

# Levenlang zwemmen

## Voorbeelden uit de kennismakingsmap van de KNZB

*Nederland is een waterland. Water is in allerlei vormen om ons heen. Een vijver in de tuin, de slootjes in de buurt, het zwembad om de hoek. Het belang van kunnen zwemmen is voor iedereen duidelijk. Helaas is het minder vanzelfsprekend dat kinderen die eenmaal kunnen zwemmen, dit als sport gaan beoefenen bij een zwemvereniging. Terwijl dat toch allerlei leuke mogelijkheden biedt, van wedstrijdzwemmen tot schoonspringen, synchroonzwemmen en waterpolo!*

Door: Alice Schols

Gelukkig hebben veel scholen contact met zwemverenigingen en zwembaden. Deze contacten kunnen ontstaan naar aanleiding van de zwemlessen, de kennismakingslessen, de Nationale Zwem4daagse of de schoolzwemkampioenschappen.

De KNZB heeft kennismakingslessen ontwikkeld die voor of door scholen ingezet kunnen worden. Er zijn twee mappen met kennismakingslessen; één voor de doelgroep 6-12 jaar en één voor de doelgroep 12-16 jaar. De lessen zijn

eenvoudig door iedere lesgever aan te bieden.

Beide producten hebben als doel kinderen enthousiast te maken voor de verschillende zwemsporten en kinderen te helpen een goede keuze te maken om in beweging te komen.

De kennismakingslessen 6-12 jaar en 12-16 jaar (zolang de voorraad strekt) zijn gratis aan te vragen via [levenlang-zwemmen@knzb.nl](mailto:levenlang-zwemmen@knzb.nl), de verzendkosten à € 6.75 zijn voor eigen rekening.

In het lespakket 'Alle waterratten opgelet' (gratis te downloaden via [www.knzb.nl](http://www.knzb.nl)) staan verschillende 'droge' gymlessen uitgeschreven waarbij kinderen kennismaken met de zwemsport.

Voorbeelden van leskaarten uit de kennismakingsmap zijn hier opgenomen (swimexperience jeugd 12-16 jaar).



Contact:

[alice.schols@knzb.nl](mailto:alice.schols@knzb.nl)





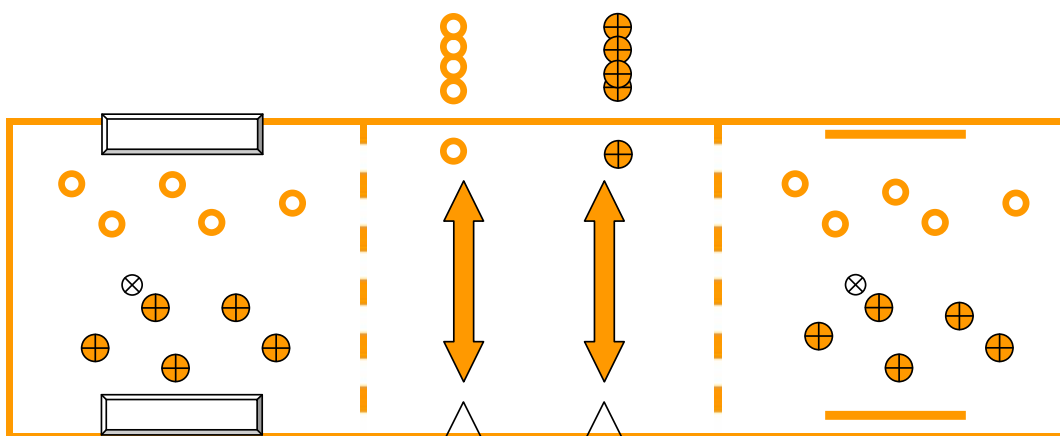
## Leskaarten

### SwimExperience jeugd 12-16 jaar

#### Algemene les: Aqua Fun

- Er wordt uitgegaan van 30 leerlingen.
- Er wordt gewerkt met zes teams van 5 leerlingen.
- Het zwembad wordt verdeeld in 3 verschillende stations (speelvelden).
- Elk team komt 1 keer bij elk station, er wordt 3 keer 15 minuten gespeeld.

Het zwembad wordt op de volgende manier verdeeld in drie stations:



**Station 1:**  
*Waterpolo*

**Station 2:**  
*Estafettes zwemmen*

**Station 3:**  
*Waterrugby*

#### Speelschema en puntentelling

Uitgaande van 6 teams kan het volgende speelschema worden gehanteerd:

	Station 1	Station 2	Station 3
<b>Ronde 1</b> (15 min.)	Team 1 en team 2	Team 3 en team 4	Team 5 en team 6
<b>Ronde 2</b> (15 min.)	Team 5 en team 4	Team 1 en team 6	Team 3 en team 2
<b>Ronde 3</b> (15 min.)	Team 3 en team 6	Team 5 en team 2	Team 1 en team 4

De oneven teams (1, 3, 5) draaien met de klok mee en de even teams (2, 4, 6) draaien in tegenovergestelde richting. Op deze wijze is het doordraaien eenvoudig en nemen steeds twee verschillende teams het tegen elkaar op.

