij een échte leraar? (2011). Geraadpleegd 9 januari 2016 via <https://www.klasse.be/archief/ben-jij-een-echte-leraar/>

¹² Sportcommissie waterpolo. (2015) Handleiding voor de officiële wedstrijd in België [pdf].

¹³ Gantois, J. (2005). Terreinen [Exel]. www.jimigym.be.

2. Techniekbeschrijving

De leerkrachten gaven eerder al aan dat ze de technieken van waterpolo niet onder de knie hebben. ([zie 2.1.1.3 - Belemmerende factoren](#))

In de handleiding zijn de drie belangrijkste technieken van waterpolo uitgeschreven. Voor elke techniek is er een videoanalyse gemaakt. De analyse kan de leerkracht bekijken op de website ([zie 2.3 Website – Waterpolo in het onderwijs](#)).

- Waterpolocrawl
- Werpen en vangen
- Watertrappelen of pedalo

Bijvoorbeeld:

Pedalo

a) Armbeweging

- Armen zijn voor het lichaam.
- Ellebogen zijn lichtjes gebogen.
- Handen maken steeds wrikbewegingen in het water. Door die bewegingen wordt het lichaam naar boven geduwd.

3. Spelregels

Ook dit was een belemmerende factor. Niet alle regels van waterpolo zijn vermeld in de handleiding. Enkel de belangrijkste regels worden er besproken en zijn aangepast voor het onderwijs.

De spelregels in de handleiding zijn op basis van drie niveaus uitgeschreven. Daardoor wordt er een ideale comfortzone voor de leerling gecreëerd. Op die manier kan de leerling veilig en positief kennis maken met de sport.

- A. Gevorderd → leerling kan watertrappelen en kan zich doeltreffend voortbewegen in een bepaalde slag.
- B. Gemiddeld → leerling kan watertrappelen, maar heeft moeite om zich voort te bewegen in het water.
- C. Beginner → leerling heeft moeite met boven te blijven en zich te verplaatsen in het water.

Bijvoorbeeld:

Werpen en vangen

- A. Gevorderd – Werpen en vangen blijft moeilijk. De leerlingen proberen met één hand te gooien en eventueel te vangen met één hand.
- B. Gemiddeld – Wanneer je merkt dat het werpen en vangen vlot verloopt, mag je de leerlingen laten proberen om met één hand te gooien. Het vangen blijft voor sommige nog moeilijk.
- C. Beginner – Het is voor beginners heel moeilijk om de bal te vangen en te gooien en daarbij nog eens boven te blijven. Daarom mogen de leerlingen de bal werpen en vangen met twee handen.

3.1.3 Spelvormen¹⁴

Elke spelvorm is gericht op een bepaalde techniek en aanpasbaar aan het niveau van de leerlingen. Door de spelvormen leren de leerlingen al spelend bepaalde technieken van waterpolo en krijgen ze de kans om te proeven van de sport.

Voor elke spelvorm is er rekening gehouden met eventueel belemmerende factoren. Bijvoorbeeld: te weinig ruimte, geen materiaal, beginsituatie,... Ze zijn steeds volgens techniek geordend en bevatten alles wat de leerkracht moeten weten over het spel.

- Naam
- Tijdsmanagement
- Aantal leerlingen
- Materiaal
- Uitleg
- Ruimtemanagement

Elke spelvorm is overigens ook uitgeschreven in de leerkrachtenhandleiding.

1. Ballenwipper

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

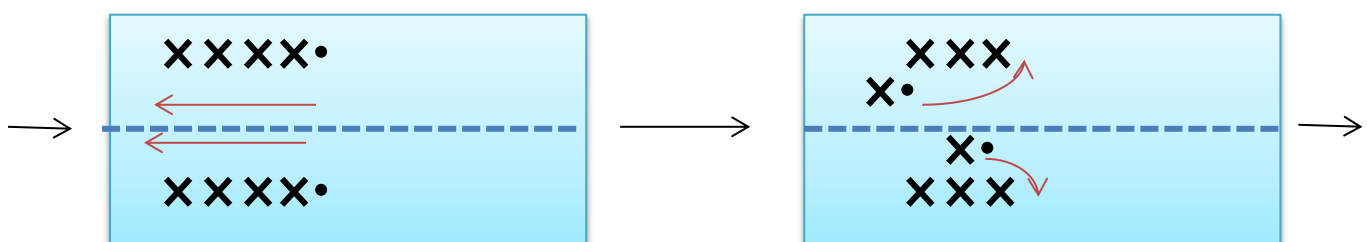
Materiaal: 4 ballen (1 bal per ploeg, uitbreiding mogelijk met 2 ballen per ploeg)

Uitleg:

- Doel:
 - De leerlingen moeten per ploeg zo snel mogelijk een bepaalde afstand (lengte van het zwembad) afleggen.
- Spelregels
 - Bal moet over het hoofd worden gebracht.
 - Achterste leerling zwemt steeds naar voor met bal.
 - Wanneer de eerste leerling de overkant tikt, stopt het spel.
- Beschrijving
 - Alle leerlingen vormen per ploeg een treintje achter elkaar. De eerste leerling heeft de bal vast. Op het fluitsignaal brengen ze de bal steeds over het hoofd (met één of 2 handen) naar achter. De laatste leerling neemt de bal en zwemt (slag naar keuze) naar voor. Eenmaal voor, begint de cyclus opnieuw. Over het hoofd (met één of 2 handen) naar achter. De laatste leerling...

De groep waarvan er iemand de overkant tikt, wint.

Opstelling:



¹⁴ Vlaamse Zwemfederatie. (2015) Start h2o Polo [brochure]. Merelbeke

2. Haasje over

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: /

Uitleg:

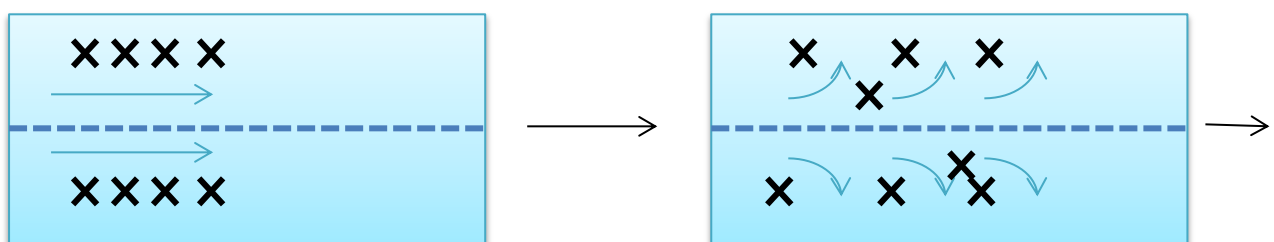
- Doel:
 - De leerlingen moeten per ploeg zo snel mogelijk een bepaalde afstand (lengte van het zwembad) afleggen.
- Spelregels
 - Haasje over elkaar
 - Wanneer de leerling vooraan in de rij is, mag de volgende vertrekken.
 - Leerlingen proberen boven te blijven met pedalo.
 - Leerlingen houden steeds 2m afstand tussen elkaar in de opstelling.
- Beschrijving
 - Alle leerlingen vormen per ploeg een treintje achter elkaar. De leerling achteraan de rij mag beginnen op het fluitsignaal. De leerlingen moeten steeds haasje over springen. Daarnaast moeten ze ook proberen boven te blijven door te watertrappelen of pedalo. De volgende mag pas vertrekken wanneer de vorige leerling vooraan is.

De groep waarvan er iemand de overkant tikt wint.

Aanpassing:

- Haasje over, door de benen, haasje over, ...

Opstelling:



3. Kat en muis

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 11 tot 18 leerlingen

Materiaal: /

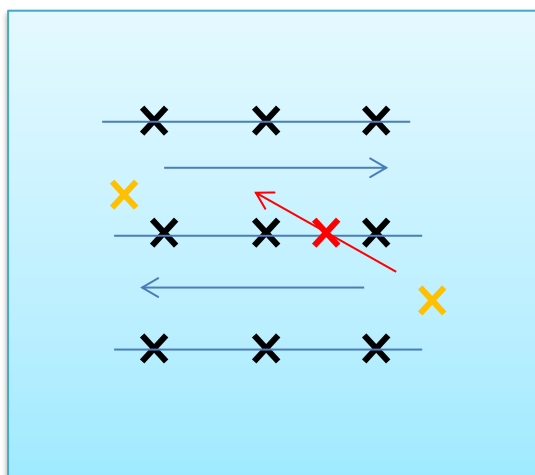
Uitleg:

- Doel
 - Kat moet muis proberen te tikken
- Spelregels
 - Gangen wisselen enkel op fluitsignaal van leerkracht.
 - Kat moet muis tikken
 - Kunnen niet door de armen (muren)
- Beschrijving
 - Naargelang het aantal spelers worden er rijen gemaakt. Bv. 11 leerlingen = 3 rijen van 3 leerlingen. De kat en de muis zwemmen buiten de rijen (gangenstelsel) terwijl de anderen met gestrekte armen langs elkaar zwemmen. De handen mogen elkaar maar net raken. Bij het eerste startsignaal start het spel. De kat moet proberen de muis te tikken door door het gangenstelsel te zwemmen. Op het fluitsignaal van de leerkracht draaien de gangen een kwartdraai naar links. Dit herhaalt zich tot de kat de muis heeft kunnen tikken.

Aanpassing:

- Waterpolocrawl
- Met bal proberen te tikken

Opstelling:



Werpen en vangen

1. Ballenoorlog

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 4 tot 20 leerlingen

Materiaal: Zoveel mogelijk ballen

Uitleg:

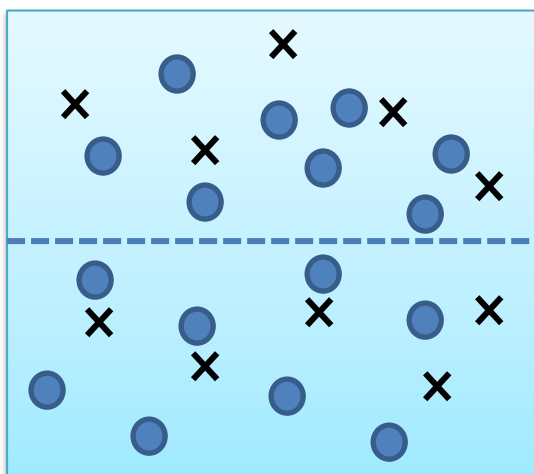
- Doel:
 - De minste ballen in het eigen veld hebben.
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand (ZIE NIVEAU)
 - Ballen over de lijn tellen.
 - Leerlingen mogen elkaar hinderen. (ZIE NIVEAU)
- Beschrijving:
 - Het speelveld wordt in twee verdeeld waardoor er ook twee groepen ontstaan. Je kan hier twee banen nemen. Elke groep heeft één baan. De leerlingen moeten proberen zo weinig mogelijk ballen in hun baan te hebben. Ze moeten dus de ballen uit hun veld werpen in het veld van de tegenstander.

Op het signaal van de leerkracht is het spel gedaan en worden de ballen geteld. De ploeg met de minste ballen wint.

Aanpassing:

- Afhankelijk van niveau – werpen met één hand
- Blokken met één hand
- Ballen verzamelen in plaats van vermijden.

Opstelling:



2. Trefbal

Duur: 15 tot 30 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- Min. 1 bal
- Eventueel een kegel of 2 plankjes

Uitleg:

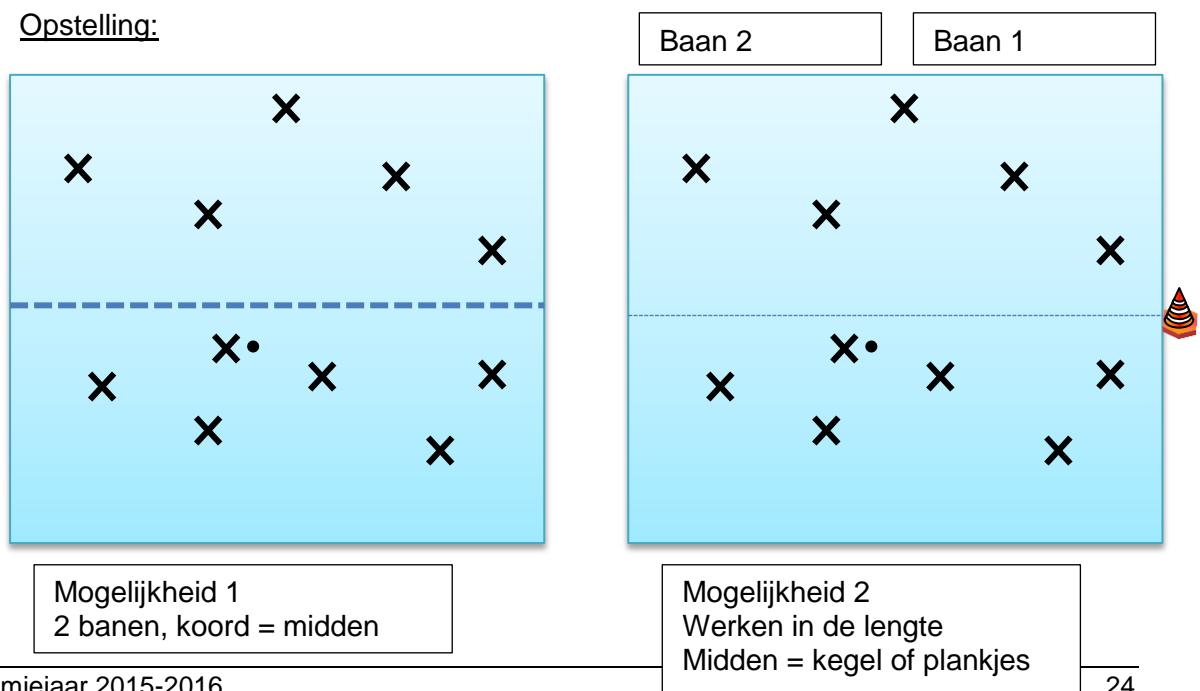
- Doel:
 - Probeer het andere team uit te schakelen door hen aan te werpen.
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Bal vangen is niet aangegoid. (ZIE NIVEAU)
 - Bal kaatst af op het water en raakt iemand, is aan.
 - Indien leerkracht werkt met kegel → niet over de helft.
 - Bal enkel nemen als het op eigen terrein is.
- Beschrijving
 - De leerlingen worden in twee gelijke groepen verdeeld. Groep A gaat in vak A zwemmen en groep B in vak B. Dan wordt de bal in het veld gegoid. De groep die de bal kan pakken mag beginnen. De bedoeling is zoveel mogelijk leerlingen van de andere groep te raken met de bal. Die geraakt is moet naar de overkant zwemmen. Hij/zij mag terugkeren wanneer hij/zij iemand anders terug aangooit.

Groep die alle tegenstanders kan aangooien, wint.

Aanpassing:

- Koning
- Aan = Uit

Opstelling:



3. Ballenmand

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: Zoveel mogelijk ballen

Uitleg:

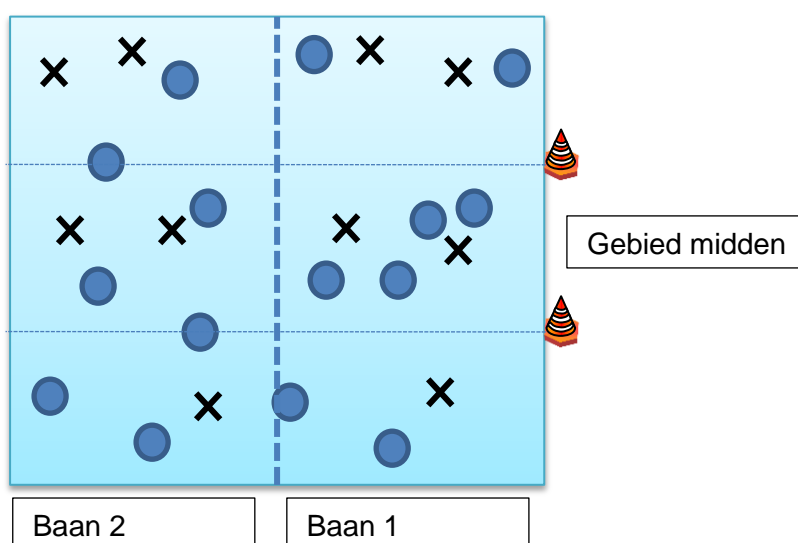
- Doel:
 - Leerlingen in het midden moeten ballen uit het midden houden, leerlingen erbuiten moeten ballen in het midden proberen te gooien.
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Verplicht met steekmethode. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag geblokt worden.
- Beschrijving
 - In het midden is er een gebied waarin een aantal leerlingen zwemmen. Zij moeten proberen zo weinig mogelijk ballen in dat gebied te hebben. De leerlingen die buiten dat gebied zwemmen, moeten proberen alle ballen in het middengebied te gooien..

De groep die na het fluitsignaal de minste ballen in zijn gebied heeft, wint.

Aanpassing:

- Afhankelijk van niveau werpen met één hand.

Opstelling:



4. Jagerbal

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: 2 tot 3 ballen

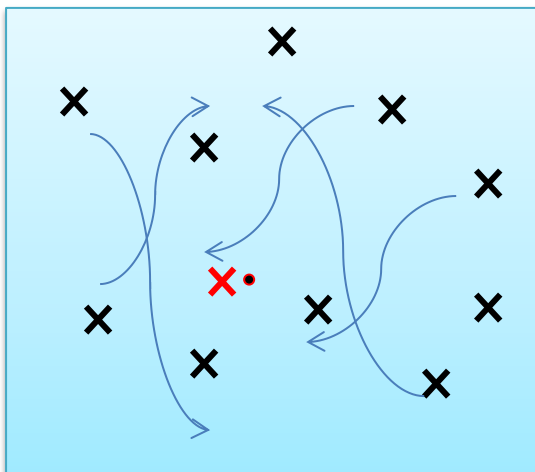
Uitleg:

- Doel:
 - Jager moet iedereen aangooien
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Verplicht met steekmethode. (ZIE NIVEAU)
 - Bal vangen is niet aan.
 - Kaatst de bal af op het water en raakt dan iemand is aan.
- Beschrijving
 - De leerlingen zwemmen kriskras door elkaar. Ze moeten ervoor zorgen dat de jager hen niet aangooit met de bal. Wanneer ze toch zijn geraakt tuimelen ze één keer, daarna mogen ze terug meedoen aan het spel.

