

SPREEKBEURT | WERKSTUK WATERPOLO



Stappenplan voor groep 5/6 en groep 7/8

Tip: Begin op tijd!

Stap 1: Kies het onderwerp 'Waterpolo'



Stap 2: Bedenk wat je al weet

Maak een woordspin/ woordveld over jouw onderwerp.

Schrijf in het midden van een vel papier het onderwerp 'Waterpolo'. Daaromheen schrijf je allemaal woorden die te maken hebben met waterpolo.

Competitie	Spelregels	Scheidsrechter
Doel	Waterpolo	Capjes
Sabrina van der Sloot		Bal

Stap 3: Bedenk wat je wilt vertellen

Verzin vragen over jouw onderwerp. Schrijf de vragen ook op in het woordveld.
Enkele voorbeeldvragen.

Waterpolo

- Mag je de bal met twee handen vangen?
- Met hoeveel spelers speel je een wedstrijd?
- Hoe lang duurt de wedstrijd?



Stap 4: Zoek informatie

Hoe kom je aan goede informatie?

- bekijk de informatie op deze website: 
- je kunt met mensen gaan praten. Misschien ken je iemand die op waterpolo zit of in het zwembad werkt. Schrijf de vragen die je wilt stellen op;
- zoek in de bibliotheek;
- Zoek op het internet. Goede sites zijn bijvoorbeeld:
De site waar je nu op zit. Dus: www.waterpolo.nl. Kijk ook bij de verschillende links op de site en op Facebook, Instagram, Twitter en YouTube.
- [The Battle Waterpolo](#) van Zappsport van 15 december 2018.
- Een superleuke waterpolo-uitzending van Het Klokhuis van 2 november 2018:
www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/3936/Waterpolo
- Een aflevering van ZappSport (november 2015) met o.a. een Hellup Waterpolo met het Nederlands damsteam: www.zapp.nl/zappsport/gemist/AT_2041071
- www.beeldboot.nl. Een website met in de beeldbank mooie actiefoto's van waterpolo.
- www.knzb.nl



Stap 5: Maak hoofdstukken

Het zwembad

- Waarom zit er chloor in het zwembad? Wie werken er in een zwembad? Hoe word je badmeester?

Jouw zwemvereniging

- Welke zwemsporten kun je bij jouw zwemvereniging doen?
- Wat is de geschiedenis van de zwemvereniging?
- Heeft de zwemvereniging een clubblad?

Zo ja, hoe heet het clubblad? Wat staat er in  clubblad?

Een bekende waterpoloster, bijvoorbeeld Sabrina van der Sloot

- Hoeveel traint zij? 
- Hoe oud was zij toen zij begon met waterpolo?
- Voor welke club speelt ze nu?

Zwemsport en handicap

- Kunnen gehandicapten meedoen aan 'gewone' wedstrijden?
- Zijn er voor gehandicapten ook Olympische Spelen?



Sabrina van der Sloot

Bekijk je woordveld.

- Streep onderwerpen en vragen die je niet in je werkstuk/spreekbeurt wilt bespreken door.
- De woorden en vragen die overblijven komen in je werkstuk/spreekbeurt.
- Geef woorden en vragen die bij elkaar horen dezelfde kleur. Nu heb je je verschillende hoofdstukken.
- Bedenk titels voor jouw hoofdstukken.
- Zet jouw hoofdstukken in de goede volgorde.

Voorbeeld Waterpolo

Inleiding

Hoofdstuk 1: De geschiedenis van het waterpolo

Hoofdstuk 2: De spelregels

Hoofdstuk 3: De materialen

Hoofdstuk 4: Een wedstrijd

Afsluiting

Stap 6: Schrijf de informatie op

Werkstuk

Schrijf voor elk hoofdstuk de informatie op. Vergeet niet op te schrijven waar je de informatie hebt gevonden.

Tip: Probeer je eigen woorden te gebruiken.

Spreekbeurt

Maak een spiekbrief met daarop in losse woorden de tekst van jouw spreekbeurt. Maak eventueel een PowerPoint-presentatie.

Tip: Schrijf groot, maar schrijf niet te veel op je spiekbrief. Het is een SPREEKbeurt en geen voorleesbeurt.

