



LEG OG LÆR MED MINIPOLO NIVEAU 1-3

Opdag nye aktiviteter i vand og
bliv bedre til at svømme.



Hvad er Vandpolo?

Vandpolo er kort fortalt, håndbold i vand, men med lidt andre regler. Det kræver en anden fysik, og selvfølgelig svømmefærdigheder.

Der er 7 spillere i vandet fra hvert hold samtidig. En kamp bliver spillet over 4 perioder af 8 minutters effektiv spilletid. Spillet gælder ganske enkelt om at score flest mål – og ligesom i håndbold kan der dømmes frikast, udvisning og straffe. Ved straffe og udvisning idømmes spilleren en personlig fejl. Ved den 3. personlige fejl må spilleren forlade vandet og kan ikke længere deltage i spillet. Der spilles med huer, som dels angiver hvem der er hvem - og samtidig beskytter spillernes ører.

Ligesom i basketball er der regler for, hvor lang tid det angribende hold må have bolden. I Vandpolo skal der falde en afslutning inden for 30 sekunder. En afslutning er et skud mod mål.

Historisk set er Vandpolo opstået sideløbende i USA og England. Sporten har fået sit navn fra den tidlige amerikanske variant, hvor man sad på tønder, og slog til bolden med en stav som i almindelig polo. I England opstod spillet som en version af rugby i vand i midten af 1800-tallet, men udviklede sig hurtigt til et håndboldlignende spil. Det er denne engelske version, vi kender i dag, og som har været på OL-programmet siden 1900.

Minipolo

Minipolo er en udgave af vandpolo, som er let at gå til, og som kan spilles af alle. Minipolo henvender sig særligt til svømmeklubber uden erfaring med vandpolo. Minipolo skal inspirere klubber, instruktører og medlemmer til at lege, svømme og spille med bold, som en integreret del af det 'at lære at svømme' i svømmeskolen.

Leg og spil med bold er en god måde at lære børn at svømme på. Bolden kan både skabe udfordringer, motivation og være en hjælp til opdrift. Derfor er Minipolo et godt alternativ til den daglige undervisning i svømmeskolen.

Minipolo er bygget op således, at deltagere på alle niveauer kan være med - og dermed udvikle deres svømmefærdigheder. Deltagelse i Minipolo sætter særligt krav til grundfærdigheder som vejtrækning, balance og bevægelse. Helt essentielt i Minipolo er vandtræningsteknik, som direkte kan overføres til selvdretningsfærdigheder.

Målet er, at Minipolo kan inspirere klubber, instruktører samt børn og unge til at lege med bolde i vandet, så der opstår interesse for at bruge bolden og spillet, som en fast aktivitetsform i bassinet.

I de tre foldere findes programmer med en række vandpoloøvelser, der henvender sig til flere niveauer i svømmeskolen. Har I behov for hjælp eller ekstra inspiration, sender Dansk Svømmeunion gerne en Aqua+ ambassadør ud til jeres klub.

For hjælp og vejledning til Aqua+ leg og lær med Minipolo kontakt Medlems og Udviklingsafdelingen i Dansk Svømmeunion.

**Mail: mu@svoem.dk
Tlf: 4439 4481**

LÆR OG LEG MED MINIPOLO NIVEAU 1

LEKTIONSMÅL

Deltagerne kan bevæge sig effektivt med bold.

TEGN PÅ LÆRING

Deltagerne kan svømme polocrawl med bold og har kontrol over bolden i forbindelse med retnings-skift.

OVERFØRBARHED - LÆR AT SVØMME

Polocrawl stiller mange af de samme krav til armtag, benspark og kropspænding, som almindelig crawl. Hvorfor det er et godt alternativ, når man skal lære at svømme.

At kunne løfte hovedet og orientere sig, er ligeledes relevant i forbindelse med svømning i åbent vand og ved selvredning.

Den ændrede hovedstilling betyder dog øget modstand samt mindre forskelle i både armtag og benspark.