Aanpassing:

- Bal vangen = nieuwe jager
- Aan = uit

Opstelling:



5. 10 passenspel

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal: 1 tot 4 ballen

Uitleg:

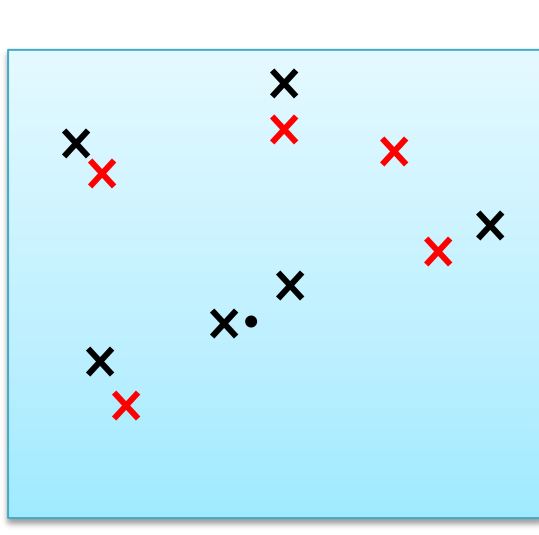
- Doel:
 - Tien passen geven binnen het eigen team.
- Spelregels:
 - Werpen moet met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag enkel onderschept worden wanneer die in niemand zijn balbezit is. (Dus in de lucht of op het water.)
 - Geen tot weinig lichaamscontact (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag niet onder gaan. (ZIE NIVEAU)
- Beschrijving
 - Leerlingen moeten proberen tien passen te geven binnen hun team. Wanneer er teveel leerlingen zijn, is het maken van vier groepen aangeraden.

De ploeg die als eerste tien passen heeft gegeven, wint.

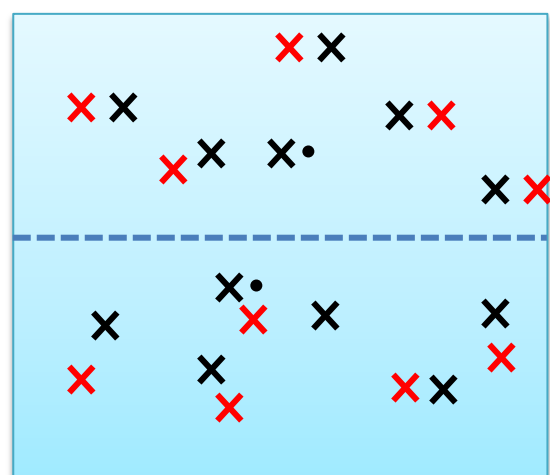
Aanpassing:

- Vijf passen in plaats van tien passen.
- Er mag contact gemaakt worden.

Opstelling:



Mogelijkheid 1
2 groepen, helft van het zwembad



Mogelijkheid 2
4 groepen, werken op twee helften.

6. Inhaalbal

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal: 2 tot 4 ballen

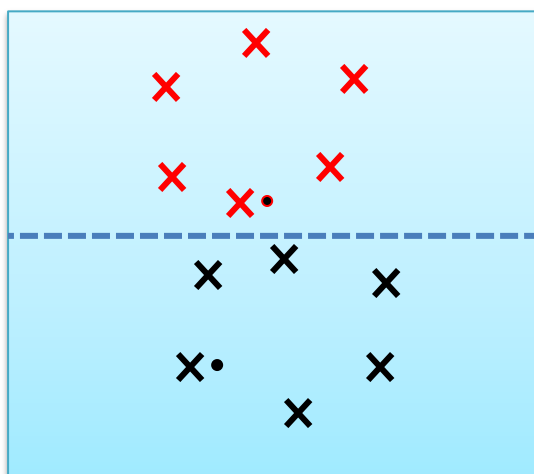
Uitleg:

- Doel:
 - Bal zo snel mogelijk vijf maal laten rondgaan.
- Spelregels:
 - Bal op het water, door tellen.
 - Gooien met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Vangen met twee handen.
 - Min. ruimte van 1m
- Beschrijving:
 - Twee groepen moeten zo snel mogelijk vijf maal rond zijn gegaan met de bal. Dit doen ze door de bal met één hand te gooien. Tussen elke speler is een minimum ruimte van 1m. Het spel start wanneer de leerkracht een fluitsignaal geeft.

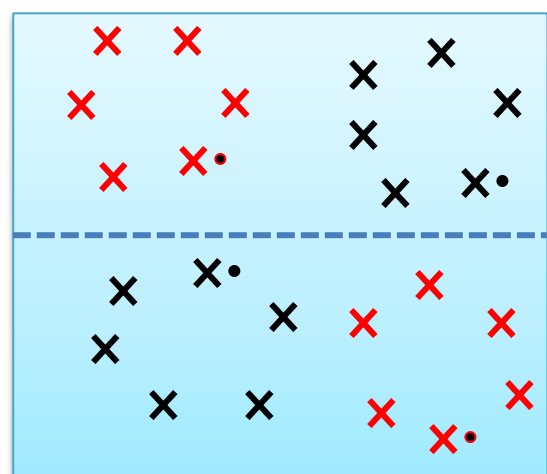
Aanpassing:

- Bal op het water = opnieuw beginnen.
- Niveau hoog genoeg = vangen met één hand.
- Bal op het water = steekmethode en werpen.
- Ruimte tussen elkaar vergroten.
- Meerdere groepen maken

Opstelling:



Mogelijkheid 1
2 groepen, elke groep in één baan



Mogelijkheid 2
4 groepen, 2 groepen per baan.

7. Tikbal

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 12 leerlingen

Materiaal: 1 tot 2 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Tikker = andere proberen aan te tikken.
 - Niet tikker = proberen niet getikt te worden.

- Spelregels:
 - Enkel tikken, als de persoon geen bal heeft.
 - Zwemmen met waterpolocrawl, overzicht bewaren. (ZIE NIVEAU)
 - Gooien met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Tikkers niet tegenhouden.

- Beschrijving:
 - Er worden in het begin twee of meer, hangt van de groep af, tikkers aangeduid. De rest verspreidt zich in het veld. Op het fluitsignaal van de leerkracht begint het spel.

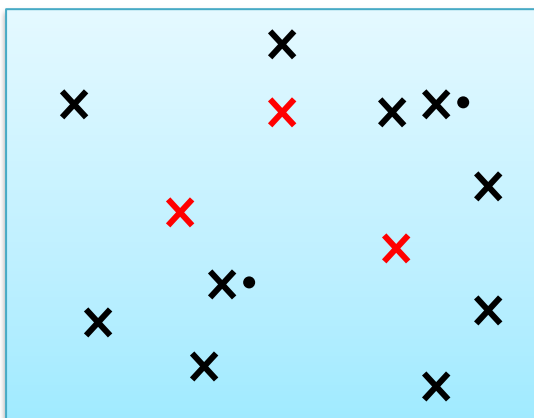
De tikkers proberen de anderen aan te tikken. Dit moet echter gebeuren als ze geen bal hebben. De andere hebben één of twee ballen, zij kunnen dus rondpassen zodat de tikkers niet kunnen tikken. Lukt het om iemand te tikken, dan veranderen die van rol. Niet tikker wordt tikker.

Het spel stopt op het fluitsignaal van de leerkracht. Die wat dan tikkers zijn verliezen dit spel.

Aanpassing:

- Vangen met één hand, enkel als niveau dit toelaat.
- Die met bal mogen getikt worden in plaats van zonder bal.
- Tikkers mogen bal afnemen.
- Veld verkleinen.

Opstelling:



8. Watertransport

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 6 tot 12 leerlingen

Materiaal:

- 4 tot 6 plankjes
- 10 plasticbekers (ZELF MEENEMEN)
- 2 maatbekers of emmers (ZELF MEENEMEN)
- 4 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Aan het einde van het spel zoveel mogelijk water in de emmer hebben.
- Spelregels:
 - Plankjes mogen niet worden aangeraakt door tegenstander.
 - Bekers mogen enkel worden omgegooid met de bal.
 - Moet met één hand worden gegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Moet met één hand worden verdedigd. (ZIE NIVEAU)
 - Zwemmen mag in slag naar keuze. (ZIE NIVEAU)
 - Valt het bekertje = pech, terug naar het begin.
- Beschrijving:
 - Elke ploeg heeft 2 tot 3 plankjes ter beschikking. De plankjes hebben ze nodig om de bekertjes met water over te brengen. In elke ploeg zijn er drie rollen. Deze verdelen de leerlingen zelf onder elkaar. (Jagers, verdedigers en vervoerders). De hoeveelheid van alles hangt af van de groep.

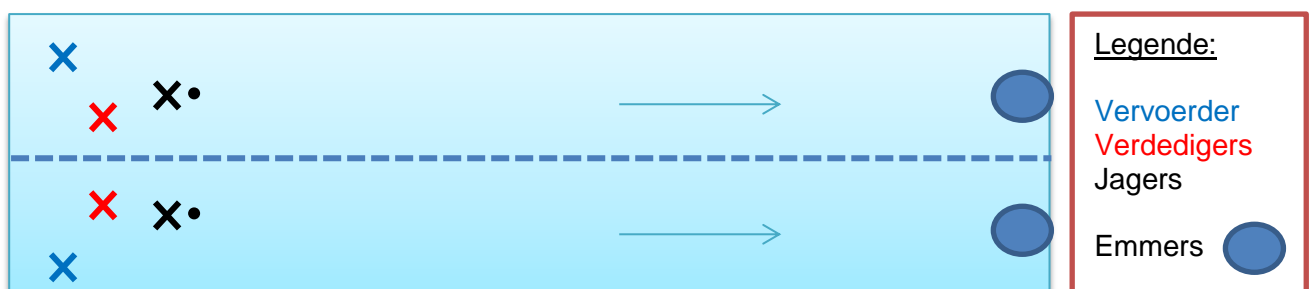
De jagers moeten proberen de bekertjes om te gooien. De rest van de ploeg moet het watertransport beschermen door de bal steeds te blokken. Eens aan de overkant mogen de bekertjes worden omgegoten in de emmer. De bekertjes die onderweg omvallen mogen niet terug gevuld worden. Dit kan enkel in het begin.

Na het fluitsignaal stopt het spel en wordt er gekeken wie het meeste water in de emmer heeft.

Aanpassing:

- Zwemmen met waterpolocrawl of enkel pedalo.
- Een bepaalde rol verminderen.

Opstelling:



10. Koningsbal

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal: 1 tot 2 ballen

Uitleg:

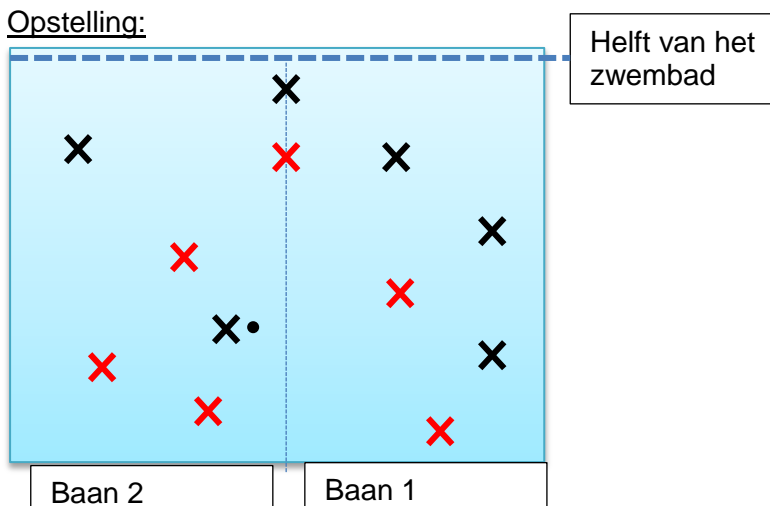
- Doel:
 - Zoveel mogelijk punten scoren.
 - 1 pas = punt → Pas naar koning = 2 punten
- Spelregels:
 - Moet met één hand worden gegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag gevangen worden met twee handen. (ZIE NIVEAU)
 - Er wordt hardop geteld.
 - Valt bal op het water telt het punt niet mee.
- Beschrijving:
 - Er zijn twee ploegen. Eén ploeg, de aanvallende ploeg, duidt een koning aan. De andere ploeg is de verdedigende ploeg en moet de bal proberen te onderscheppen. Op het signaal van de leerkracht begint het spel. De leerlingen moeten zoveel mogelijk punten behalen door passen te geven naar elkaar. Vangt een gewone speler de bal, dan wordt er één punt geteld. Vangt de koning de bal, dan worden er twee punten geteld. Het is aan de verdedigers om te achterhalen wie de koning is, om op die manier ervoor te zorgen dat hij geen pas meer kan krijgen. Vangen de verdedigers de bal, geven ze die terug en gaat het tellen verder (= tijdverlies voor de aanvallende ploeg).

Na een bepaalde tijd fluit de leerkracht af en krijgt de andere groep de kans om zoveel mogelijk passen te geven. De ploeg met de meeste punten wint. Afhankelijk van de groep kunnen er meerdere groepen gemaakt worden. Deze spelen dan op de andere helft van het zwembad.

Aanpassing:

- Meerdere ballen
- Meerdere koningen

Opstelling:



11. Waterpolorugby (OPGELET FYSIEK ZWAAR)

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- 4 plankjes
- 1 tot 2 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Zoveel mogelijk goals maken, dit door de bal tussen de plankjes te leggen.
- Spelregels:
 - Bal mag onder water worden gehouden. (ZIE NIVEAU)
 - Er mag lichaamscontact gemaakt worden. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag met twee handen worden vastgehouden en gegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Punt = bal tikken tussen plankjes
- Beschrijving:
 - Twee ploegen spelen tegen elkaar. Met een grote groep kan er met twee ballen gespeeld worden.

De leerlingen kunnen scoren door samen te spelen en de bal tussen de plankjes te tikken. (Deze plankjes kunnen aan de rand van het zwembad geplakt of gelegd worden.)

Opgelet: dit is fysiek zwaar en wees consequent met de spelregels.

Aanpassing:

- Bal mag niet onder water worden gehouden.
- Er mag geen lichaamscontact gemaakt worden.

Opstelling:



12. Kegelmeping (OPGELET FYSIEK ZWAAR)

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- 12 plankjes of 6 kegels
- 1 tot 2 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Zoveel mogelijk kegels of plankjes omgooien.
- Spelregels:
 - Bal mag onder water worden gehouden. (ZIE NIVEAU)
 - Er mag lichaamscontact gemaakt worden. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag met twee handen worden vastgehouden en gegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Punt = kegel of plankje om
- Beschrijving
 - Twee ploegen spelen tegen elkaar. Met een grote groep kan er met twee ballen gespeeld worden.

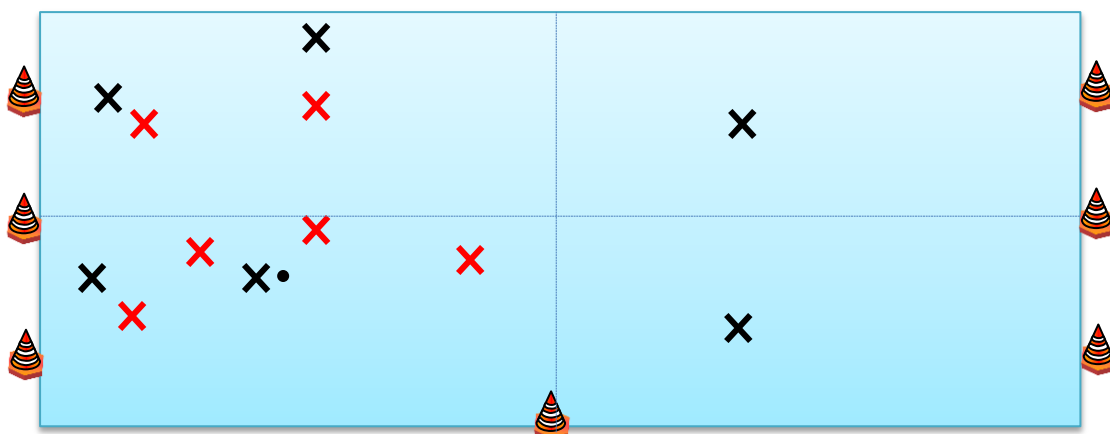
De leerlingen kunnen scoren door samen te spelen en proberen de plankjes of kegels om te gooien. (Deze plankjes kunnen aan de rand van het zwembad rechtgezet worden. Dit door de plankjes tegen elkaar te laten leunen.)

Opgelet: dit is fysiek zwaar en wees consequent met de spelregels.

Aanpassing:

- Bal mag niet onder water worden gehouden.
- Er mag geen lichaamscontact worden gemaakt.
- Spel isoleren naar enkel kegels omgooien. Bv. Per groep om het snelste alle kegels omgooien.

Opstelling:



Waterpolocrawl

1. Ratten en raven

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: Een verhaal over ratten en raven.

Uitleg:

- Doel:
 - Niet getikt worden door de tegenstander.
- Spelregels:
 - Enkel zwemmen als er ratten of raven wordt gezegd.
 - Zwemmen met waterpolocrawl (ZIE NIVEAU)
- Beschrijving
 - De leerlingen watertrappelen in een rij, met de rug tegen elkaar. De ene rij zijn de ratten, de andere de raven. De bedoeling is dat als de leerkracht 'ratten' zegt, de ratten wegzwemmen en de raven moeten proberen de ratten te tikken. De ratten zijn veilig als ze over een bepaalde grens zijn gezwommen. Als de leerkracht 'raven' zegt, worden de rollen omgekeerd. Diegene die getikt worden, veranderen van dier (rat wordt raaf en omgekeerd)

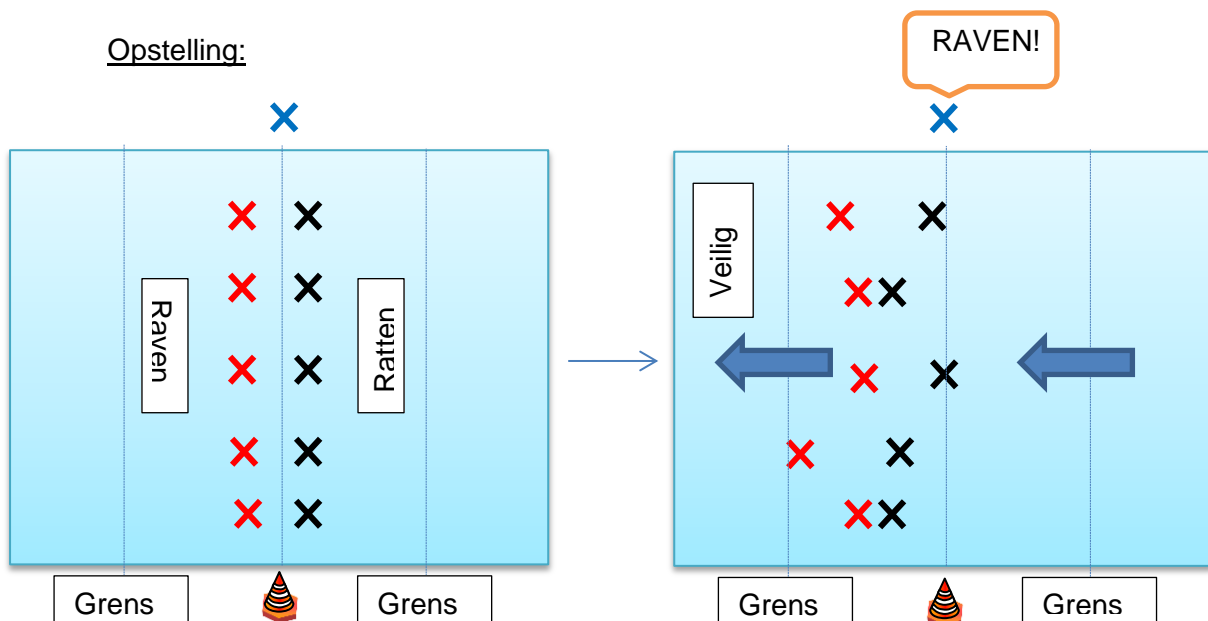
Spel is gedaan wanneer er geen ratten of raven zijn.