Stap 7: Verzamel materialen

Werkstuk

Zoek plaatjes en foto's die je tekst duidelijker maken. Je kunt ook zelf tekeningen maken. Plak de afbeeldingen op de juiste plek. Lees je werkstuk nog een keer helemaal door. Is alles duidelijk? Staat de informatie op de juiste plek?

- Nee: pas de tekst aan.
- Ja: je werkstuk is klaar!!

Spreekbeurt

Zoek materialen die je kunt laten zien. Probeer een geschikt videofragment te vinden om te laten zien. Je kunt bijvoorbeeld een stuk van een training, wedstrijd of een interview met een bekende waterpoloër laten zien.

Ideeën:

een clubblad, speciale clubkleding, ManMeer!-Magazine, medaille, krantenbericht, zwembroek of badpak, zwembril, badmuts, bal, fluitje, cap, videofragment van een wedstrijd of training.



Stap 8: Oefen hardop

Oefen eerst een keer hardop voor jezelf. Ga dan voor de spiegel staan en oefen nogmaals hardop. Vraag daarna je vader, moeder, broer, zus of vriend om naar jouw spreekbeurt te luisteren.

Tip: Oefen ook een keer met een stopwatch. Dan weet je hoelang je spreekbeurt duurt.

Tip: Bedenk welke vragen klasgenoten kunnen gaan stellen. Kun je deze vragen beantwoorden?

Stap 9: Houd de spreekbeurt

Leg je spullen klaar en houd de spreekbeurt. Heel veel plezier en succes!

Tip: Neem rustig de tijd om dingen te laten zien.

Tip: Vertel aan het begin dat de vragen op het eind gesteld kunnen worden.

Tip: Let op je spreektempo. Als je denkt dat je heel langzaam praat, praat je waarschijnlijk juist in een goed tempo.

Anti-zenuwtips:

- Zorg voor een goede voorbereiding
- Denk om je ademhaling: adem rustig in en uit



Foto: Beeldboot/ Gertjan Kooij

Geschiedenis

De geschiedenis van het waterpolo begint in 1869 in Engeland. Een aantal zwemmers bedacht een spel met een bal: 'handbal' in het water'. Het spel leek op waterpolo. Maar een paar spelregels waren anders. Nu maak je bijvoorbeeld een doelpunt door de bal tussen de doelpalen te gooien. Vroeger waren er nog geen doelen. Elke partij had een eigen mat. Je maakte een punt door de bal op de drijvende mat van de tegenpartij te leggen. Sommige spelregels zijn wel hetzelfde gebleven.

Net als bij het huidige waterpolo mocht je niet op de bodem van het zwembad staan. Ook mocht je de bal niet met twee handen vangen. De spelregels werden regelmatig veranderd. In het begin was waterpolo een sport die alleen in Engeland, Ierland en Schotland werd gespeeld. Vanaf 1894 werd het spel ook gespeeld in de rest van Europa. In 1900 in Parijs was waterpolo de eerste teamsport op de Olympische Spelen.



Spelregels

Speelduur

Een wedstrijd bestaat uit vier perioden. Het verschilt per leeftijd hoelang een periode duurt. Bij de allerjongsten duurt een periode vier minuten. Bij de volwassenen duurt een periode acht minuten. Als het spel stil ligt wordt de klok stopgezet.

Teams

Twee teams spelen tegen elkaar. Per team liggen er zes spelers en een keeper in het water. Er mag vaak gewisseld worden. Tot 11 jaar speel je vijf tegen vijf.

Begin van de wedstrijd

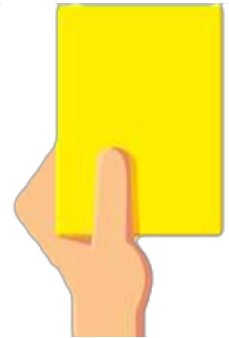
De twee teams liggen bij hun doel. De scheidsrechter gooit de bal in het midden. Hij fluit. Dan mag iedereen naar de bal toe zwemmen. Het team dat de bal als eerste heeft, mag verder spelen.

De winnaar

Het team met de meeste doelpunten wint de wedstrijd.