Het team dat wint krijgt meer punten dan het verliezende team. Het aantal gescoorde punten per spel kan genoteerd worden, maar eenvoudiger is het om de volgende puntentelling per spel te hanteren:

Winst = 3 punten

Gelijk = 1 punt

Verlies = 0 punten

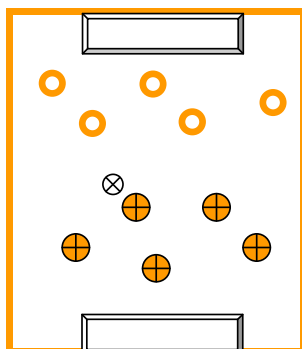
Op deze manier is aan het einde van de drie speelrondes het puntentotaal per team eenvoudig op te tellen.



## Leskaarten

### SwimExperience jeugd 12-16 jaar

#### Station 1: Waterpolo



#### Organisatie

- Station met 10 leerlingen: twee teams van 5.
- Er wordt gespeeld in 1/3 van het beschikbare bad.
- Er wordt gespeeld in diep water.
- De wedstrijd duurt 2 x 7 minuten; na de eerste 7 minuten wordt van kant gewisseld.

#### Arrangement / Materiaal

- 2 doelen
- (waterpolo)bal
- 1 scheidsrechter
- 1 fluit
- scorebord
- waterpolo caps of badmutsen (optioneel)

#### Opdracht

Scor zoveel mogelijk punten door de bal in het doel van de tegenstander te gooien.

#### Regels

##### Startregel:

- De scheidsrechter geeft een fluitsignaal, waarna de spelers vanaf de eigen doellijn mogen uitzwemmen (pas na het fluitsignaal mogen de spelers de kant loslaten). De scheidsrechter werpt de bal op de middellijn van het speelveld.

##### Spelregels:

- Er wordt gespeeld met 4 veldspelers en 1 vaste keeper per team.
- De keeper mag niet over de middellijn komen.
- Je mag niet aan de kant of aan het doel hangen.
- Je mag de bal maar met 1 hand gooien en vangen en je mag de bal niet met je vuist slaan. De keeper mag de bal wel met 2 handen vangen.
- Je mag de bal niet onder water houden.
- Je mag de tegenstander niet vasthouden of onder water duwen.
- Als de bal de doellijn passeert buiten het doel en de bal is het laatst geraakt door de aanvallende partij geeft de scheidsrechter een doelworp. Als de bal het laatst is geraakt door de verdedigende partij geeft de scheidsrechter een hoekworp. Een hoekworp wordt genomen vanuit de hoek aan de zijkant waar de bal over de doellijn is gegaan.
- De scheidsrechter geeft een vrije worp nadat een overtreding is gemaakt. Uit een vrije worp mag niet rechtstreeks gescoord worden.

##### Wisselregel:

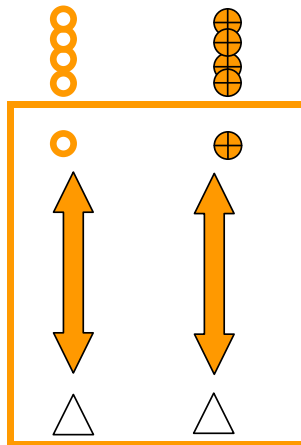
- Wanneer een doelpunt gescoord is moeten alle spelers terug naar de eigen helft (aan de kant van de eigen keeper). De partij die een tegendoelpunt heeft gehad mag na het fluitsignaal de bal in het midden uitnemen. De bal moet achteruit naar een speler op eigen helft gegooid worden.



## Leskaarten

### SwimExperience jeugd 12-16 jaar

#### Station 2: Estafettes wedstrijdzwemmen



#### Organisatie

- Station met 10 leerlingen: twee teams van 5.
- Er wordt gezwommen in 1/3 van het beschikbare bad.
- Er wordt gezwommen in diep water.
- Totale speelduur is 15 minuten, dit betekent ongeveer 5 minuten per opdracht.

#### Arrangement / Materiaal

- 2 matten, banden en/of luchtbedden
- 2 (waterpolo)ballen
- 2 pionnen
- 1 scheidsrechter
- 1 fluit
- stopwatch
- scoreformulier

#### Opdracht

Leg zo snel mogelijk met jouw team de afgesproken afstand af en probeer eerder te finishen dan het andere team. Hierbij gelden de volgende onderdelen:

1. Zwem de afstand op de buik (keuze uit vrije slag of schoolslag).
2. Zwem de afstand op de buik, waarbij een (waterpolo)bal moet worden meegenomen (keuze uit vrije slag of schoolslag).
3. Leg de afstand af op een mat, band of luchtbed (voortbewegen d.m.v. beenbeweging).