TIP: zorg voor verwarring door andere zaken te zeggen die beginnen met RA. (Bv. Rambo, radio,...)

Aanpassing:

- Veld vergroten
- Olifant en giraffen

Opstelling:



2. Pingpongmand

Duur: 10 tot 15 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- Veel pingpongballen (NIET ELK ZWEMBAD HEEFT DIT)
- 2 tot 3 emmers

Uitleg:

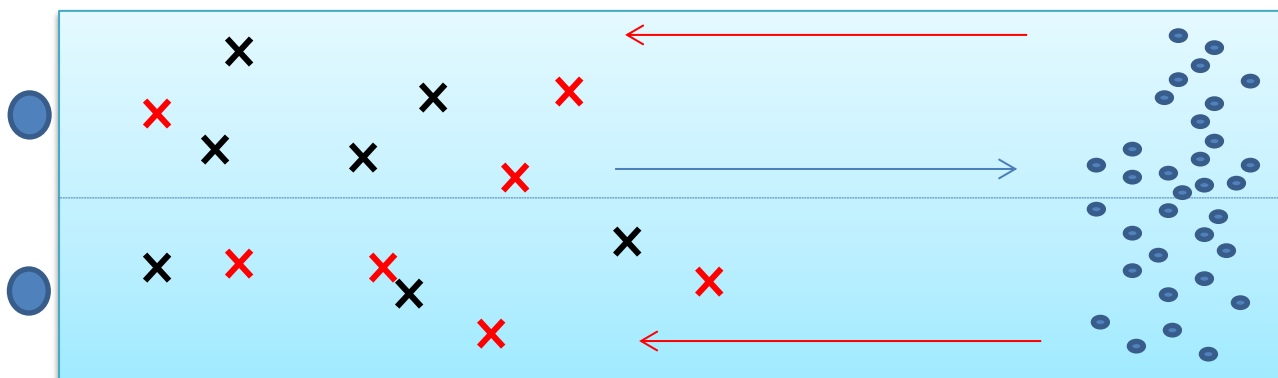
- Doel:
 - Zoveel mogelijk pingpongballen verzamelen.
- Spelregels:
 - Enkel zwemmen met waterpolocrawl. (ZIE NIVEAU)
 - Er mag geen contact gemaakt worden.
 - Pingpongballen mogen niet gegooid worden.
 - Er mag maar één pingpongbal per keer worden meegenomen.
- Beschrijving:
 - Er worden twee groepen gemaakt, dit hangt af van de grote van de groep. Aan de andere kant van het zwembad drijven allemaal pingpongballen. Op het signaal van de leerkracht springen alle leerlingen in het water en zwemmen naar de overkant. Daar nemen ze één pingpongbal en zwemmen terug. Eens terug leggen ze het balletje in hun emmer en springen ze terug in het water.

Het spel is gedaan als alle pingpongballen uit het water zijn. De ploeg die de meeste pingpongballen heeft verzameld wint.

Aanpassing:

- Estafettevorm – Om beurt vertrekken.
- Kurken in plaats van pingpongballen

Opstelling:



Varia

1. Estafette – Mastermind

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

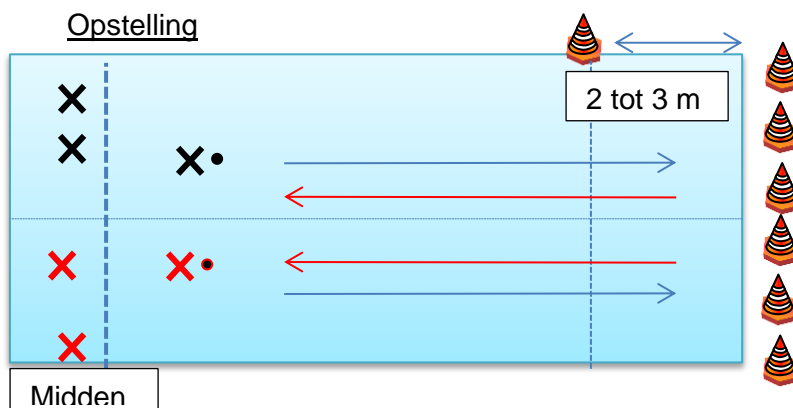
- 2 cijfercodes van 3 cijfers (ZELF MAKEN)
- 2 kistjes (ZELF MEENEMEN)
- 2 hangsloten met cijfers (ZELF MEENEMEN)
- 8 kegels of plankjes
- 2 tot 4 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Voor het eerste de cijfercombinatie kraken.
- Spelregels:
 - Er mag maar éénmaal gegooid worden, daarna terug zwemmen. Gooien met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Zwemmen met waterpolocrawl. (ZIE NIVEAU)
 - Kegel om is een cijfer.
 - Alle kegels om = proberen code te kraken. Leerkracht mag tips geven.
 - Volgende mag vertrekken, als de persoon voor hem aan de kegel is.
- Beschrijving:
 - De leerlingen worden verdeeld in twee groepen. Op het einde van de elke baan staan drie kegels. De leerlingen starten in het midden van het bad. Hierdoor is de afstand niet te groot en is iedereen sneller aan de beurt.

Bij het fluitsignaal starten de eerste leerlingen van elk team met de bal. De volgende mag vertrekken als de persoon voor hem aan de kegel is. Eens aan de kegel mag de leerling proberen een kegel om te gooien met de bal. Als dat lukt krijgen ze een cijfer van de leerkracht. Als alle kegels om zijn, mogen de leerlingen in hun groep de cijfercombinatie proberen te kraken.

De groep die als eerste de cijfercombinatie heeft gekraakt wint.



2. Estafette – Scrabble

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- Bak met letters, letters te vinden in de bijlage. (ZELF MAKEN)
- 1 kegel

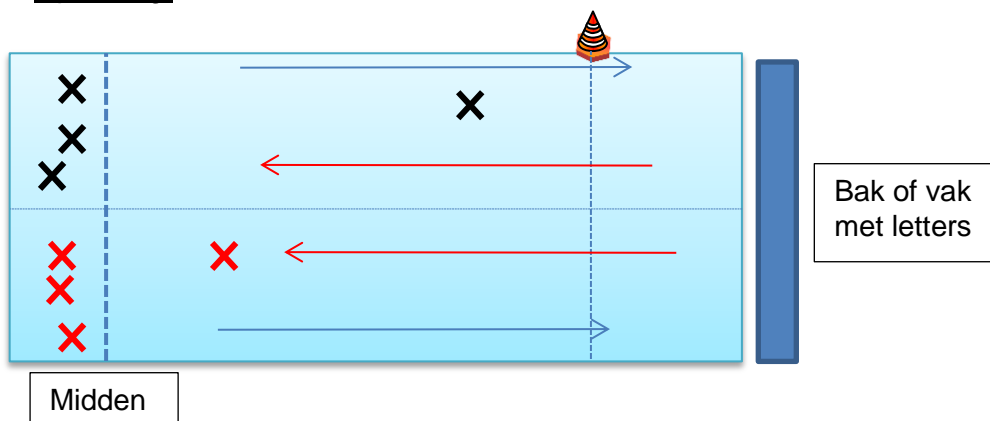
Uitleg:

- Doel:
 - Het langste woord maken.
- Spelregels:
 - Er mag maar één letter per keer worden gehaald.
 - Zwemmen met waterpolocrawl. (ZIE NIVEAU)
 - Volgende mag vertrekken, als de persoon voor hem aan de kegel is.
- Beschrijving:
 - De leerlingen worden verdeeld in twee groepen. Op het einde van de elke baan liggen verschillende letters op de kant. Alle leerlingen vertrekken vanuit het midden van het zwembad. Hierdoor is de afstand niet te groot en is iedereen sneller aan de beurt.

Bij het fluitsignaal starten de eerste leerlingen van elk team. De volgende mag vertrekken als de persoon voor hem aan de kegel is. Eens aan de kant mag er een letter worden genomen. Daarna wordt er met die letter terug gezwommen.

De groep die na het fluitsignaal van de leerkracht het langste woord heeft gemaakt, wint.

Opstelling:





3.1.3.1 *Lessenreeks*

Op het einde van de handleiding bevindt zich ook een lessenreeks. Elk leerjaar heeft één les waaruit de leerkracht kan kiezen of hij de reeks volgt of niet. Daarnaast kan de leerkracht nog kiezen of hij de spelvormen gebruikt of kiest voor andere.

Alles zit al in de voorbereiding. Leerplandoelen, materiaal, lesinhoud,... . De leerkracht moet enkel de beginsituatie formuleren

Bijvoorbeeld:

	tel: +32 11 57 00 51 education@pxl.be www.pxl.be	
LESVOORBEREIDINGSFORMULIER LICHAMELIJKE OPVOEDING		
Naam leerkracht: Opleidingsonderdeel: Lichamelijke Opvoeding Initiatie - Waterpolo	Contactpersoon opleidingsinstelling Pedagoog: Ruben.Kelchtermans@pxl.be Vakdidacticus: Katrijn.Mattijs@pxl.be	
Identificatie van de les School: Klas (+ aantal lln.): Optie/Richting: / Vakmentor: Naam: E-mailadres: Telefoon:	Leervak: Lichamelijke Opvoeding – Secundair Lesonderwerp: Datum: Lesuur: Bijlagen:	
Situering in het leerplan Leerplannummer: 2015/001 (vervangt 2003/003) Leerplandoelstelling(en) en leerinhoud(en): <u>Motorische competenties</u> De leerling ... <ul style="list-style-type: none"> • ... kan werpen en stoten. (1LO:16) • ... neemt deel aan een vorm van doelspel. (1LO:19) 		

3.2 Website – Waterpolo in het onderwijs

De ontwikkelde handleiding biedt voldoende ondersteuning voor de leerkracht. Deze site kan extra ondersteuning bieden

Via weebly.com is er een website ontwikkeld waar alle informatie staat rond dit thema. Zo staan er onder andere de handleiding, regels van waterpolo die gebruikt kunnen worden in het onderwijs, uitgewerkte lessen, spelfiches per techniek, techniekbeschrijving, videoanalyses, ... op.

Naast de aspecten die in de handleiding staan, kan de leerkracht er ook gegevens vinden over de waterpoloclubs in Vlaanderen. Op die manier kunnen ze eventueel leerlingen doorsturen.

De schermafdrucken van de website bevinden zich in [bijlage 3](#).

U kan de website raadplegen via <http://waterpoloinhetonderwijs.weebly.com/>



The screenshot shows a website titled "Waterpolo in het onderwijs" with a dark blue background. At the top left, the title is written in a light blue cursive font. Below the title is a navigation menu with four items: "Home", "Leerkrachtenhandleiding", "Waterpoloclubs in Vlaanderen", and "Nuttige links". The "Home" item is highlighted with a dark blue background. Below the navigation menu is a large image of a water polo player in action, wearing a blue and yellow cap and a white jersey with the number 6. To the right of the image is a "Welkom" (Welcome) section. The text in this section reads: "Deze site is een extra ondersteuning voor de leerkrachtenhandleiding. Deze handleiding is ontwikkeld voor leerkrachten lichamelijke opvoeding om waterpolo aan te bieden in het onderwijs." Below this text is a button that says "LEERKRACHTENHANDLEIDING" with a right-pointing arrow.

Besluit

Als we de resultaten van de online enquête bekijken, zien we dat er enkele belemmerende factoren zijn. Deze factoren zouden volgens de leerkrachten in het werkveld de oorzaak zijn dat de sport, waterpolo, niet aan bod komt.

Vooraf het gebrek aan een goede infrastructuur zou voor velen een probleem zijn. Daarna kwam de kennis over de sport en het gebrek aan materiaal. Dit kon u lezen in deel 1 van deze bachelorproef, bij hoofdstuk: ['2.1.1 Analyse enquête – Waterpolo in het onderwijs, kan het?'](#).

De handleiding, deel 2 (zie [bijlage 4](#)), is geschreven om de leerkrachten lichamelijke opvoeding te helpen. Hij is zo opgesteld dat alle belemmerende factoren heel weinig effect kunnen hebben op het geven van de sport. Met andere woorden: door deze handleiding te gebruiken, kunnen de leerkrachten toch de sport aan hun leerlingen aanbieden.

Daarnaast zorgt deze handleiding onrechtstreeks voor extra promotie van de sport. Dit is een opportuniteit die de sport kan helpen om te groeien.

Door de promotie die de VZF voert met de brochure 'Start – h2o – Polo, is het aantal competitie spelers gedaald, maar zijn er wel meer recreatieve spelers. Deze handleiding kan nieuwe leden opbrengen omdat er nu promotie wordt gevoerd in het onderwijs.

De promotie en deze handleiding bieden daardoor de mogelijkheid voor een nieuw onderzoek met als onderzoeksvragen: 'Gebruiken de leerkrachten lichamelijke opvoeding de handleiding?' en 'Is het aantal leden bij de VZF, gestegen nu de sport ook wordt aangeboden in het onderwijs?'

Literatuurlijst

Literatuur

Trumbic, I. (1985) *Waterpolo*. Culemborg: Noorduijn, 260.

Vlaamse Zwemfederatie. (2015). *Cijfergegevens waterpolo* [rapport]. Merelbeke.

Gantois, J. (2005). *Terreinen* [Exel]. www.iimigym.be.

Vlaamse Zwemfederatie. (2015) *Start^{h2o} Polo* [brochure]. Merelbeke

Ben jij een échte leraar? (2011). Geraadpleegd 9 januari 2016 via <https://www.klasse.be/archief/ben-jij-een-echte-leraar/>

PDF

Verwichten, B. (2014) *Eindwerk, waterpolo* [pdf].

Mattijs, K. (2013) *Cursus: Theorie sport – Zwemmen* [pdf].

Sportcommissie waterpolo. (2015) *Handleiding voor de officiële wedstrijd in België* [pdf].

Huis van het GO!. (2015) *Leerplan basisonderwijs: lichamelijke opvoeding* [pdf].

Huis van het GO!. (2015) *Leerplan secundair onderwijs: lichamelijke opvoeding* [pdf].

Koninklijke Belgische Zwembond. (2008). *Organigram KBZB* [pdf].

Vlaamse Zwemfederatie. (2013). *Beleidsplan 2013 – 2016* [pdf].

Koninklijke Belgische Zwembond. (2015). *Bondreglement* [pdf].

Vlaamse Zwemfederatie. (2015) *Huishoudelijk reglement* [pdf].

Website

<https://www.spelensite.be/spel/ratten-en-raven>. Geraadpleegd op 13 januari 2016.

<https://www.spelensite.be/spel/kat-en-muis>. Geraadpleegd op 13 januari 2016.

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Waterpolo>. Geraadpleegd op 13 januari 2016.

<http://www.h2opolo.be/geschiedenis6.php>. Geraadpleegd op 13 en 14 januari 2016.

<http://www.fina.org/>. Geraadpleegd op 14 januari 2016.

<http://www.h2opolo.be/index.php>. Geraadpleegd op 9 en 13 januari 2016.

Geraadpleegde werken

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Commissie>. Geraadpleegd op 12 december 2015 en 9 januari 2016.

https://nl.wikipedia.org/wiki/Raad_van_bestuur. Geraadpleegd op 12 december 2015 en 9 januari 2016.

<http://www.zwemfed.be/>. Geraadpleegd op 9 januari 2016.

Voetbalfederatie Vlaanderen. (2013). *Beleidsplan 2013 – 2016*. Geraadpleegd op 9 januari 2016 via <http://www.belgianfootball.be/nl/vfv-beleidsplan>

<http://docs.vlaamsparlement.be/pfile?id=245418>. Geraadpleegd op 9 januari 2016.

Geraadpleegd op 9 januari 2016

Vlaamse Zwemfederatie. (2015). *Huishoudelijk reglement* [pdf].

Vlaamse Volleybalbond (2013) *Vierjaarlijks beleidsplan* [pdf].

<http://www.vlaanderen.be/nl/onderwijs-en-wetenschap/onderwijsbeleid/leerplannen>.