Scheidsrechter en jury

Een scheidsrechter zorgt ervoor dat de wedstrijd goed verloopt. De spelers kunnen de scheidsrechter in het water niet goed horen. Daarom gebruikt de scheidsrechter handgebaren en een fluitje. Ook is er een jury. De jury let op de tijd, houdt de score bij en houdt bij wie eruit gestuurd wordt.



Spelregels

De belangrijkste spelregels zijn:

- je mag de bal niet met twee handen vasthouden (behalve bij de F-jeugd);
- je mag de bal niet onder water duwen;
- als je de bal vasthebt, mag je tegenstander je aanraken. Hij/zij mag je voorzichtig onder duwen. Ook mag hij/zij dan proberen de bal af te pakken;
- je mag niet op de bodem staan of aan de kant hangen;
- als je een vrije bal hebt, mag je niet aangevallen worden.
- Als er een doelpunt is gescoord gaan beide ploegen terug naar hun eigen speelhelft. De ploeg die het doelpunt tegen kreeg, mag de bal op eigen helft uitnemen.

Manmeer

Als je een zware overtreding maakt, word je uit het water gestuurd. Bijvoorbeeld als je iemand aan zijn benen trekt. Je moet dan in een hoek van het zwembad gaan liggen. De tegenpartij heeft dan een 'man meer'. Zij proberen natuurlijk een doelpunt te maken. Na twintig seconden mag je weer terugkomen. Maar als je drie keer uit het water wordt gestuurd mag je niet meer meedoen aan de wedstrijd.

Materiaal

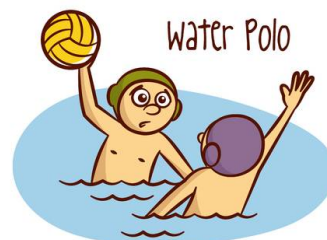
In het water liggen twee doelen. Ook liggen er lijnen in het water. De lijnen laten zien waar het speelveld begint en eindigt. Verder heb je natuurlijk een bal nodig. Kinderen spelen met een kleine bal. De bal van volwassenen is net zo groot als een voetbal. Wel is de bal zwaarder dan een voetbal. De zwempakken en zwembroeken zijn vaak strak. Zo kan de tegenstander je minder goed vastpakken. Ook heeft elke speler een cap op. Spelers van hetzelfde team hebben dezelfde kleur cap. De scheidsrechter en het publiek kunnen zo goed zien wie er bij elkaar horen. De ploeg die thuis speelt, speelt met een witte cap. De ploeg die uit speelt, speelt met een blauwe cap. De keepers hebben een rode cap. Op de caps staat een nummer.



Training

De trainingen zijn om beter te worden en natuurlijk ook voor het plezier. Op een training is aandacht voor:

- **snelheid:** Snelheid is belangrijk tijdens een wedstrijd. Veel trainingen beginnen met een paar banen inzwemmen om op te warmen. Daarna wordt er een paar banen gesprint.
- **oefenen met de bal:** In het begin is het bijvoorbeeld best lastig om de bal met één hand te vangen. Ook wordt er veel geoefend met het schieten op doel.
- **spelsituaties:** Je oefent bijvoorbeeld hoe je kunt scoren als je een Manmeer-situatie hebt.



Toppers

Veel Nederlandse toppers spelen in het buitenland. In Nederland krijgen de meeste waterpoloërs niet betaald. Ze hebben vaak ook nog een baan of studeren. Bekende waterpolosters zijn: Sabrina van der Sloot, Laura Aarts en Maud Megens. Danielle de Bruijn, Iefke van Belkum en Yasemin Smit spelen nu niet meer voor het Nederlands team, maar werden in 2008 Olympisch kampioen!

Bekende toppers bij de mannen zijn bijvoorbeeld: Ruud van der Horst, Luuk Gielen en Jorn Winkelhorst. Arno Havenga (de huidige bondscoach van de dames), Tjerk Kramer en Willem Wouter Gerritse speelden vroeger voor Oranje. Een bekende trainer is bijvoorbeeld Robin van Galen.

En verder...

Vanaf 1990 bestaat minipolo. Minipolo is er voor kinderen vanaf zes jaar. Met minipolo kunnen kinderen op een leuke manier kennismaken met het 'echte' polo. Minipolo lijkt op waterpolo, maar de spelregels zijn makkelijker. De jongste kinderen mogen bijvoorbeeld de bal met twee handen vangen, er is geen vaste keeper en ze mogen in het water staan.