#### Regels

##### Startregel:

- De eerste zwemmer staat klaar op de badrand. De andere teamleden wachten achter de badrand. Bij het fluitsignaal mag de eerste zwemmer te water gaan (duiken of springen).
- *Bij ondiep water wordt er gestart vanuit het water.*

##### Wisselregels:

- Elk teamlid zwemt de afstand heen en terug. Aan de overkant moet je de pion aantikken, voordat je aan de terugweg mag beginnen.
- Het volgende teamlid mag pas starten wanneer de voorganger de kant heeft aangetikt en/of het materiaal heeft overgegeven.

##### Stopregel:

- Het team waarvan de laatste zwemmer als eerste aantikt heeft gewonnen.

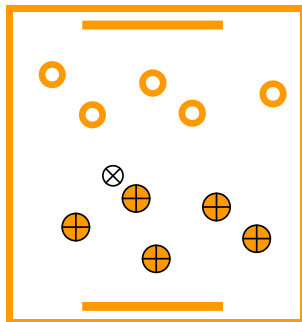




## Leskaarten

### SwimExperience jeugd 12-16 jaar

#### Station 3: Waterrugby



#### Organisatie

- Station met 10 leerlingen: twee teams van 5.
- Er wordt gespeeld in 1/3 van het beschikbare bad.
- Er wordt gespeeld in borstdiep of heupdiep water.
- De wedstrijd duurt 2 x 7 minuten; na de eerste 7 minuten wordt van kant gewisseld.

#### Arrangement / Materiaal

- 2 doelen
- (waterpolo)bal
- 1 scheidsrechter
- 1 fluit
- scorebord
- waterpolo caps of badmutsen (optioneel)

#### Opdracht

Scoor zoveel mogelijk punten door de bal bij de tegenstander met twee handen tegen de achterwand aan te drukken.

#### Regels

##### Startregel:

- De scheidsrechter werpt de bal op de middellijn van het speelveld. Na het fluitsignaal mogen de spelers vanaf de eigen doellijn naar de bal toe zwemmen om in balbezit te komen. Pas na het fluitsignaal mogen de spelers de kant loslaten.

##### Spelregels:

- Er wordt gespeeld met 4 veldspelers en 1 vaste keeper per team.
- De keeper mag niet over de middellijn komen.
- Je mag lopen met de bal. De bal moet daarbij boven water blijven.
- Je mag alleen achterwaarts en zijwaarts gooien (met 1 hand of met 2 handen).
- Je mag de tegenstander niet wegduwen of je tegen hem/haar afzetten.
- Je mag de bal uit de handen van de speler in balbezit pakken. De tegenstander mag daarbij bij het middel worden vastgepakt.
- Als je wordt vastgepakt moet je de bal binnen 3 seconden afspelen.

##### Wisselregel:

- Wanneer er een doelpunt gescoord is, moeten alle spelers terug naar de eigen helft (aan de kant van de eigen keeper). De partij die een tegendoelpunt heeft gehad mag na het fluitsignaal de bal in het midden uitnemen. De bal moet dan achteruit naar een speler op de eigen helft gegooid worden.



## Leskaarten

### SwimExperience jeugd 12-16 jaar

#### Tips voor de lesgever Station 1 en 3: Waterpolo & Waterrugby

Loopt het?	Tips
Wordt er te ruw gespeeld?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wijs de leerlingen op de regels en handhaaf deze streng.</li><li>- Stuur spelers voor bepaalde tijd uit het water bij een (herhaalde) overtreding van de regels.</li></ul>

Lukt het bijna?	Tips
Hebben leerlingen moeite om de bal te vangen?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Regel: de bal mag met 2 handen worden gevangen.</li><li>- Gebruik een kleinere bal.</li></ul>
Wordt de bal niet ver gegooid?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zorgen voor meer beenstuwung om hoger uit het water te komen.</li><li>- Regel: de bal mag met 2 handen gegooid worden.</li><li>- Bij <b>waterrugby</b>: laat spelers ook voorwaarts gooien.</li></ul>
Wordt er onvoldoende overgespeeld?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Regel: minimaal 3 x overspelen, voordat op doel mag worden geschoten.</li></ul>
Wordt er niet gescoord?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spelen zonder keeper.</li><li>- Minder spelers: werken met wisselerspelers.</li><li>- Bij <b>waterrugby</b>: laat spelers ook voorwaarts gooien.</li></ul>

Lukt het goed?	Tips
Wordt er makkelijk gescoord?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Spreek een minimale afstand af van waar er op doel mag worden geschoten.</li><li>- Regel: minimaal 3 x overspelen, voordat op doel mag worden geschoten.</li></ul>

Leeft het ?	Tips
Zijn de partijen van ongelijk niveau?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Deel zelf de teams in.</li><li>- Creëer bij ongelijke partijen een overtalsituatie voor de mindere partij.</li></ul>
Hoe kun je goede leerlingen een uitdaging geven?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Geef leerling een taak als scheidsrechter of meespelende coach.</li><li>- Laat leerlingen regelmatig van taak wisselen: keeper, verdediger en aanvaller.</li></ul>