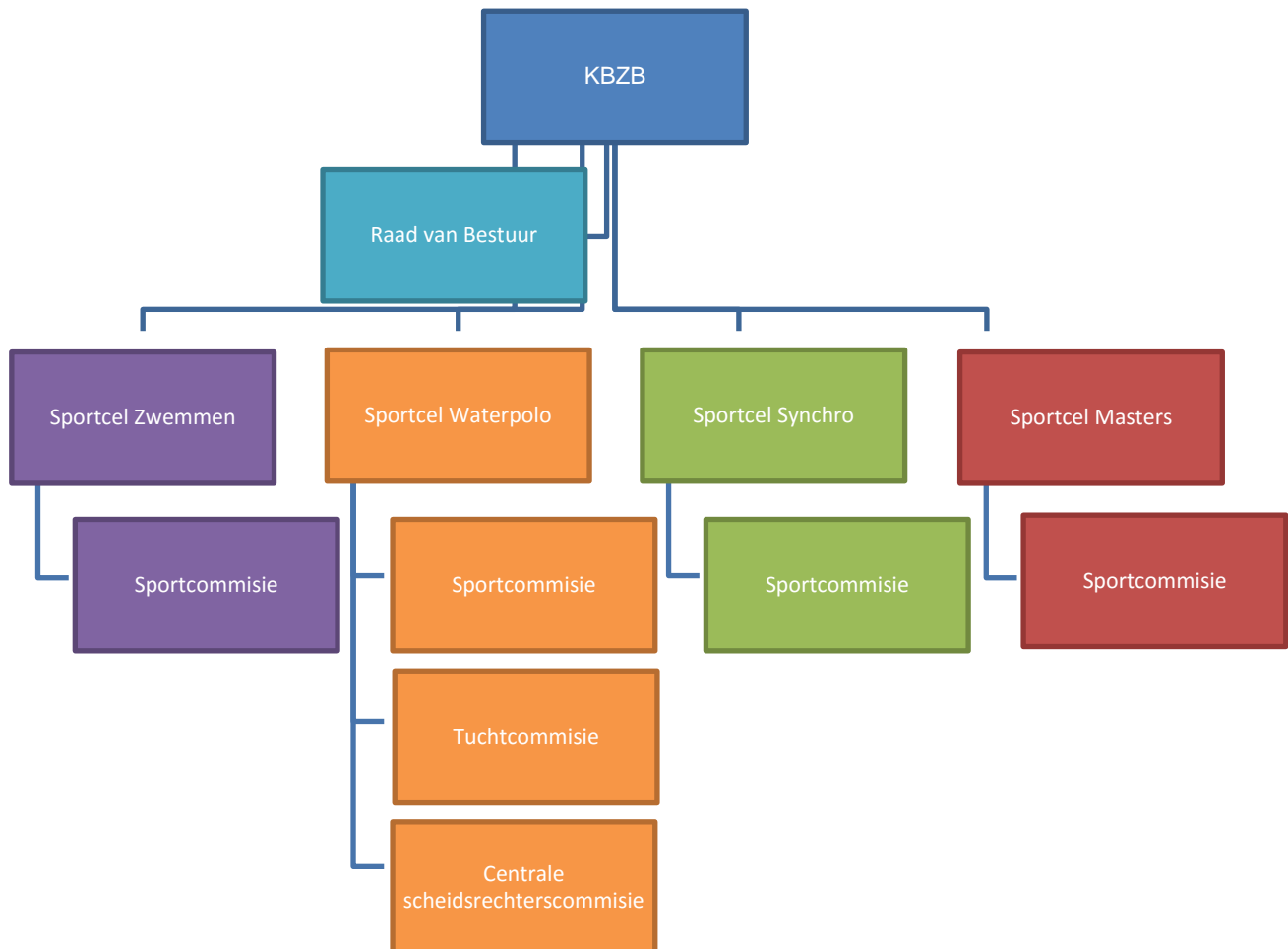
Geraadpleegd op 9 januari 2016

Schipper, Rene. (2015). *Facebook cijfers Nederland in oktober 2015*. Geraadpleegd op 9

januari 2016 via <http://fidene.nl/blog/facebook/facebook-cijfers-nederland-oktober-2015.html>

Bijlagen

Bijlage 1- Schematische voorstelling

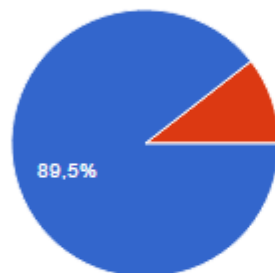


Bijlage 2 – Resultaten online enquête

Overzicht

Algemene informatie

Welke leeftijd heeft u?



20 jaar - 30 jaar	17	89.5%
30 jaar - 40 jaar	2	10.5%
40 jaar - 50 jaar	0	0%
50 jaar - 60 jaar	0	0%

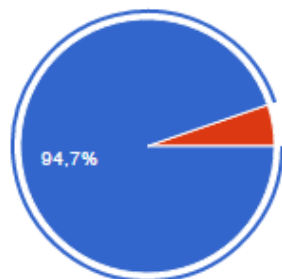
Geeft u zelf de zwemlessen of iemand anders?



Zelf	16	88.9%
Overig	2	11.1%

Kennis over de sport

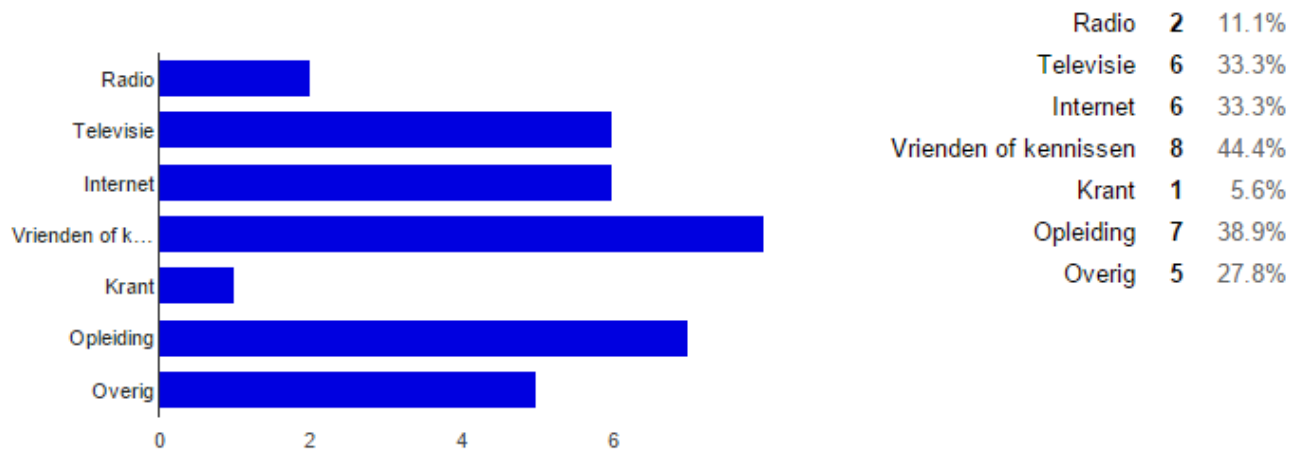
Kent u de sport waterpolo?



Ja	18	94.7%
Nee	1	5.3%

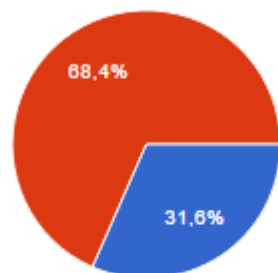
Kennis over de sport

Hoe kent u de sport?



Kennis over de sport

Kent u de spelregels van waterpolo?



Ja	6	31.6%
Nee	13	68.4%

Kennis over de sport

Welke spelregels kent u?

Alle

2 teams en 1 bal

Reglelentering 10 jaar geleden

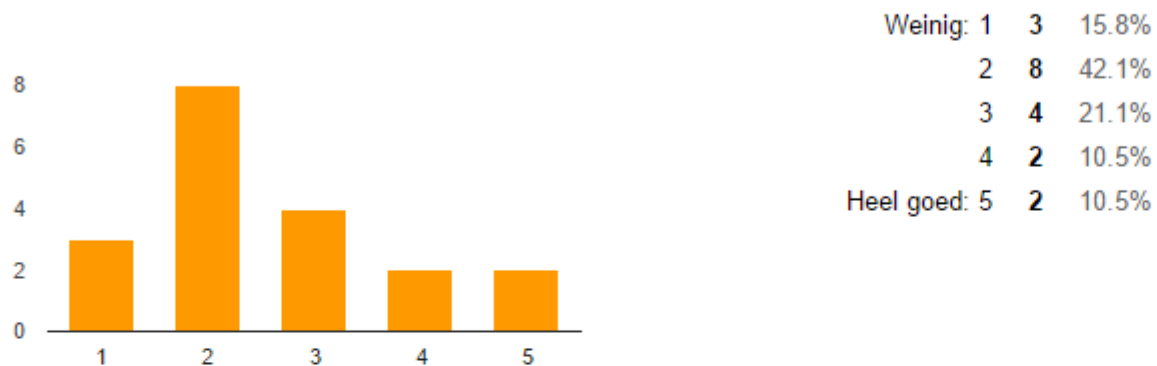
jfmfiemoerim

6 veldspelers + 1 keeper Vrije worp na overtreding Tijdstraffen in de hoek van het zwembad

Werpen in doel van de tegenstrever. Onderduwen mag niet

Kennis over de sport

Hoe goed bent u vertrouwd met de technieken die in deze sport gebruikt worden?



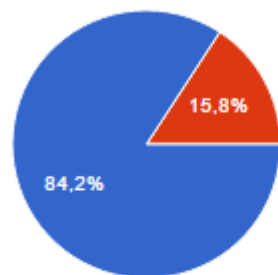
Haalbaarheid

Heeft u al eens waterpolo-initiatie aangeboden aan uw leerlingen tijdens de zwemlessen?



Haalbaarheid

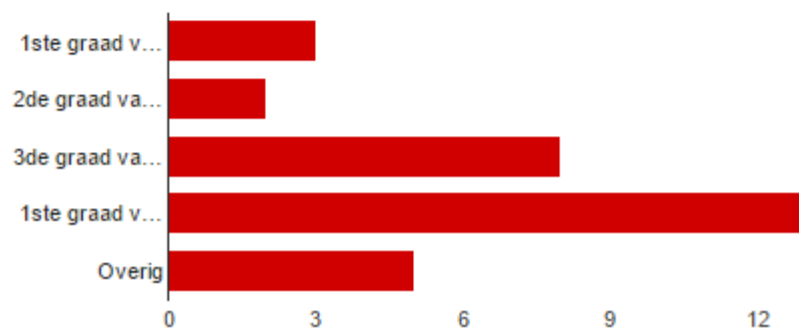
Vindt u het haalbaar om waterpolo-initiatie te geven tijdens de zwemlessen?



Ja	16	84.2%
Nee	3	15.8%

Haalbaarheid

In welke graad zou u waterpolo dan aanbieden?



1ste graad van het lager onderwijs	3	18.8%
2de graad van het lager onderwijs	2	12.5%
3de graad van het lager onderwijs	8	50%
1ste graad van het secundair onderwijs	13	81.3%
Overig	5	31.3%

Haalbaarheid

Welke factoren belemmeren deze haalbaarheid?



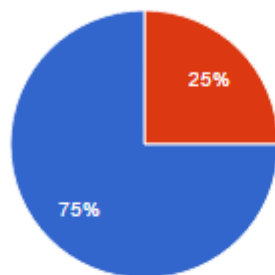
Haalbaarheid

Welke factoren zouden deze haalbaarheid kunnen belemmeren?



Tot slot

Zou u ooit willen deelnemen aan een navorming rond waterpolo?



Ja	12	63.2%
Nee	4	21.1%

Bedankt

Bedankt voor uw feedback. Gelieve hier uw e-mailadres achter te laten als u geïnteresseerd bent in de digitale handleiding.

michielfrederix@hotmail.com

niels.dirix@student.pxl.be

Maaikevanderveken@hotmail.com

thomas.bertin1993@gmail.com

laura.stevens@student.pxl.be

anoekbogers@hotmail.com

Joerie.haenen@hotmail.com

Bijlage 3 – Schermafdrucken website



Meer informatie?

Naam *

Eerste

Laatste

E-mail *

Commentaar *

VERSTUREN →

Leerkrachtenhandleiding

[HANDLEIDING](#) →

Beste leerkracht lichamelijke opvoeding,

Er wordt in het onderwijs te weinig aandacht geschonken aan de minder populaire sporten in België. De lessen LO in het onderwijs bieden de ideale mogelijkheid om deze sporten te promoten. Waterpolo is zo'n sport die te weinig aandacht krijgt, terwijl deze perfect kan gegeven worden tijdens de zwemlessen. De combinatie van zwemmen en handbal, maakt deze sport zeer aantrekkelijk om te spelen. Zowel handbal, als zwemmen, zijn twee sporten die jongeren graag beoefenen.

In de handleiding zijn er verschillende onderdelen uitgeschreven. Elk onderdeel is grondig besproken en kan gebruikt worden in de lessen.

U begint bij het ontstaan van de sport, om vervolgens kennis te maken met de technische aspecten.

Verder in de handleiding vindt u een lessenreeks. Deze reeks bevat alle leerplandoelen die aan de sport gelinkt kunnen worden en geeft u een kijk op de verschillende waterpolotechnieken.

Daarnaast biedt de handleiding ook oplossingen voor enkele belemmerende factoren. Deze oplossingen zijn verwerkt in de spelregels en -vormen.

Verder kan u kant-en-klare lesvoorbereidingen vinden, integraal over te nemen. U bent vrij om te kiezen of u de spelvormen, die erin beschreven zijn, gebruikt of liever andere selecteert.

Techniekbeschrijving

Zoals u in de handleiding al kan lezen is er voor elke techniek een bewegingsanalyse gemaakt. Deze kan u via onderstaande knoppen raadplegen.

[PEDALO](#) →[WERPEN EN VANGEN](#) →[WATERPOLOCRAWL](#) →



Lesvoorbereidingen

Via onderstaande knoppen kan u kiezen voor welke jaar u de lesvoorbereiding wilt raadplegen.

Lager onderwijs

VIJFDE LEERJAAR →

ZESDE LEERJAAR →

Secundair onderwijs

EERSTE MIDDELBAAR →

TWEEDE MIDDELBAAR →

Waterpoloclubs in Vlaanderen

Indien uw leerlingen interesse vertonen in deze sport kan u ze naar volgende clubs sturen.

Antwerpen

- Antwerpen - [Antwerpse Waterpolo](#)
- Mechelen - [RSCM Waterpolo](#)
- Merksem - [Merksem Zwemvereniging Antwerpen](#)

Limburg

- Bilzen - [Waterpolo Orca Bilzen](#)
- Genk - [GZVN](#)
- Hasselt - [Waterpolo Hasselt](#)

Oost-Vlaanderen

- Aalst - [Neptunus Aalst](#)
- Eeklo - [MZV Waterpolo Eeklo](#)
- Dendermonde - [Dendermondse Zwemvereniging Olympos](#)
- Gent - [Koninklijke Gentse Zwemvereniging](#)
- Gent - [Vrije Zwemmers Gent](#)
- Sint-Niklaas - Wase - [WZK Waterpolo](#)

Vlaams Brabant

- Leuven - [Leuven Aquatics](#)
- Strombeek - [Swimming Club Strombeek Grimbergen](#)

West-Vlaanderen

Bijlage 4 – Leerkrachtenhandleiding met lesvoorbereidingen



PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS

Leerkrachtenhandleiding

Waterpolo in het onderwijs

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
Wat is waterpolo? Een woordje uitleg.....	5
Handleiding.....	7
Doelstellingen.....	8
• Leerplandoelen 3 ^{de} graad van het basisonderwijs.....	8
• Leerplandoelen 1 ^{ste} graad van het secundair onderwijs.....	10
Techniekbeschrijving.....	12
• Watertrappen – Pedalo.....	12
• Werpen en vangen.....	13
• Zwemslag – Crawl – Waterpolocrawl (Optioneel).....	15
Spelregels.....	17
Spelvormen.....	19
• Pedalo.....	20
• Werpen en vangen.....	23
• Waterpolocrawl.....	34
• Varia.....	36
Literatuurlijst.....	38
Bijlage.....	39
Lesvoorbereidingen.....	42

Inleiding

Het idee om deze handleiding te ontwikkelen, is ontstaan doorheen de opleiding als leerkracht Lichamelijke Opvoeding en Project Algemene Vakken aan de PXL Hogeschool te Hasselt. Deze handleiding is opgesteld uit 11 jaar ervaring als waterpolospeler en sluit nauw aan bij de competenties die worden meegegeven in de opleiding tot leerkracht.

Er wordt in het onderwijs te weinig aandacht geschonken aan de minder populaire sporten in België. De lessen LO in het onderwijs bieden de ideale mogelijkheid om deze sporten te promoten. Waterpolo is zo'n sport die te weinig aandacht krijgt, terwijl deze perfect kan gegeven worden tijdens de zwemlessen. De combinatie van zwemmen en handbal, maakt deze sport zeer aantrekkelijk om te spelen. Zowel handbal, als zwemmen, zijn twee sporten die jongeren graag beoefenen.

In de handleiding zijn er verschillende onderdelen uitgeschreven. Elk onderdeel is grondig besproken en kan gebruikt worden in de lessen.

U begint bij het ontstaan van de sport, om vervolgens kennis te maken met de technische aspecten.

Verder in de handleiding vindt u een lessenreeks. Deze reeks bevat alle leerplandoelen die aan de sport gelinkt kunnen worden en geeft u een kijk op de verschillende waterpolotechnieken.

Daarnaast biedt de handleiding ook oplossingen voor enkele belemmerende factoren. Deze oplossingen zijn verwerkt in de spelregels en -vormen.

Verder kan u kant-en-klare lesvoorbereidingen vinden, integraal over te nemen. U bent vrij om te kiezen of u de spelvormen, die erin beschreven zijn, gebruikt of liever andere selecteert.

Tot slot wens ik u alvast veel plezier bij het lezen van deze handleiding en mag hij uw kennis verruimen.

Wat is waterpolo? Een woordje uitleg.

Leerlingen vinden het belangrijk dat leerkrachten iets van hun vak kennen. Hieronder volgt een woordje uitleg over wat waterpolo precies inhoudt en hoe het gespeeld wordt.

Toen waterpolo nog geen waterpolo was ...

Ontstaan van de sport.

Over het ontstaan van de sport lopen de berichten nogal uiteen. Volgens enkele bronnen zou het vroegere waterpolo, vooraleer de sport werd ontwikkeld zoals we ze nu kennen, eerst gespeeld zijn op houten vaten en met peddels (zie afbeelding I).



Afbeelding I - Vatenwaterpolo

Verschillende bronnen spreken ook over een zekere William Wilson. Die zou de sport, volgens een Britse journalist en vroegere waterpolospeler, in Groot Brittannië in 1876 met de naam 'handbal in het water' hebben uitgevonden. Dit was toen op vraag van zijn zwemvereniging. Een jaar later zou de eerste officiële waterpolowedstrijd hebben plaatsgevonden. Het is echter niet bekend of William de sport verder heeft ontwikkeld..

Ongeveer tien jaar later werd waterpolo pas echt erkend als sport. Dit werd toen door de Engelse Amateur Swimming Association gedaan. Door hen werden de waterpolocaps (mutsen) ingevoerd om de spelers van beide ploegen te onderscheiden. De verbetering ging vervolgens verder, want in 1887 werden voor het eerste doelen gebruikt. Een jaar later werden er officiële regels vastgelegd en vond er het eerste nationale kampioenschap plaats. Naarmate de jaren passeerden, groeide de populariteit van de sport.

Aan het eind van de 19^{de} eeuw waren het Groot Brittannië en de Verenigde Staten die de sport domineerde, maar het waren de landen België, Nederland en Zweden die het spel geleidelijk verder ontwikkelde.

In 1900 werd waterpolo voor het eerst geïntroduceerd op de Olympische Spelen van Parijs. Engeland werd kampioen, België ging met het zilver lopen en Frankrijk legde beslag op de derde en dus bronzen plaats.

Tijdens de jaren die volgden werd waterpolo internationaal bekender en ging de ontwikkeling van de sport verder.