BEGRIPPENLIJST

borstcrawl (de borstcrawl): De armen worden een voor een door het water naar achteren getrokken en over het water naar voren gebracht. De hand raakt steeds als eerst het water. De benen worden afwisselend onder het water snel op en neer bewogen.

cap (de cap): badmuts bij waterpolo. Op de muts staat een cijfer. Iedereen uit hetzelfde team heeft dezelfde kleur cap. Alleen de keeper heeft een andere kleur cap.

chloor (het chloor): vloeistof die in het zwembad wordt gedaan. Het chloor zorgt ervoor dat het water schoon blijft.

competitie (de competitie): een competitie bestaat uit een aantal wedstrijden. Wie de meeste wedstrijden wint wordt kampioen.

conditie (de conditie): als je een goede conditie hebt, ben je fit en niet snel moe. duet (het duet): als je bij synchroonzwemmen met zijn tweeën in het water ligt.

FINA: dit is Frans voor Fédération Internationale de Natation. Dit betekent internationale zwemfederatie. De FINA is dus de wereldzwembond.

international (de international): een sporter die voor Nederland uitkomt bij wedstrijden en toernooien.

jury (de jury): groep mensen die bij een wedstrijd de winnaar aanwijst en oplet dat iedereen zich aan de regels houdt.

keeper (de keeper): de keeper ligt in het doel. Hij moet er voor zorgen dat de tegenpartij niet scoort.

KNZB: afkorting van Koninklijke Nederlandse Zwembond. De KNZB is verantwoordelijk voor alle zwemsporten in Nederland. Bijna alle zwemverenigingen zijn lid van de KNZB.

LEN: afkorting van Ligue Européenne de Natation. Dit betekent Europese zwembond.

lenig: als je lenig bent, heb je een soepel lichaam. Je kunt allerlei bewegingen makkelijk maken.

Manmeer: situatie bij waterpolo: een team speelt met een speler extra omdat er in het andere team een speler tijdelijk is uitgestuurd.

ManMeer!: al sinds 1998 het lijfblad voor polodieren. Het magazine van Waterpolo.nl verschijnt 4 x per jaar en besteedt aandacht aan het Nederlandse waterpolo in de volle breedte. Van minipupil tot master, van recreant tot international. Met boeiende artikelen, prachtige foto's, interessante interviews en reportages, prikkelende columns en scherpe opinies. ManMeer! (circa 100 (!) pagina's per uitgave) is een must voor spelers en speelsters, trainers en coaches, scheidsrechters en bestuurders en verder iedereen die van waterpolo houdt.

minipolo (het minipolo): speciale vorm van waterpolo voor kinderen in een kleiner bad en met aangepaste regels.

Olympische Spelen (de Olympische Spelen): grote sportwedstrijd voor alle landen van de wereld.

Op de Olympische Spelen worden verschillende sporten gedaan.
De Olympische Spelen zijn één keer in de vier jaar.



overtreding (de overtreding): als je een overtreding maakt, houd je je niet aan de spelregels.

Paralympics: Olympische Spelen voor sporters met een handicap.

scheidsrechter (de scheidsrechter): een scheidsrechter is de baas tijdens een wedstrijd. Hij let op of de zwemmers zich aan de spelregels houden.

sprint (de sprint): heel hard zwemmen (of lopen) over een korte afstand.

teamsport (de teamsport): sport waarbij je met andere mensen in een team zit. Je moet met elkaar samenwerken. Bijvoorbeeld waterpolo.

techniek (de techniek): de manier waarop je een oefening of zwemslag uitvoert.

topper (de topper): iemand die op hoog niveau een sport doet.
Een topper bij het waterpolo is bijvoorbeeld Sabrina van der Sloot.

vrije slag (de vrije slag): je mag bij een wedstrijd kiezen welke zwemslag je doet. De meeste zwemmers kiezen borstcrawl. Dat is de snelste slag.

waterbasketbal: spel dat is ontwikkeld voor mensen met een handicap. Het is een mix tussen waterpolo en korfbal.

waterpolo: balspel in het water.

watertrappen: in het water met je voeten een trapbeweging maken. Door de beweging kun je verticaal in het water blijven met je hoofd boven water.