Foto: Henrik Kaarsholm

AKTIVITETSMÅL	BESKRIVELSE (KROP, RETNINGSLINJER, RELATIONER OG RUM)	REDSKABER	FOKUS OG TILPASNING	TID I MIN
1 Deltagerne kan svømme og skifte retning med bolden.	Svømning med bold - polocrawl - To baner med hovedet over vand. - To baner med bold, hvor man ikke må holde fast i bolden. - To baner zigzag. Deltagerne svømmer zigzag mellem to linjer, cirka seks meter mellem linjerne.	- Bolde	Fokus - Svømning med bolden: Kraftige benspark og høj hofte. - Zigzag: Hovedet styrer retnings-skiftet ved at kigge i den ønskede svømmeretning.	7
2 Deltagerne kan holde hovedet over vand, mens der kastes og gribes	Afleveringer - Spillerne skal aflevere bolden til hinanden i grupper af to eller tre personer - kan laves med flere personer. - Det er vigtigt, at deltagerne ikke står så langt fra hinanden, at de hverken kan kaste eller gribe bolden.	- Bolde	Fokus - Hovedet skal holdes over vandet hele tiden. - Når bolden gribes, tages farten ud af bolden ved at lade hånden falde tilbage sammen med bolden. Tilpasning Afhængig af niveau kan deltagerne under øvelsen: - Stå på bunden. - Træde vande. - Kaste og gribe bolden med en hånd eller begge hænder.	5
3 Deltagerne kan bevæge sig med bold ind og ud imellem hinanden.	Haj og guldfisk med bold - Alle guldfisk har en bold, hajen har ikke. - Hajen skal nu stjæle bolden fra guldfiskene. - Når en guldfisk mister sin bold bliver den til en haj. Bolden mistes ved at den smides ud af banen. - Banen tilpasses antallet af svømmere og deres niveau.	- Bolde	Fokus - Beskyt bolden med armene. - Skarpe retnings-skift. Tilpasning - Gør banen større eller mindre afhængig af deltagerantal og aktivitetsniveau. - Lad deltagerne bevæge sig svømmende eller gående afhængigt af niveau.	8
4 Alle deltagere bevæger sig aktivt rundt og indgår i spillet.	Minipolo Model 1 - Spillets basisregler: • To hold spiller mod hinanden, på to små mål. • Man må ikke drukne hinanden. • Bolden må ikke komme under vandet. - Model 1 regler: • Bolden må kun afleveres bagud. • Deltagerne må bevæge sig på alle måder: svømme, gå, hoppe og så videre.	- Bolde - Mål - Kegler	Fokus - At alle deltagere bevæger sig for at skabe afleveringsmuligheder. Tilpasning - Gør banen større eller mindre afhængig af deltagerantal og aktivitetsniveau. - Lad deltagerne bevæge sig svømmende eller gående afhængig af niveau. - Spil som alternativ model 2 eller 3. - Lav forskellige hold.	10

LÆR OG LEG MED MINIPOLO NIVEAU 2

LEKTIONSMÅL

Deltagerne kan skabe effektiv opdrift ved vandtrædning.

TEGN PÅ LÆRING

Deltagerne kan holde hovedet over vand imens bolden kastes og gribes.

OVERFØRBARHED - LÆR AT SVØMME

Vandtrædning i sig selv er en færdighed, der er vigtig at mestre for at kunne redde sig selv. Yderligere er skoddebevægelser, og balancen det kræver at træde vande også færdigheder, der er afgørende for at svømme effektivt.