Waterpolo zoals we het nu kennen.

- ! Waterpolo is **een teamsport** die wordt gespeeld **tussen twee ploegen**, met elk maximum 13 spelers. Beide teams hebben caps of mutsen op, om elkaar te onderscheiden. Van die 13 spelers zijn er steeds 7 spelers die actief deelnemen aan het spel namelijk 6 veldspelers en 1 keeper.

Kort gezegd: 2 teams → 1 keeper + 6 veldspelers + 6 wisselers = 13 spelers

- ! De **duur van het spel** verschilt van leeftijd.
- U13 → 2x5 minuten met één rustperiode van 2 minuten.
 - U15 → 4x5 minuten met tussen elke periode, rustperiodes van 2 minuten.
 - U17 → 4x7 minuten met tussen elke periode, rustperiodes van 2 minuten.
 - Dames → 4x7 minuten met tussen elke periode, rustperiodes van 2 minuten.

 - Ouder dan 17 jaar (U20 en Heren) → 4x8 minuten met twee rustperiodes van 2 minuten, tussen de periodes 1-2 en 3-4, en één rustperiode van 5 minuten tussen de periodes 2 en 3.

Bij elke leeftijdscategorie wordt er gebruik gemaakt van het start-stopsysteem. Dat wil zeggen dat bij elke fout of goal, de tijd wordt stopgezet tot de bal opnieuw gespeeld wordt of door het signaal van de scheidsrechter, die aan de kant staat.

Ook krijgen ze bij elke leeftijd 30 seconden de tijd om een doelpoging te ondernemen. Heeft een team, na 30 seconden, de bal nog steeds in bezit, dan gaat de bal naar de tegenpartij.

- ! De **teams mogen wisselen wanneer ze willen**. Er mogen echter nooit meer dan 7 spelers in het water liggen. Opgelet, er is een uitzondering!
- Tijdens het spel: moet er gewisseld worden in de aangeduide zone. (zone van 2m aan de bank)
 - Bij een goal of time out: mag er gewisseld worden door gewoon in het water te springen.
- ! **Het speelveld** ziet er als volgt uit:
- **Zwarte lijn** = bij het begin van elke periode wordt er, op het signaal van de scheidsrechter, vanaf hier in het veld gezwommen.
 - **Rode lijn** = 2m → Binnen de rode lijn en de goal mogen de spelers geen pas krijgen. Als het toch gebeurt, is de bal voor de tegenpartij.
 - **Gele lijn** = 5m → Dit is de zone waar het meeste actie plaatsvindt.
Mogelijkheden:
 - Een penalty wordt vanaf deze lijn genomen.
 - Krijgt een speler de fout binnen de 5m, mag hij/zij niet rechtstreeks op doel werpen. Bij een fout buiten de 5m mag dat wel.
 - **Blauwe lijn** = het midden. Bij elke goal moeten de spelers terug aan hun kant verzamelen. Beide ploegen mogen dan niet verder dan het midden.

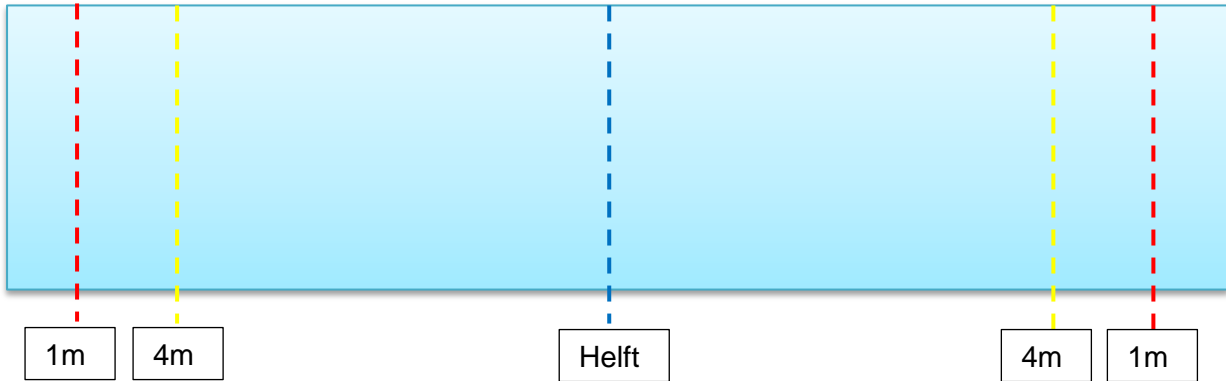


Speelveld in onderwijs

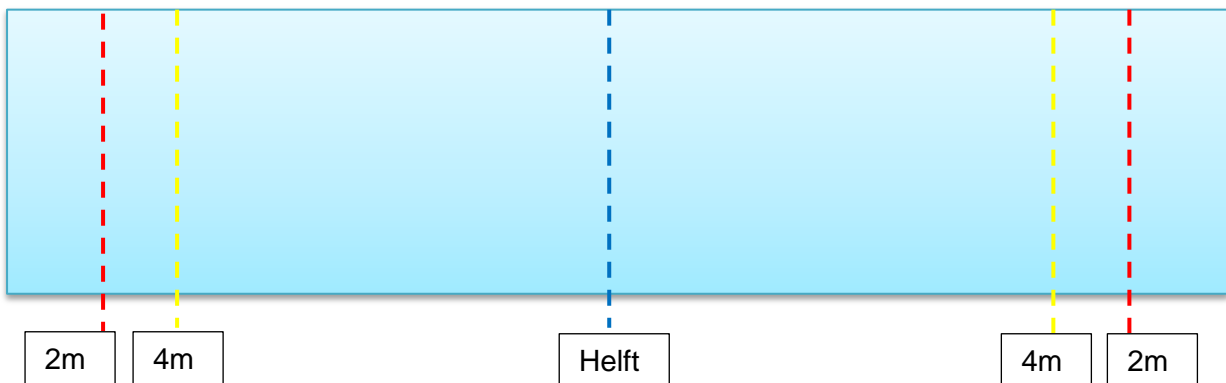
U kan het speelveld ook integreren in uw lessen door kegels te plaatsen op een aangepaste afstand.

Onderstaande afstanden kan u hanteren voor uw les:

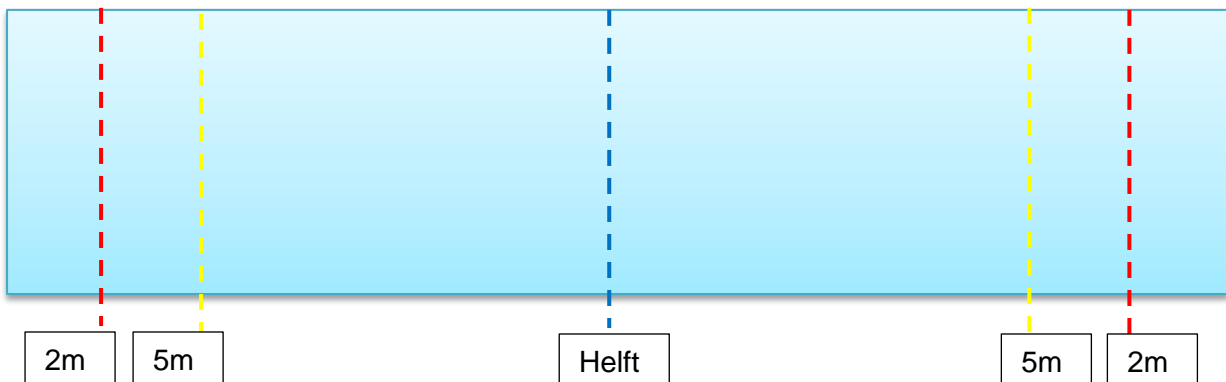
Beginners



Gemiddeld



Gevorderd



Handleiding

Doelstellingen

Het nieuwe leerplan leent zich er toe om andere sporten in de lessen aan te bieden. Ook voor waterpolo zijn er verschillende doelen die we perfect kunnen linken aan de sport.

De doelen die hieronder geformuleerd zijn, zijn de doelen voor het GO onderwijs.

Leerplandoelen 3^{de} graad van het basisonderwijs

Leerplannummer: 2015/6 (vervangt de deelleerplannen Kleuteronderwijs Lichamelijke Opvoeding en Lager Onderwijs Lichamelijke Opvoeding uit 1998)

Bewegingsdoelen - Motorische competenties

6.2.1 – KLUS(CE)

De kinderen ...

- ... ontwikkelen spierkracht via bewegingsopdrachten.
(6.2.1.1 – OD 2.6, ET 2.2*)
- ... ontwikkelen hun uithoudingsvermogen via bewegingsopdrachten.
(6.2.1.5 – ET 2.2*)
- ... voeren gelijktijdige en opeenvolgende bewegingen gecoördineerd uit.
(6.2.1.9 – OD 1.7, 1.10)

6.2.2 – Oplossen van bewegingsproblemen

De kinderen ...

- ... passen verworven bewegingsprincipes toe in andere bewegingssituaties.
(6.2.2.4 – OD 1.38)

6.2.3 – Psychomotoriek

De kinderen ...

- ... zetten gepast hun linker- en rechterhand of -voet in.
(6.2.3.12 – OD 1.13, ET 1.4)

6.2.5 – Groot-motorische vaardigheden

De kinderen ...

- ... werpen een speelvoorwerp zo ver mogelijk weg.
(6.2.5.48 – ET 1.16)
- ... werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een vast doel.
(6.2.5.49 – ET 1.16)
- ... vangen een speelvoorwerp stilstaand op verschillende manieren.
(6.2.5.50)
- ... werpen vanuit stilstand of vanuit beweging, op verschillende manieren gericht een speelvoorwerp naar een bewegend doel (medespeler, rollende bal...).
(6.2.5.51 – ET 1.16)
- ... vangen een speelvoorwerp in beweging op verschillende manieren.
(6.2.5.52)
- ... kennen elementaire tactische principes en passen deze toe.

- (6.2.5.65 – ET 1.20)
- ... ondernemen bij een doelspel een doelpoging en proberen een doelpoging van de tegenpartij te voorkomen.
(6.2.5.71 – ET 1.18)
- ... proberen bij een doelspel het speelvoorwerp van de tegenpartij te veroveren en houden door het geven van passen het speelvoorwerp in de ploeg.
(6.2.5.72 – ET 1.18)
- ... bewegen zich doelmatig voort (zwemmen) in diep water over een afstand van 50 m en voeren daarbij onderweg extra opdrachten uit: ter plaatse drijven, roteren rond verschillende lichaamsassen, drie maal ondergaan en uitademen en veranderen van zwemrichting.
(6.2.5.94 – Vrijblijvend)

Zelfconcept en sociaal functioneren

Zelf bewegen

De kinderen ...

- ... verkennen spontaan nieuwe bewegingssituaties.
(6.1.1.1 – OD 2.2, 3.1)
- ... durven eigen bewegingsvormen en behendigheden te tonen.
(6.1.1.6 – OD 3.7)
- ... zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.
(6.1.1.8 – ET 3.1*)
- ... schatten in of er hulp nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen.
(6.1.1.9 – LOET SV 1.4)

Bewegen met anderen

De kinderen ...

- ... maken even sterke groepen.
(6.1.1.14 – LOET SV 1.3)
- ... communiceren in een spel op een sociaal aanvaarde wijze.
(6.1.1.18 – ET 3.2*, 3.3*, 3.6*, LOET SV 1.2)
- ... moedigen elkaar aan.
(6.1.1.19 – ET 3.2*, 3.3*, LOET SV 1.2)
- ... waarderen inspanningen van anderen.
(6.1.1.20 – ET 3.2*, LOET SV 1.2)
- ... nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.
(6.1.1.28 – ET 3.3*, LOET SV 1.2)

Reflecteren op bewegen

De kinderen ...

- ... reflecteren vooraf en/of achteraf op het bewegingsverloop.
(6.1.1.30 – OD 1.36, ET 1.32*, LOET LELE 4)
- ... reflecteren op de moeilijkheidsgraad van een bewegingsactiviteit.
(6.1.1.31 – OD 1.32*, LOET LELE 4)

Gezonde en veilige levensstijl

De kinderen ...

- ... geven het belang van het doseren van de fysieke inspanning aan.
(6.1.2.5)
- ... passen de elementaire regels met betrekking tot hygiëne toe.
(6.1.2.7 – OD 2.10)
- ... tonen een positieve houding ten aanzien van fysieke activiteiten.

- (6.1.2.11 – OD 2.3, ET 2.3*)
- ... leven veiligheidsafspraken na.
(6.1.2.17 – ET 1.2)

Leerplandoelen 1^{ste} graad van het secundair onderwijs

Leerplannummer: 2015/001 (vervangt 2003/003)

Motorische competenties

Veilig en verantwoord bewegen

De leerling ...

- ... leeft onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na.
(1LO:2)
- ... past de chronologie van de uit te voeren opdrachten toe.
(1LO:2)

Reflecteren over bewegen

De leerling ...

- ... benoemt de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop.
(1LO:5)

Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties

De leerling ...

- ... kan werpen en stoten.
(1LO:16)
- ... neemt deel aan een vorm van doelspel.
(1LO:19)
- ... speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.
(1LO:20)
- ... kan aanvallen en verdedigen binnen spelsituaties.
(1LO:21)
- ... leert omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.
(1LO:22*)

Bewegen in verschillende milieus

De leerling ...

- ... voert één zwemslag doeltreffend uit.
(1LO:25)

Zelfconcept en sociaal functioneren

Welbevinden en sociale vaardigheden opbouwen in diverse contexten

De leerling ...

- ... ervaart bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties.
(2LO 26*)
- ... neemt onder begeleiding en in een kleine groep duidelijk afgebakende en eenvoudige (delen van) rollen op.
(1LO:31)
- ... betreft zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten.

- (1LO:33)
- ... wijst medeleerlingen op hun verantwoordelijkheid omtrent elkaars veiligheid.
(Spontaan *)
 - ... leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.
(Spontaan *)

Gezonde en veilige levensstijl

Gezond en veilig bewegen

De leerling ...

- ... ontwikkelt fitheid gebaseerd op Kracht, Lenigheid, Uithouding en Snelheid (KLUS).
(1LO:27)
- ... kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe.
(1LO:28)
- ... past, onder begeleiding, voor en na bewegingsactiviteiten hygiënische basisregels toe.
(1LO:29)
- ... leert positief staan tegenover regelmatig actief bewegen.
(1LO:30*)

Techniekbeschrijving

Waterpolo kan je vergelijken met een combinatie van handbal en zwemmen. Zo is het werpen van de bal, gelinkt aan handbal en spelen in water, gelinkt aan zwemmen. Toch komen er meer technieken bij deze sport kijken dan de meeste denken. Zo verschilt de techniek voor crawl en watertrappelen met deze voor zwemmen.

We willen, met deze handleiding, u de kans geven om de sport aan uw leerlingen aan te bieden. Leerlingen leren het snelst wanneer er succesbeleving is. Daarom leggen we de nadruk op het 'al spelend leren'. In dit geval kennismaken met de sport.

Hieronder worden de technieken uitgelegd. Voor elke techniek is er een videofragment ontwikkeld. Deze fragmenten kan u vinden op de website¹. Wanneer u deze handleiding digitaal bekijkt, kan u op de camera² klikken. U komt dan automatisch uit bij het juiste fragment.

1. Watertrappelen – Pedalo



De leerlingen leren doorheen hun schoolcarrière watertrappelen. Dit wordt aangeleerd om boven water te kunnen blijven. In waterpolo wordt deze vaardigheid onder andere ook gebruikt om boven te blijven, maar hier is de techniek anders.

Deze aangepaste techniek is een belangrijke vaardigheid en heeft verschillende doelen.

- Biedt de mogelijkheid om zich snel te kunnen voortbewegen met de bal in de hand.
- Hoofd boven water kunnen houden met een laag energieverbruik.
- Biedt de mogelijkheid om het hoofd stil te houden om zich beter te kunnen oriënteren.

Beschrijving

a) Armbeweging

- Armen zijn voor het lichaam.
- Ellebogen zijn lichtjes gebogen.
- Handen maken steeds wrikbewegingen in het water. Door die bewegingen wordt het lichaam naar boven geduwd.



Afbeelding III - Wrikbewegingen

b) Beenbeweging

- Benen wisselen steeds van positie, ze werken alternerend. Dit wil zeggen dat wanneer het ene been gebogen is, het andere gestrekt is.
 - a) Gebogen been sterkt zich met cirkelvormige bewegingen.
 - b) Andere been trekt zich omhoog om zich daarna opnieuw te strekken.

¹ Link naar website - ...

² Bron - <http://www.apneupagina.nl/somnodent/>



Afbeelding IV - Beenbeweging R



Afbeelding V - Beenbeweging L

2. Werpen en vangen



Het werpen van de bal is één van de moeilijkste technieken om onder de knie te krijgen. Het vergt een goede oog-hand- en lichaamscoördinatie. Deze zijn meestal nog niet voldoende ontwikkeld. Daarom zal het voor de meeste leerlingen moeilijk zijn om de bal met één hand te werpen.

Het werpen van de bal gebeurt in twee delen.

- a) Het opnemen van de bal via de steekmethode.
- b) Het werpen van de bal.

Steekmethode

Het opnemen van de bal kan op vier verschillende manieren.

- Drukmethode
- Opwip-methode
- Draai-steekmethode
- Steekmethode

De steekmethode is de gemakkelijkste manier om de bal op te nemen met één hand. In het begin zullen de leerlingen deze methode niet nodig hebben. Naarmate de coördinatie verbeterd wordt deze methode aangeraden.



Afbeelding VI - Uitgangshouding

Beschrijving

- Werphand wordt, met open vingers, onder de bal gebracht.
- Andere hand maakt wrikbewegingen om steun te bieden.
- Bal opnemen met één hand, bal ligt in handpalm.
- Werparm in uitgangspositie brengen → Arm naar achter, schouders gedraaid.



Afbeelding VIII - Steekmethode



Afbeelding VII - Andere hand biedt steun

Werpen van de bal

Het werpen van de bal is de belangrijkste vaardigheid, maar is ook de vaardigheid waar de meeste techniek bij komt kijken. De spelvormen die verder in deze handleiding staan, zijn vooral gericht op dit onderdeel.

De bal werpen is veel gemakkelijker dan het vangen.

Beschrijving

- Begin bij einde steekmethode → Uitgangshouding.
 - Werparm achter lichaam, schouders ingedraaid, niet-werparm wrikken.
- Bal ligt in handpalm.
- Elleboog is uit het water.
- Hoek van ongeveer 90° graden in de werparm creëren.
- Bal werpen, probeer de bal zo lang mogelijk te begeleiden.
- Bal nawijzen.



Afbeelding XI - Uitgangshouding



Afbeelding X - Hoek van ongeveer 90°



Afbeelding IX - Bal nawijzen

Vangen van de bal (Optioneel)

Het vangen van de bal moet normaal gezien ook met één hand gebeuren. Voor beginners is dit echter heel moeilijk. Daarom dat we aanraden hen eerst te laten vangen met twee handen om geleidelijk aan over te gaan naar vangen met één hand.

Omdat we de leerlingen al spelend willen laten kennismaken met de sport, raden we aan om dit louter 'aan te halen'. Het is voor de leerlingen vooral belangrijk dat ze een succesbeleving hebben.



Afbeelding XII - Contact zoeken

Beschrijving

- Contact zoeken met de bal
 - Kijken naar de bal en voorkeursarm strekken in richting van de bal.
- Bal vangen met een open hand (vingers spreiden)
- Wanneer bal contact maakt met de hand → afremmen
 - Arm niet blokkeren, maar de bal begeleiden naar achter.
- Terug in uitgangshouding, mogelijkheid om de bal te werpen.



Afbeelding XIII - Uitgangshouding

3. Zwemslag – Crawl – Waterpolocrawl (Optioneel)



Crawl is een zwemslag die de leerlingen in hun schoolcarrière mogelijk aangeleerd krijgen, maar voor velen toch een moeilijk slag blijft. U kan als leerkracht kiezen of u hen de waterpolocrawl laat proberen of niet.

De waterpolocrawl is ongeveer hetzelfde, maar is fysiek zwaarder dan de gewone crawl. Het verschil tussen beide slagen ligt bij de armbeweging en ligging.

Beschrijving

a) Armbeweging

In onderstaand schema wordt er een onderscheid gemaakt tussen de crawl en waterpolocrawl. Zo kan u het verschil zien tussen de techniek van de zwemslagen.

Algemeen → De slagen worden sneller en korter uitgevoerd.

Crawl	Waterpolocrawl
Inzet: Op schouderbreedte	Inzet: Op schouderbreedte
Lange glijfase: Arm wordt volledig gestrekt. Hand ver insteken	Korte glijfase: Arm wordt niet volledig gesterkt → Korte en snelle slagen
Lange duwfase: Tot aan de dij	Korte duwfase: Tot aan het middenrif → De korte en snelle slagen duwen het lichaam omhoog.
Uithaal hand: ter hoogte van de dij	Uithaal hand: ter hoogte van het middenrif
Overhaal: zo dicht mogelijk bij de lichaamslengte as	Overhaal: breed → makkelijk bijhouden van de bal. Bal blijft tussen de armen.



Afbeelding XIV - Crawl vooraanzicht



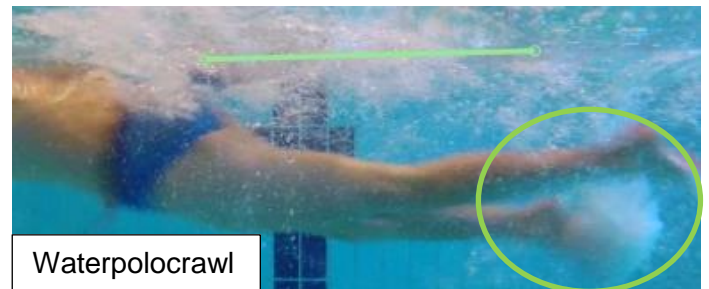
Afbeelding XV - Vooraanzicht waterpolocrawl

b) Ligging

Zoals eerder gemeld, ligt het verschil in de ligging in het water. Bij waterpolo zwemmen ze met hun hoofd boven water. Hierdoor gaat het lichaam dieper (schuin) liggen waardoor het fysiek zwaarder wordt om vooruit te geraken.

Er zijn echter ook voordeel aan verbonden. Omdat het hoofd steeds boven water blijft kunnen ze:

- Overzicht over het speelveld bewaren
 - Waar is de bal? Waar zijn mijn ploeggenoten of tegenstanders?
 - Welk signaal geeft de scheidsrechter?
- Het biedt de mogelijkheid om continu te ademen.



Afbeelding XVI - Verschil zwemslagen - Waterpolocrawl heeft een krachtigere slagfrequentie en ligt dieper

c) Beenbeweging

Omdat de schuine ligging in het water een afremmend effect heeft, is er een hoge en krachtige slagfrequentie van de benen nodig. We raden hier aan om de leerlingen in zestakt te laten zwemmen.

Spelregels

De spelregels zijn een rechtstreekse link naar het mislukken of slagen van een activiteit. Daarom is het belangrijk dat u de regels voldoende onder de knie heeft. U maakt, bij het lezen van de regels, ook kennis met de officiële regels van waterpolo.

De spelregels die in deze handleiding zijn uitgeschreven, creëren een ideale comfortzone voor de leerlingen en zijn aangepast aan de beginsituatie. Op die manier kunnen de leerlingen veilig en positief kennis maken met de sport.

Er is, voor de spelregels, een onderscheid gemaakt tussen het niveau van de leerlingen.

Legende:

- A. Gevorderd → leerling kan watertrappelen en kan zich doeltreffend voortbewegen in een bepaalde slag.
- B. Gemiddeld → leerling kan watertrappelen, maar heeft moeite om zich voort te bewegen in het water.
- C. Beginner → leerling heeft moeite met boven te blijven en zich te verplaatsen in het water.

Spelregels aangepast voor het onderwijs

1. De leerlingen mogen de bal werpen en vangen met twee handen.

Let op! Het kan zijn dat de leerlingen onder water gaan bij het werpen. De coördinatie werpen en boven water blijven is moeilijk en wordt vaak vergeten.

- A. Gevorderd – Werpen en vangen blijft moeilijk. De leerlingen proberen de bal met één hand te werpen en eventueel te vangen met één hand.
- B. Gemiddeld – Wanneer je merkt dat het werpen en vangen vlot verloopt, mag je de leerlingen laten proberen om met één hand te werpen. Het vangen blijft voor sommige nog moeilijk.
- C. Beginner – Het is voor een beginner heel moeilijk om de bal te vangen en te werpen en daarbij nog eens boven te blijven. Daarom mogen de leerlingen de bal werpen en vangen met twee handen.

Officiële regel:

De speler mag de bal nooit met twee handen vastnemen. De speler moet de bal werpen en vangen met één hand. Deze regel telt niet voor de keeper. Dit is de enigste speler in het veld die de bal mag vasthouden met twee handen.

Bij een overtreding wordt de bal toegekend aan de tegenstander.

Enkel bij de U9 en U11 mag de bal met twee handen worden gevangen en geworpen.

2. De leerlingen mogen de bal onder water houden.

Kinderen zien een bal vaak als een middel om boven water te blijven. Ze gaan er vaak op hangen zodat ze even op adem kunnen komen.

- A. **Gevorderd** – Laat de leerlingen proberen de bal zo weinig mogelijk onder water te houden. Deze aangepaste regel kan je, als leerkracht, toepassen tijdens de spelvormen wanneer er tegen elkaar wordt gespeeld. Op die manier verhinder je dat de leerlingen de bal onder water gaan houden om te voorkomen dat de tegenstander de bal kan onderscheppen.
- B. **Gemiddeld** – De leerlingen rusten nog graag uit. Probeer een onderscheid te vinden tussen het steunen op de bal of duidelijk verhinderen dat de tegenstander de bal kan onderscheppen.
- C. **Beginner** – Steun is voor hen heel belangrijk. Waterpolo is fysiek zwaar en een rustmoment is welkom. De leerlingen mogen de bal dus onder water houden om zo even te kunnen uitrusten.

Officiële regel:

De bal mag gedurende het spel nooit onder water worden gehouden met uitzondering wanneer de tijd niet loopt.

Bij een overtreding wordt de bal toegekend aan de tegenstander.

2. De leerlingen mogen niet duwen of trekken.

Waterpolo is fysiek een zware sport. Voor de meeste leerlingen zal het moeilijk zijn om, zonder enige tegenwerking, de bal te werpen en boven te blijven.

- A. **Gevorderd** – Waterpolo is ook een contactsport. Op dit niveau is het veilig om de regel aan te passen. Wanneer een leerling de bal in zijn bezit heeft, mag er contact met hem gemaakt worden. Laat de leerling de bal los = geen contact.
- B. **Gemiddeld** – Als leerkracht moet je zien of het veilig genoeg is om de regel aan te passen.
- C. **Beginners** – Een leerling heeft het al moeilijk om zonder contact boven te blijven, laat staan dat er nog iemand aan hem komt hangen.

Officiële regel:

Waterpolo is een contactsport. Er wordt gedurende het spel continu contact gemaakt. Daarom wordt hierop vaak geen fout gefloten. Wanneer de speler contact zoekt met de speler in balbezit en deze laat de bal los, wordt er gefloten voor obstructie. Ploeg in balbezit, blijft in balbezit.

Wordt een doorgebroken speler met opzet tegengehouden door hem vast te houden, dan wordt dit beschouwd als een zware fout. De tegenspeler krijgt 20 seconden straftijd. Dit betekent dat de speler naar de hoek van het bad, bij de eigen achterlijn, moet zwemmen en daar moet wachten op een teken van de scheidsrechter of officialtafel vooraleer hij opnieuw mag meedoen. De 20 seconden straftijd begint te lopen vanaf het foutsignaal van de scheidsrechter.




Spelvormen

Elke spelvorm is gericht op een bepaalde techniek en aanpasbaar aan het niveau van de leerlingen. Door de spelvormen leren de leerlingen al spelend bepaalde technieken van waterpolo en krijgen ze de kans om te proeven van de sport.

Voor elke spelvormen hebben we rekening gehouden met eventueel belemmerende factoren. Bijvoorbeeld: te weinig ruimte, geen materiaal, beginsituatie,... . Ze zijn hieronder volgens soort geordend en zijn grondig uitgeschreven. Op die manier kan u eenvoudig de spelvormen selecteren, zodat u over een goede variatie van lesinhoud beschikt.

U kan kant-en-klare voorbereidingen vinden bij [lesvoorbereidingen](#). U moet enkel nog de beginsituatie aanpassen.

Legende

	Scheidingslijn		Gewone bal
	Denkbeeldige scheidingslijn		Pingpongbal
	Zwemlijn		Kegel
	Leerling met bal		Plankje
	Leerling zonder bal		Emmer

Pedalo

1. Ballenwipper

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

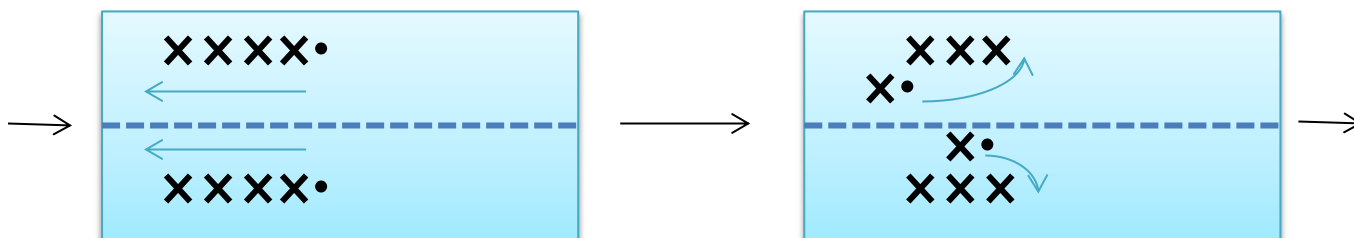
Materiaal: 4 ballen (1 bal per ploeg, uitbreiding mogelijk met 2 ballen per ploeg)

Uitleg:

- Doel:
 - De leerlingen moeten per ploeg zo snel mogelijk een bepaalde afstand (lengte van het zwembad) afleggen.
- Spelregels
 - Bal moet over het hoofd worden gebracht.
 - Achterste leerling zwemt steeds naar voor met de bal. **(ZIE NIVEAU)**
 - Wanneer de eerste leerling de overkant tikt stopt het spel.
- Beschrijving
 - Alle leerlingen vormen per ploeg een treintje achter elkaar. De eerste leerling heeft de bal vast. Op het fluitsignaal brengen ze de bal steeds over het hoofd (met één of 2 handen) naar achter. De laatste leerling neemt de bal en zwemt (slag naar keuze) naar voor. Eenmaal voor begint de cyclus opnieuw. Over het hoofd (met één of 2 handen) naar achter. De laatste leerling ...

De groep waarvan er iemand de overkant tikt, wint.

Opstelling:



2. Haasje over

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: /

Uitleg:

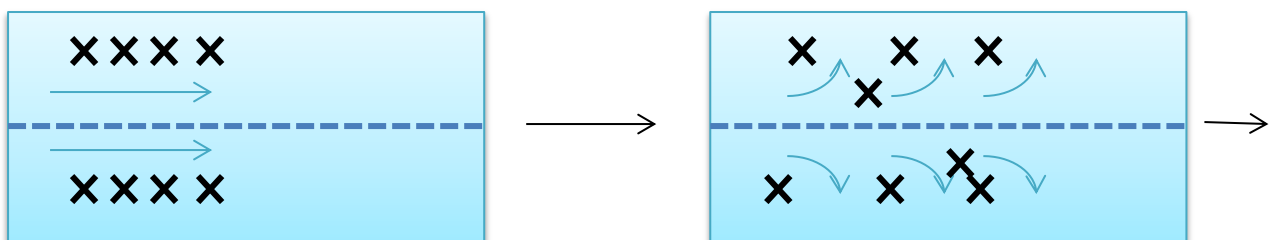
- Doel:
 - De leerlingen moeten per ploeg zo snel mogelijk een bepaalde afstand (lengte van het zwembad) afleggen.
- Spelregels
 - Haasje over elkaar
 - Wanneer de leerling vooraan in de rij is, mag de volgende vertrekken.
 - Leerlingen proberen boven te blijven met pedalo.
 - Leerlingen houden steeds 2m afstand tussen elkaar in de opstelling.
- Beschrijving
 - Alle leerlingen vormen per ploeg een treintje achter elkaar. De leerling achteraan de rij mag beginnen op het fluitsignaal. De leerlingen moeten steeds haasje over springen. Daarnaast moeten ze ook proberen boven te blijven door te watertrappelen of pedalo. De volgende mag pas vertrekken wanneer de vorige leerling vooraan is.

De groep waarvan er iemand de overkant tikt wint.

Aanpassing:

- Haasje over, door de benen, haasje over, ...

Opstelling:



3. Kat en muis

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 11 tot 18 leerlingen

Materiaal: /

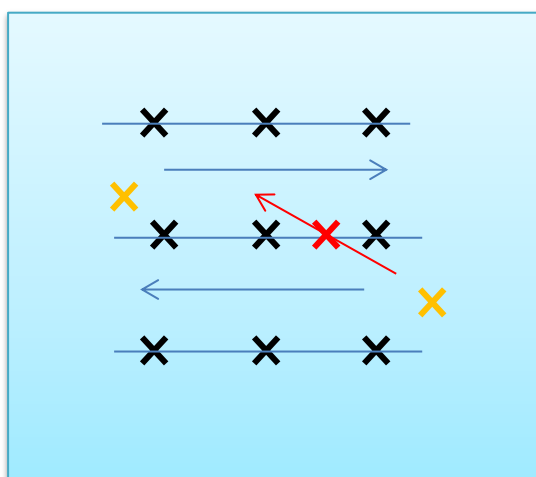
Uitleg:

- Doel
 - Kat moet muis proberen te tikken
- Spelregels
 - Gangen wisselen enkel op fluitsignaal van leerkracht.
 - Kat moet muis tikken
 - Kunnen niet door de armen (muren)
- Beschrijving
 - Naargelang het aantal spelers worden er rijen gemaakt. Bv. 11 leerlingen = 3 rijen van 3 leerlingen. De kat en de muis zwemmen buiten de rijen (gangenstelsel) terwijl de anderen met gestrekte armen langs elkaar zwemmen. De handen mogen elkaar maar net raken. Bij het eerste startsignaal start het spel. De kat moet proberen de muis te tikken door door het gangenstelsel te zwemmen. Op het fluitsignaal van de leerkracht draaien de gangen een kwartdraai naar links. Dit herhaalt zich tot de kat de muis heeft kunnen tikken.

Aanpassing:

- Waterpolocrawl
- Met bal proberen te tikken

Opstelling:



Werpen en vangen

1. Ballenoorlog

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 4 tot 20 leerlingen

Materiaal: Zoveel mogelijk ballen

Uitleg:

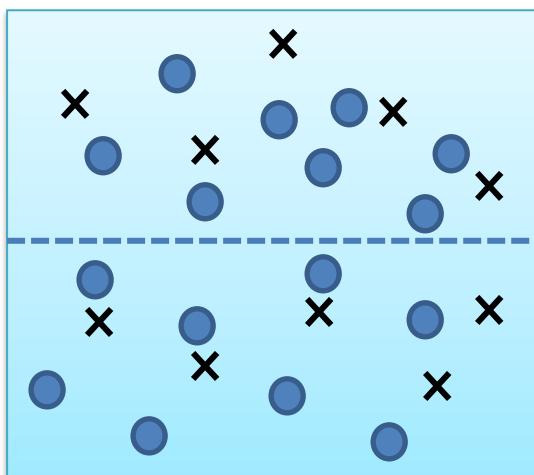
- Doel:
 - De minste ballen in het eigen veld hebben.
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand (ZIE NIVEAU)
 - Ballen over de lijn tellen.
 - Leerlingen mogen elkaar hinderen. (ZIE NIVEAU)
- Beschrijving:
 - Het speelveld wordt in twee verdeeld waardoor er ook twee groepen ontstaan. Je kan hier twee banen nemen. Elke groep heeft één baan. De leerlingen moeten proberen zo weinig mogelijk ballen in hun baan te hebben. Ze moeten dus de ballen uit hun veld werpen in het veld van de tegenstander.

Op het signaal van de leerkracht is het spel gedaan en worden de ballen geteld. De ploeg met de minste ballen wint.

Aanpassing:

- Afhankelijk van niveau – werpen met één hand
- Blokken met één hand
- Ballen verzamelen in plaats van vermijden.