Foto: Henrik Kaarsholm



AKTIVITETSMÅL	BESKRIVELSE (KROP, RETNINGSLINJER, RELATIONER OG RUM)	REDSKABER	FOKUS OG TILPASNING	TID I MIN
1 Deltagerne kan svømme og skifte retning med bolden.	Svømning med bold - To baner zigzag med bold, flyt bolden med en hånd ved retningsskift.	- Bolde	Fokus - Svømning med bolden: Kraftige benspark og høj hoft. - Hovedet styrer retningen. - Store zigzag bevægelser.	3
2 Deltagerne kan skabe opdrift ved vandtrædning.	Vandgymnastik – lavt vand - Træneren står på kanten og viser følgende øvelser: Løb på stedet, sprællemænd, høje knæøftninger, løb som en sumobryder med høje knæøftninger. Sumobryderen/vandtrædning - Laves på dybder hvor deltagerne kun akkurat kan bunde. - Der "løbes" med store høje knæøftninger og spredte ben. - Deltagerne forsøger at bevæge sig i alle retninger.	- Bolde	Fokus - Brede asynkrone ben. - Hold hovedet over vand. For den øvede: - Ved forlæns vandtrædning skal numsen være i vand-overfladen. - Ved baglæns vandtrædning skal der kigges på fødderne - ikke op i loftet. - Ved sidelæns vandtrædning sparker det ene ben nedad og det andet ben til siden. Tilpasning - Lav øvelserne med bold, den kan både hjælpe hvis de har svært ved at holde sig oppe, eller udfordre hvis bolden løftes i en arm.	5
3 Deltagerne kan holde hovedet over vand, imens der kastes og gribes.	Afleveringer - Spillerne skal nu aflevere bolden til hinanden i grupper af to eller tre. - Det er vigtigt, at deltagerne ikke står for langt fra hinanden.	- Bolde	Fokus - Hovedet skal holdes over vandet hele tiden. - Når bolden gribes, tages farten ud af bolden ved at lade hånden falde tilbage sammen med bolden. Tilpasning Afhængigt af niveau kan deltageren under øvelsen: - Stå på bunden. - Træde vande. - Kaste og gribe bolden med en hånd.	5
4 Deltagerne kan bevæge sig med bolden imens der orienteres i forhold til øvrige deltagere.	Bold-ståtrold - Fangeren/fangerne skal fange de andre svømmere. - Hvis man bliver fanget, stiller man sig med spredte ben og en arm over vandet. For at blive befriet, skal en af ens medspillere kaste en bold til en. - Deltageren har kun helle under befrielsen af en anden.	- Bolde	Fokus - Præcise afleveringer så folk bliver befriet. - Hurtige afleveringer, så fangeren ikke når at fange alle. Tilpasning Afhængigt af niveau: - Kaste/gribe med en eller to hænder. - Stå på bunden eller træde vande.	7
5 Alle deltagere bevæger sig aktivt rundt og indgår i spillet.	Minipolo model 2 - Spillets basisregler: • To hold spiller mod hinanden, på to små mål. • Man må ikke drukne hinanden. • Bolden må ikke komme under vandet. - Model 2 Regler: • Skud på mål skal forgå over midten. • Bevægelse bestemmes efter niveau.	- Bolde - Mål - Kegler	Fokus - At alle deltagere bevæger sig for at skabe afleveringsmuligheder. Tilpasning - Gør banen større eller mindre afhængig af deltagerantal og aktivitetsniveau. - Lad deltagerne bevæge sig svømmende eller gående afhængigt af niveau. - Lav forskellige hold. - Spil en af de andre udgaver af minipolo.	10

LÆR OG LEG MED MINIPOLO NIVEAU 3

LEKTIONSMÅL

Deltagerne kan kombinere bevægelser med og uden bold.

TEGN PÅ LÆRING


Deltagerne kan deltage aktivt i spil med og uden bold.

OVERFØRBARHED - LÆR AT SVØMME

Vandtrædning i sig selv er en færdighed, der er vigtig at mestre, for at kunne redde sig selv. Færdigheder som skoddebevægelser, vandtrædning og balance benyttes under både vandtrædning og polocrawl, og er i høj grad overførbart til det at lære at svømme.