Opstelling:



2. Trefbal

Duur: 15 tot 30 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- Min. 1 bal
- Eventueel een kegel of 2 plankjes

Uitleg:

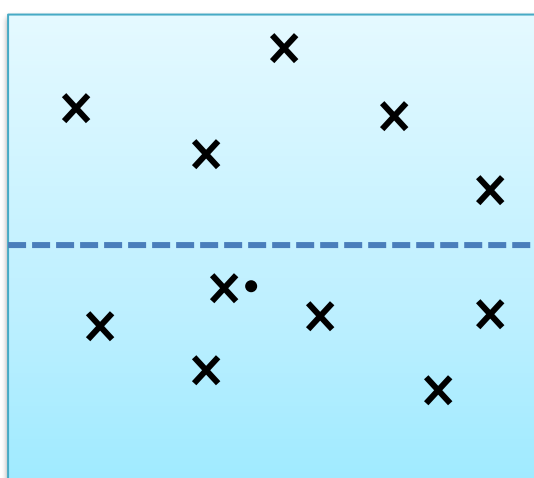
- Doel:
 - Probeer het andere team uit te schakelen door hen aan te werpen.
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Bal vangen is niet aangegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Bal kaatst af op het water en raakt iemand, is aan.
 - Indien leerkracht werkt met kegel → niet over de helft.
 - Bal enkel nemen als het op eigen terrein is.
- Beschrijving
 - De leerlingen worden in twee gelijke groepen verdeeld. Groep A gaat in vak A zwemmen en groep B in vak B. Dan wordt de bal in het veld gegooid. De groep die de bal kan pakken mag beginnen. De bedoeling is zoveel mogelijk leerlingen van de andere groep te raken met de bal. Die geraakt is moet naar de overkant zwemmen. Hij/zij mag terugkeren wanneer hij/zij iemand anders terug aangooit.

Groep die alle tegenstanders kan aangooien, wint.

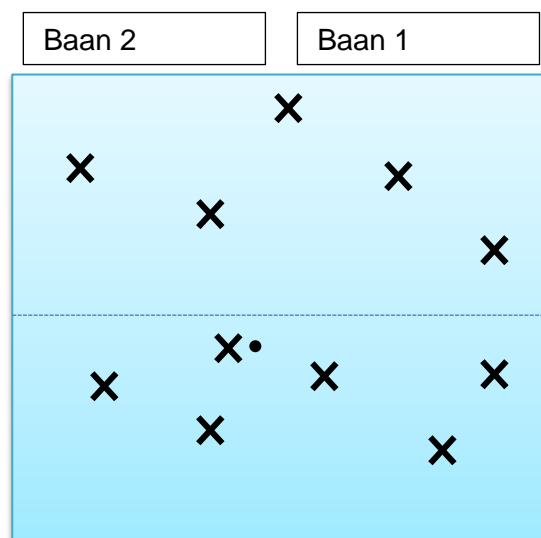
Aanpassing:

- Koning
- Aan = Uit

Opstelling:



Mogelijkheid 1
2 banen, koord = midden



Mogelijkheid 2
Werken in de lengte
Midden = kegel of plankjes

3. Ballenmand

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: Zoveel mogelijk ballen

Uitleg:

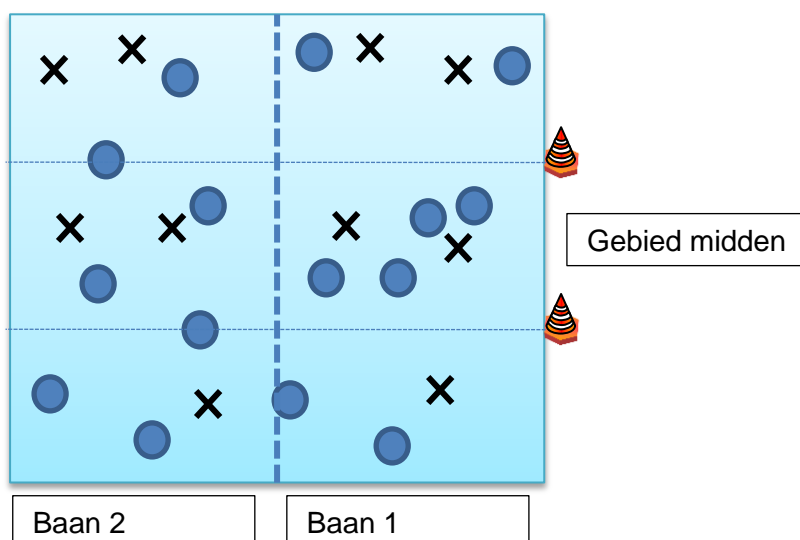
- Doel:
 - Leerlingen in het midden moeten ballen uit het midden houden, leerlingen erbuiten moeten ballen in het midden proberen te gooien.
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Verplicht met steekmethode. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag geblokt worden.
- Beschrijving
 - In het midden is er een gebied waarin een aantal leerlingen zwemmen. Zij moeten proberen zo weinig mogelijk ballen in dat gebied te hebben. De leerlingen die buiten dat gebied zwemmen, moeten proberen alle ballen in het middengebied te gooien..

De groep die na het fluitsignaal de minste ballen in zijn gebied heeft, wint.

Aanpassing:

- Afhankelijk van niveau werpen met één hand.

Opstelling:



4. Jagerbal

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: 2 tot 3 ballen

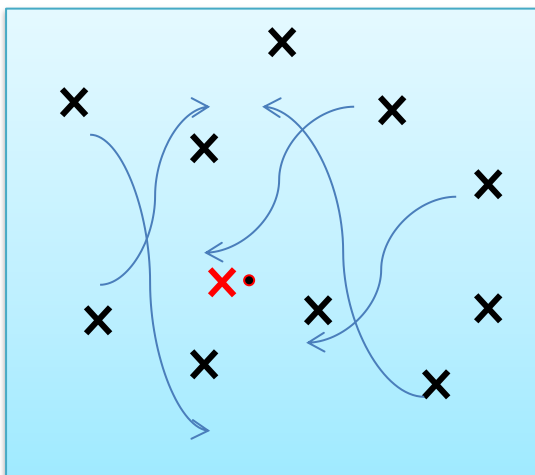
Uitleg:

- Doel:
 - Jager moet iedereen aangooien
- Spelregels
 - Bal werpen met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Verplicht met steekmethode. (ZIE NIVEAU)
 - Bal vangen is niet aan.
 - Kaatst de bal af op het water en raakt dan iemand is aan.
- Beschrijving
 - De leerlingen zwemmen kriskras door elkaar. Ze moeten ervoor zorgen dat de jager hen niet aangooit met de bal. Wanneer ze toch zijn geraakt tuimelen ze één keer, daarna mogen ze terug meedoen aan het spel.

Aanpassing:

- Bal vangen = nieuwe jager
- Aan = uit

Opstelling:



5. 10 passenspel

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal: 1 tot 4 ballen

Uitleg:

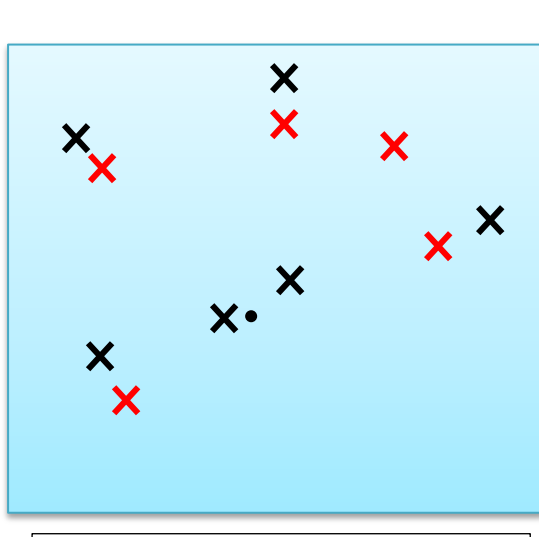
- Doel:
 - Tien passen geven binnen het eigen team.
- Spelregels:
 - Werpen moet met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag enkel onderschept worden wanneer die in niemand zijn balbezit is. (Dus in de lucht of op het water.)
 - Geen tot weinig lichaamscontact (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag niet onder gaan. (ZIE NIVEAU)
- Beschrijving
 - Leerlingen moeten proberen tien passen te geven binnen hun team. Wanneer er teveel leerlingen zijn, is het maken van vier groepen aangeraden.

De ploeg die als eerste tien passen heeft gegeven, wint.

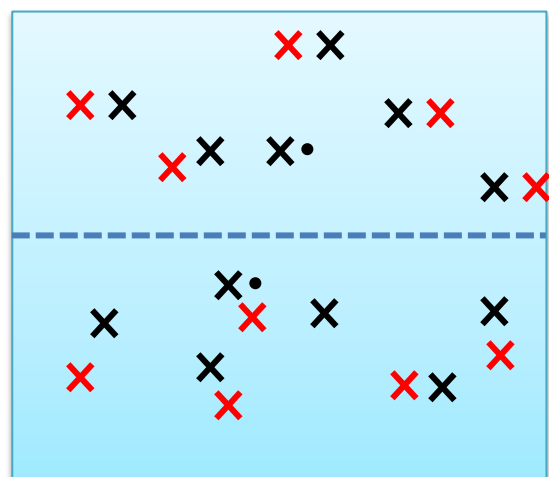
Aanpassing:

- Vijf passen in plaats van tien passen.
- Er mag contact gemaakt worden.

Opstelling:



Mogelijkheid 1
2 groepen, helft van het zwembad



Mogelijkheid 2
4 groepen, werken op twee helften.

6. Inhaalbal

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal: 2 tot 4 ballen

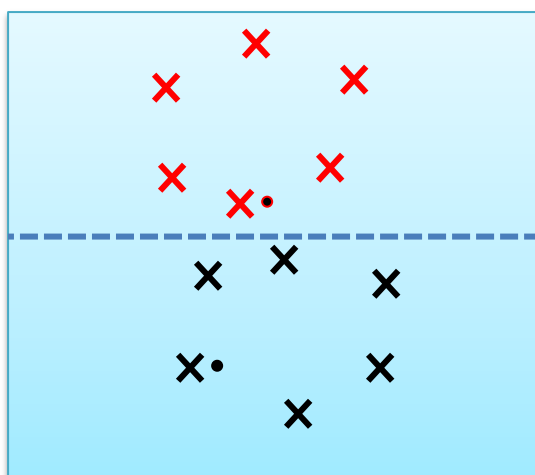
Uitleg:

- Doel:
 - Bal zo snel mogelijk vijf maal laten rondgaan.
- Spelregels:
 - Bal op het water, door tellen.
 - Gooien met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Vangen met twee handen.
 - Min. ruimte van 1m
- Beschrijving:
 - Twee groepen moeten zo snel mogelijk vijf maal rond zijn gegaan met de bal. Dit doen ze door de bal met één hand te gooien. Tussen elke speler is een minimum ruimte van 1m. Het spel start wanneer de leerkracht een fluitsignaal geeft.

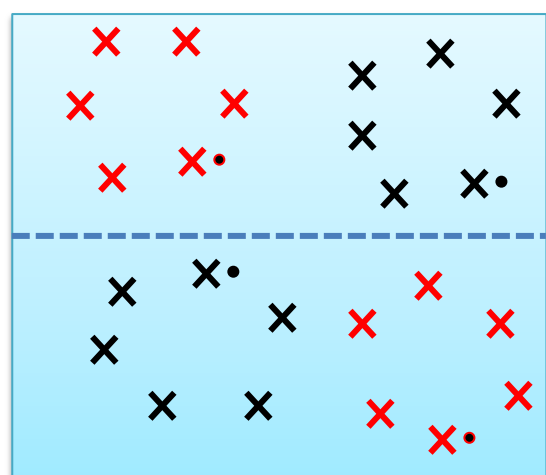
Aanpassing:

- Bal op het water = opnieuw beginnen.
- Niveau hoog genoeg = vangen met één hand.
- Bal op het water = steekmethode en werpen.
- Ruimte tussen elkaar vergroten.
- Meerdere groepen maken

Opstelling:



Mogelijkheid 1
2 groepen, elke groep in één baan



Mogelijkheid 2
4 groepen ,2 groepen per baan.

7. Tikbal

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 12 leerlingen

Materiaal: 1 tot 2 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Tikker = andere proberen aan te tikken.
 - Niet tikker = proberen niet getikt te worden.
- Spelregels:
 - Enkel tikken, als de persoon geen bal heeft.
 - Zwemmen met waterpolocrawl, overzicht bewaren. (ZIE NIVEAU)
 - Gooien met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Tikkers niet tegenhouden.
- Beschrijving:
 - Er worden in het begin twee of meer, hangt van de groep af, tikkers aangeduid. De rest verspreidt zich in het veld. Op het fluitsignaal van de leerkracht begint het spel.

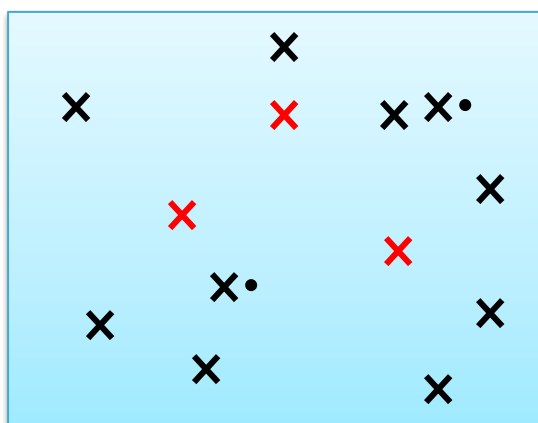
De tikkers moeten proberen de anderen aan te tikken. Dit moet echter gebeuren als ze geen bal hebben. De andere hebben één of twee ballen, zij kunnen dus rondpassen zodat de tikkers niet kunnen tikken. Lukt het om iemand te tikken, dan veranderen die van rol. Niet tikker wordt tikker.

Het spel stopt op het fluitsignaal van de leerkracht. Die wat dan tikkers zijn verliezen dit spel.

Aanpassing:

- Vangen met één hand, enkel als niveau dit toelaat.
- Die met bal mogen getikt worden in plaats van zonder bal.
- Tikkers mogen bal afnemen.
- Veld verkleinen.

Opstelling:



8. Watertransport

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 6 tot 12 leerlingen

Materiaal:

- 4 tot 6 plankjes
- 10 plasticbekers (ZELF MEENEMEN)
- 2 maatbekers of emmers (ZELF MEENEMEN)
- 4 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Aan het einde van het spel zoveel mogelijk water in de emmer hebben.
- Spelregels:
 - Plankjes mogen niet worden aangeraakt door tegenstander.
 - Bekers mogen enkel worden omgegooid met de bal.
 - Moet met één hand worden gegoid. (ZIE NIVEAU)
 - Moet met één hand worden verdedigd. (ZIE NIVEAU)
 - Zwemmen mag in slag naar keuze. (ZIE NIVEAU)
 - Valt het bekertje = pech, terug naar het begin.
- Beschrijving:
 - Elke ploeg heeft 2 tot 3 plankjes ter beschikking. De plankjes hebben ze nodig om de bekera met water over te brengen. In elke ploeg zijn er drie rollen. Deze verdelen de leerlingen zelf onder elkaar. (Jagers, verdedigers en vervoerders). De hoeveelheid van alles hangt af van de groep.

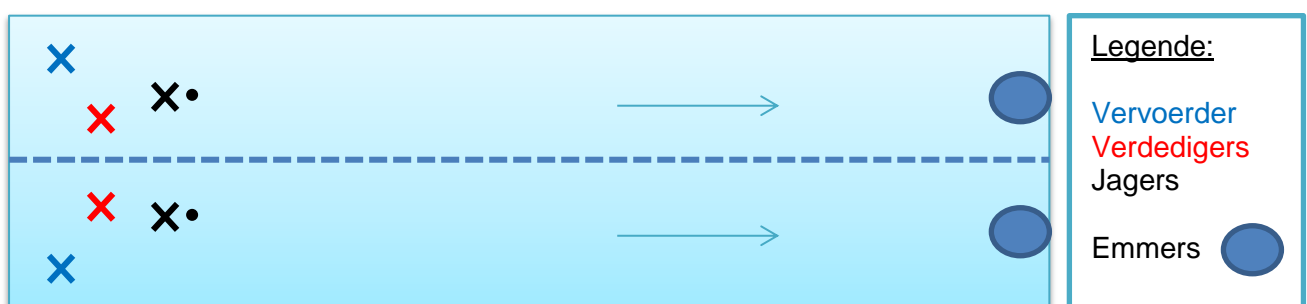
De jagers moeten proberen de bekera om te gooien. De rest van de ploeg moet het watertransport beschermen door de bal steeds te blokken. Eens aan de overkant mogen de bekera worden omgegooten in de emmer. De bekera die onderweg omvallen mogen niet terug gevuld worden. Dit kan enkel in het begin.

Na het fluitsignaal stopt het spel en wordt er gekeken wie het meeste water in de emmer heeft.

Aanpassing:

- Zwemmen met waterpolocrawl of enkel pedalo.
- Een bepaalde rol verminderen.

Opstelling:



9. Koningsbal

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal: 1 tot 2 ballen

Uitleg:

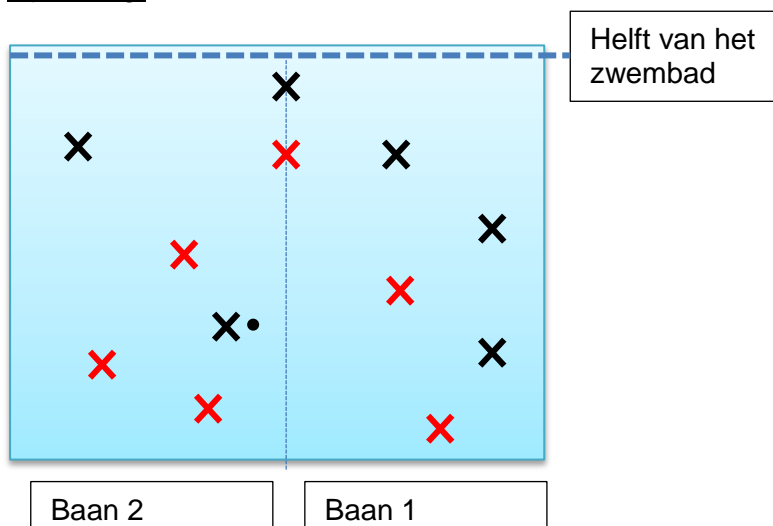
- Doel:
 - Zoveel mogelijk punten scoren.
 - 1 pas = punt → Pas naar koning = 2 punten
- Spelregels:
 - Moet met één hand worden gegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag gevangen worden met twee handen. (ZIE NIVEAU)
 - Er wordt hardop geteld.
 - Valt bal op het water telt het punt niet mee.
- Beschrijving:
 - Er zijn twee ploegen. Eén ploeg, de aanvallende ploeg, duidt een koning aan. De andere ploeg is de verdedigende ploeg en moet de bal proberen te onderscheppen. Op het signaal van de leerkracht begint het spel. De leerlingen moeten zoveel mogelijk punten behalen door passen te geven naar elkaar. Vangt een gewone speler de bal, dan wordt er één punt geteld. Vangt de koning de bal, dan worden er twee punten geteld. Het is aan de verdedigers om te achterhalen wie de koning is, om op die manier ervoor te zorgen dat hij geen pas meer kan krijgen. Vangen de verdedigers de bal, geven ze die terug en gaat het tellen verder (= tijdverlies voor de aanvallende ploeg).

Na een bepaalde tijd fluit de leerkracht af en krijgt de andere groep de kans om zoveel mogelijk passen te geven. De ploeg met de meeste punten wint. Afhankelijk van de groep kunnen er meerdere groepen gemaakt worden. Deze spelen dan op de andere helft van het zwembad.

Aanpassing:

- Meerdere ballen
- Meerdere koningen

Opstelling:



10. Waterpolorugby (OPGELET FYSIEK ZWAAR)

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- 4 plankjes
- 1 tot 2 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Zoveel mogelijk goals maken, dit door de bal tussen de plankjes te leggen.
- Spelregels:
 - Bal mag onder water worden gehouden. (ZIE NIVEAU)
 - Er mag lichaamscontact gemaakt worden. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag met twee handen worden vastgehouden en gegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Punt = bal tikken tussen plankjes
- Beschrijving:
 - Twee ploegen spelen tegen elkaar. Met een grote groep kan er met twee ballen gespeeld worden.

De leerlingen kunnen scoren door samen te spelen en de bal tussen de plankjes te tikken. (Deze plankjes kunnen aan de rand van het zwembad geplakt of gelegd worden.)

Opgelet: dit is fysiek zwaar en wees consequent met de spelregels.

Aanpassing:

- Bal mag niet onder water worden gehouden.
- Er mag geen lichaamscontact gemaakt worden.

Opstelling:



11. Kegelmeping (OPGELET FYSIEK ZWAAR)

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- 12 plankjes of 6 kegels
- 1 tot 2 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Zoveel mogelijk kegels of plankjes omgooien.
- Spelregels:
 - Bal mag onder water worden gehouden. (ZIE NIVEAU)
 - Er mag lichaamscontact gemaakt worden. (ZIE NIVEAU)
 - Bal mag met twee handen worden vastgehouden en gegooid. (ZIE NIVEAU)
 - Punt = kegel of plankje om
- Beschrijving
 - Twee ploegen spelen tegen elkaar. Met een grote groep kan er met twee ballen gespeeld worden.

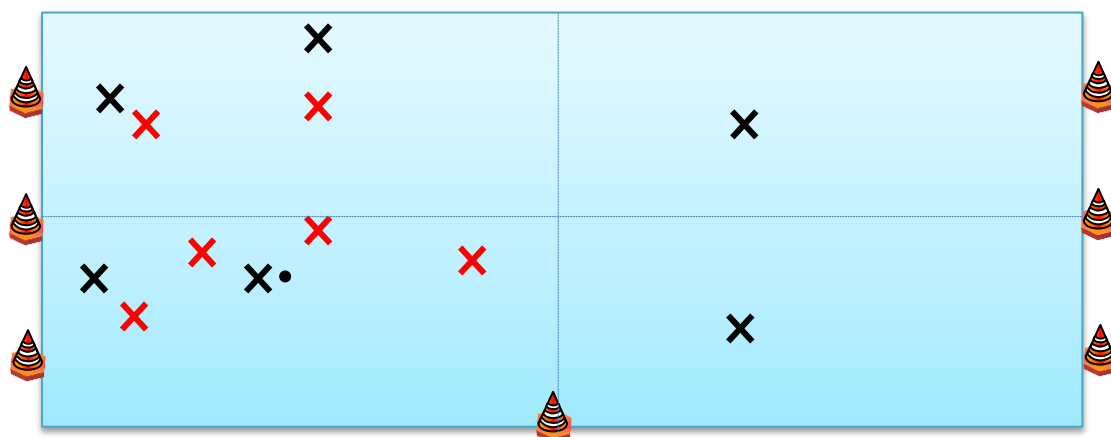
De leerlingen kunnen scoren door samen te spelen en proberen de plankjes of kegels om te gooien. (Deze plankjes kunnen aan de rand van het zwembad rechtgezet worden. Dit door de plankjes tegen elkaar te laten leunen.)

Opgelet: dit is fysiek zwaar en wees consequent met de spelregels.

Aanpassing:

- Bal mag niet onder water worden gehouden.
- Er mag geen lichaamscontact worden gemaakt.
- Spel isoleren naar enkel kegels omgooien. Bv. Per groep om het snelste alle kegels omgooien.

Opstelling:



Waterpolocrawl

1. Ratten en raven

Duur: 5 tot 10 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal: Een verhaal over ratten en raven.

Uitleg:

- Doel:
 - Niet getikt worden door de tegenstander.
- Spelregels:
 - Enkel zwemmen als er ratten of raven wordt gezegd.
 - Zwemmen met waterpolocrawl (ZIE NIVEAU)
- Beschrijving
 - De leerlingen watertrappelen in een rij, met de rug tegen elkaar. De ene rij zijn de ratten, de andere de raven. De bedoeling is dat als de leerkracht 'ratten' zegt, de ratten wegzwemmen en de raven moeten proberen de ratten te tikken. De ratten zijn veilig als ze over een bepaalde grens zijn gezwommen. Als de leerkracht 'raven' zegt, worden de rollen omgekeerd. Diegene die getikt worden, veranderen van dier (rat wordt raaf en omgekeerd)

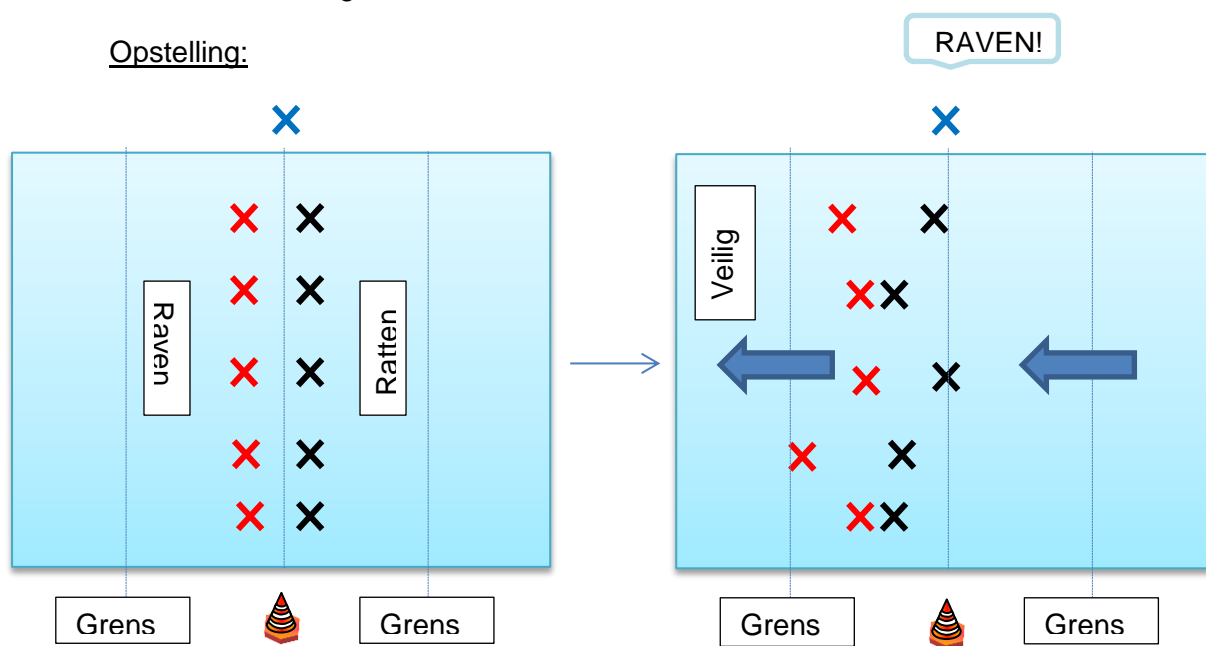
Spel is gedaan wanneer er geen ratten of raven zijn.

TIP: zorg voor verwarring door andere zaken te zeggen die beginnen met RA. (Bv. Rambo, radio,...)

Aanpassing:

- Veld vergroten
- Olifant en giraffen

Opstelling:



2. Pingpongmand

Duur: 10 tot 15 minuten

Aantal: 6 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- Veel pingpongballen (NIET ELK ZWEMBAD HEEFT DIT)
- 2 tot 3 emmers

Uitleg:

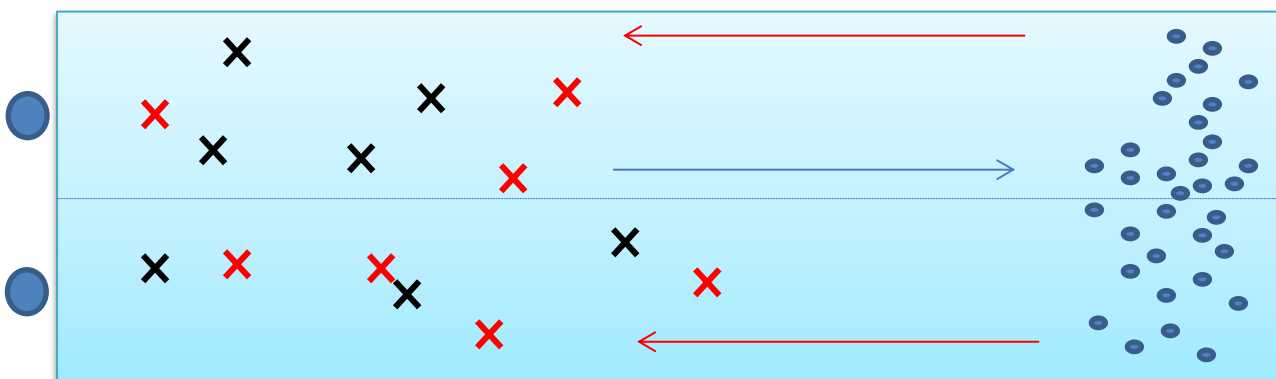
- Doel:
 - Zoveel mogelijk pingpongballen verzamelen.
- Spelregels:
 - Enkel zwemmen met waterpolocrawl. (ZIE NIVEAU)
 - Er mag geen contact gemaakt worden.
 - Pingpongballen mogen niet gegooid worden.
 - Er mag maar één pingpongbal per keer worden meegenomen.
- Beschrijving:
 - Er worden twee groepen gemaakt, dit hangt af van de grote van de groep. Aan de andere kant van het zwembad drijven allemaal pingpongballen. Op het signaal van de leerkracht springen alle leerlingen in het water en zwemmen naar de overkant. Daar nemen ze één pingpongbal en zwemmen terug. Eens terug leggen ze het balletje in hun emmer en springen ze terug in het water.

Het spel is gedaan als alle pingpongballen uit het water zijn. De ploeg die de meeste pingpongballen heeft verzameld wint.

Aanpassing:

- Estafettevorm – Om beurt vertrekken.
- Kurken in plaats van pingpongballen

Opstelling:



Varia

1. Estafette – Mastermind

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

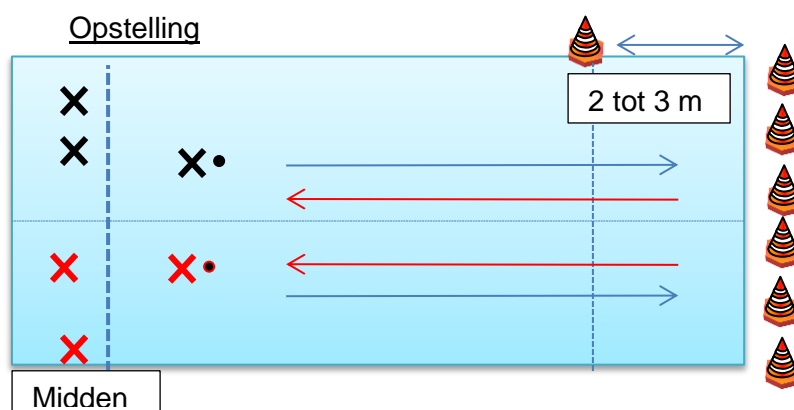
- 2 cijfercodes van 3 cijfers (ZELF MAKEN)
- 2 kistjes (ZELF MEENEMEN)
- 2 hangsloten met cijfers (ZELF MEENEMEN)
- 8 kegels of plankjes
- 2 tot 4 ballen

Uitleg:

- Doel:
 - Voor het eerste de cijfercombinatie kraken.
- Spelregels:
 - Er mag maar éénmaal gegooid worden, daarna terug zwemmen. Gooien met één hand. (ZIE NIVEAU)
 - Zwemmen met waterpolocrawl. (ZIE NIVEAU)
 - Kegels om is een cijfer.
 - Alle kegels om = proberen code te kraken. Leerkracht mag tips geven.
 - Volgende mag vertrekken, als de persoon voor hem aan de kegel is.
- Beschrijving:
 - De leerlingen worden verdeeld in twee groepen. Op het einde van de elke baan staan drie kegels. De leerlingen starten in het midden van het bad. Hierdoor is de afstand niet te groot en is iedereen sneller aan de beurt.

Bij het fluitsignaal starten de eerste leerlingen van elk team met de bal. De volgende mag vertrekken als de persoon voor hem aan de kegel is. Eens aan de kegel mag de leerling proberen een kegel om te gooien met de bal. Als dat lukt krijgen ze een cijfer van de leerkracht. Als alle kegels om zijn, mogen de leerlingen in hun groep de cijfercombinatie proberen te kraken.

De groep die als eerste de cijfercombinatie heeft gekraakt wint.



2. Estafette – Scrabble

Duur: 10 tot 20 minuten

Aantal: 8 tot 20 leerlingen

Materiaal:

- Bak met letters, letters te vinden in de bijlage. (ZELF MAKEN)
- 1 kegel

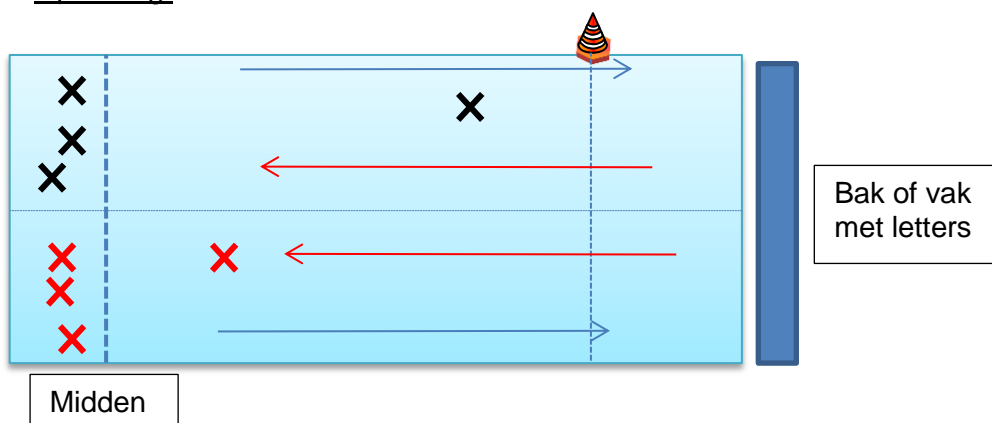
Uitleg:

- Doel:
 - Het langste woord maken.
- Spelregels:
 - Er mag maar één letter per keer worden gehaald.
 - Zwemmen met waterpolocrawl. (ZIE NIVEAU)
 - Volgende mag vertrekken, als de persoon voor hem aan de kegel is.
- Beschrijving:
 - De leerlingen worden verdeeld in twee groepen. Op het einde van de elke baan liggen verschillende letters op de kant. Alle leerlingen vertrekken vanuit het midden van het zwembad. Hierdoor is de afstand niet te groot en is iedereen sneller aan de beurt.

Bij het fluitsignaal starten de eerste leerlingen van elk team. De volgende mag vertrekken als de persoon voor hem aan de kegel is. Eens aan de kant mag er een letter worden genomen. Daarna wordt er met die letter terug gezwommen.

De groep die na het fluitsignaal van de leerkracht het langste woord heeft gemaakt wint.

Opstelling:



Literatuurlijst

Om deze handleiding op te stellen zijn volgende bronnen geraadpleegd.

Bronnen

Trumbic, I. (1985) *Waterpolo*. Culemborg: Noorduijn, 260.

Verwichten, B. (2014) *Eindwerk, waterpolo* [pdf].

Mattijs, K. (2013) *Cursus: Theorie sport – Zwemmen* [pdf].

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Waterpolo>. Geraadpleegd op 13 januari 2016.

<http://www.h2opolo.be/index.php>. Geraadpleegd op 9 en 13 januari 2016.

Leerlingen herkennen meteen fakelerares. (2011). Geraadpleegd 9 januari 2016 via <http://www.ond.vlaanderen.be/nieuws/2011/0426-authentieke-leraren.htm>

Sportcommissie waterpolo. (2015) *Handleiding voor de officiële wedstrijd in België* [pdf].

Huis van het GO!. (2015) *Leerplan basisonderwijs: lichamelijke opvoeding* [pdf].

Huis van het GO!. (2015) *Leerplan secundaironderwijs: lichamelijke opvoeding* [pdf].

Vlaamse Zwemfederatie. (2015) *Start h²o Polo* [brochure]. Merelbeke

Gantois, J. (2005). *Terreinen* [Exel]. www.iimigym.be.

<https://www.spelensite.be/spel/ratten-en-raven>. Geraadpleegd op 13 januari 2016.

Afbeeldingen (Gemaakt door Thomas Henckens. Modellen: Simon P. en Maarten H.)

Afbeelding I - Vatenwaterpolo

Afbeelding II – Speelveld waterpolo

Afbeelding III - Wrikbewegingen

Afbeelding IV - Beenbeweging R

Afbeelding V - Beenbeweging L

Afbeelding VI - Uitgangshouding

Afbeelding VII - Andere hand biedt steun

Afbeelding VIII - Steekmethode

Afbeelding IX - Bal nawijzen

Afbeelding X - Hoek van ongeveer 90°

Afbeelding XI - Uitgangshouding

Afbeelding XII - Contact zoeken

Afbeelding XIII - Uitgangshouding

Afbeelding XIV - Crawl vooraanzicht

Afbeelding XV - Vooraanzicht waterpolocrawl

Afbeelding XVI - Verschil zwemslagen - Waterpolocrawl heeft een krachtigere slagfrequentie en ligt dieper

Bijlage

A	A	A	A	B
B	B	C	C	C
C	D	D	D	E
E	E	E	F	F
F	G	G	G	H
H	H	I	I	I

I	J	J	J	K
K	K	L	L	L
M	M	M	N	N
N	O	O	O	O
P	P	P	Q	Q
Q	R	R	R	S
S	S	T	T	T

U	U	U	U	V
V	V	W	W	W
X	X	X	Y	Y
Y	Z	Z	Z	

Lesvoorbereidingen