Foto: Henrik Kaarsholm



AKTIVITETSMÅL	BESKRIVELSE (KROP, RETNINGSLINJER, RELATIONER OG RUM)	REDSKABER	FOKUS OG TILPASNING	TID I MIN
<p>1 Deltagerne kan skabe opdrift ved at bevæge benene asynkront, uden brug af den ene hånd.</p>	<p>Sumobryderen/vandtrædning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laves på dybder hvor deltagerne lige akkurat kan bunde. - Der "løbes" med store høje knæløftninger og spredte ben. - Deltagerne forsøger at bevæge sig i alle retninger.  <p>Polosvømning med stop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svøm to baner polocrawl, deltagerne stopper efter syv armtag, træder vande og løfter bolden over hovedet. • Deltagerne skal hurtigt trække benene op under sig for at stå lodret i vandet. 	<p>- Bolde</p>	<p>Fokus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spredte asynkroner ben. - Hold hovedet over vand. <p>For den øvede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ved forlæns vandtrædning skal numsen være i vandoverfladen. - Ved baglæns vandtrædning skal der kigges på fødderne - ikke op i loftet. - Ved sidelæns vandtrædning sparker det ene ben ned ad og det andet ben til siden. <p>Tilpasning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lav øvelserne med bold, den kan både hjælpe hvis de har svært ved at holde sig oppe, eller udfordre hvis bolden løftes i en arm. 	<p>5</p>
<p>2 Deltagerne kan bevæge sig baglæns på ryggen, imens der bevares overblik over banen.</p>	<p>Polossvømning på ryggen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svøm to baner rygcrawl med hovedet løftet. - Se henover egne fødder, således at der er overblik. 	<p>- Bolde</p>	<p>Fokus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Det er vigtigt, at deltagerne ikke kigger op i loftet, men ned på fødderne og ud over banen. <p>Tilpasning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Svøm skiftevis polocrawl og poloryg, hver sjette armtag. 	<p>5</p>
<p>3 Deltagerne kan aflevere og modtage bolden over hovedet, under bevægelse og vandtrædning.</p>	<p>Afleveringer</p> <p>I par afleveres bolden frem og tilbage:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tæt på og langt fra hinanden, imens der trædes vande. - Imens der svømmes frem og tilbage i polocrawl. - Imens en svømmer polocrawl og en rygcrawl. 	<p>- Bolde</p>	<p>Fokus</p> <p>Ved vandtrædning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolden afleveres, så den kan gribes over hovedet. - Tag fart af bolden, når du modtager den ved at føre hånden tilbage. <p>Ved bevægelse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolden bliver afleveret foran medspilleren, så medspilleren kan svømme videre uden at skifte retning eller stoppe op. <p>Tilpasning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaste/gribe med en eller to hænder. - Sæt farten op eller ned. - Kortere/længere afstand. 	<p>5</p>
<p>4 Deltagerne kan bevæge sig effektivt rundt i bassinet med og uden bold og placere sig fordelagtigt i forhold til øvrige deltagere.</p>	<p>Partibold</p> <ul style="list-style-type: none"> - To hold spiller mod hinanden - Spillet går ud på at aflevere fra medspiller til medspiller uden at modstanderne bryder bolden. - Holdet får point for hver 5. aflevering der er lavet i streg. 	<p>- Bolde</p>	<p>Fokus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deltagerne skal bevæge sig hele tiden for at kunne modtage bolden. - Deltagerne skal lave præcise afleveringer for at få point. <p>Tilpasning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gør banen større eller mindre. - Spil med flere bolde. - Spil med tre hold på en gang. - Sæt krav til hvordan bolden skal kastes og gribes. 	<p>5</p>
<p>5 Deltagerne kan bevæge sig effektivt rundt i bassinet med og uden bold og placere sig fordelagtigt i forhold til øvrige deltagere.</p>	<p>Minipolo model 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spillets basisregler <ul style="list-style-type: none"> • To hold spiller mod hinanden, på to små mål. • Man må ikke drukne hinanden. • Bolden må ikke komme under vandet. - Model 3 regler: <ul style="list-style-type: none"> • Udover at få point ved målscoring fås point for hver 5. sammenhængende aflevering holdet har. 	<p>- Bolde - Mål - Kegler</p>	<p>Fokus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deltagerne skal bevæge sig hele tiden for at kunne modtage bolden. - Deltagerne skal lave præcise afleveringer for at få point. <p>Tilpasning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gør banen større eller mindre. - Sæt krav til hvordan bolden skal kastes og gribes. 	<p>10</p>

AQUACHAMP

Lad klubbens medlemmer motiveres og glædes over succeser. Deltag i Dansk Svømmeunions AquaChamp konkurrence.

I deltager ved at tage AquaChamp mærker hjemme i klubben. Klubben der tager flest mærker per deltager hædres med en vandrepokal, klubbesøg af top udøvere og kåringen som årets AquaChamp klub i vandpolo.

Niveau 1

Svømme en bane med bold
Modtage og aflevere bold, stående på bunden
Svømme 25 meter crawl
Skyde et plademål ned fra 3 meter
Kaste en bold over en medspiller/forhindring
Træde vande i 30 sekunder

Niveau 2

Svømme 50 meter polocrawl
Modtage og aflevere bold, på dybt vand
Svømme med bold og kaste den 3 meter fremad
Placere 3 skud mellem objekter uden at ramme
Svømme 10 meter sprint, modtage bolden og skyde på mål
Svømme 50 meter, aflevere og modtage bolden

Niveau 3

Modtage og aflevere fra 8 meter
Score 6 mål på 10 skud
Udføre præcisionskast fra 8 meter
Gribe og skyde på mål i samme bevægelse.
Afleveringer hvor der kastes og gribes med en hånd
Træde vande i 1 minut hvor overkroppen gentagne gange hæves

Find vejledning og information om AquaChamp på www.svoem.org/Discipliner/Bredde/Aktiviteter/AquaChamp-maerkesystem

