

Vandpolo 1:

Svømme en bane med bold

Kommentar: der bør svømmes polo-crawl, hovedet løftet over vandet, bolden liggende mellem armene. Bolden holdes foran hovedet ved bølgerne fra armene. Bolden skubbes fremad af bølgen foran kroppen. En god svømmer kan undgå at berøre bolden under svømningen.

Modtage og aflevere bold, stående på bunden

Kommentar: fokus bør være at svømmerne kaster lidt over hinanden, således man skal række op efter bolden.

Svømme 25m crawl

Kommentar: der bør søges rolig hovedstilling.

Skyde et plademål ned fra 3 meter

Kommentar: To bensparksplader placeres top mod top, og den store flade mod bassinet. Svømmerne kan deles op, så halvdelen står på kanten og rejser pladerne og kaster boldene tilbage til dem i vandet, mens dem i vandet skyder på mål.

Kaste en bold over en medspiller/forhindring

Kommentar: Svømmerne er sammen tre eller flere og skal kaste rundt til hinanden, uden at den i midten får fat i bolden. (Smørklat) Aktiviteten kan udvides med flere spillere i siderne, og flere i midten.

Træde vande i 30 sekunder

Benene udfører asynkront den samme cirkulære bevægelse.

Bevægelsen udføres i hoften, knæet og fodleddet.

Bevægelsen skaber opdrift, ved at foden sætter af på vandet og ved, at fod og underben ændrer vandets bevægelsesretning. Det er en kombination af tryk og skodning med underben og især foden.

Når bevægelsen udføres, er det godt, hvis svømmeren kan mærke, at han/hun sætter vandet i bevægelse med fodsålerne.

Dygtige vandtrædere bevæger underben og foden med høj hastighed.

Vandtrædningsben giver en stabil fremdrift, fordi der hele tiden er et ben som skaber fremdrift.

Vandpolo 2

Svømme 50m polocrawl

Kommentar: se under "svømme en bane med bold", niveau 1.

Modtage og aflevere bold, på dybt vand

Kommentar: Svømmerne bør træde vande imens. Se "træde vande i 30 sekunder", i niveau 1.

Svømmerne skal prøve at aflevere højt, i hovedhøjde eller lidt over, så bolden ikke lander i vandet foran modtageren, men så modtageren kan gribe bolden og hurtigt kaste videre.

Svømme med en bold og kaste den 3 meter fremad

Kommentar: der bør svømmes polo-crawl. Øvelsen kan gentages 25 eller 50 meter

Placere 3 skud mellem objekter uden at ramme

Kommentar: der kan opstilles plademål af store eller små plader.

En øvelse kan være at skyde så tæt på "stolpen" som muligt, uden at ramme den.

Svømme 10 meter sprint, modtage bolden, skyde på mål.

Kommentar: Svømmerne starter ved kanten og sendes én efter én afsted. De spurter 10 meter ud, hvor der kastes en bold ud, enten så den ligger der på forhånd, eller så de kan modtage den når de er stoppet op. Herefter skal svømmerne skyde på mål, evt. det plademål der blev brugt i tidligere øvelse.

Svømme 50m, aflevere og modtage bolden

Kommentar: Svømmerne er sammen i par, eller flere, hvor bolden afleveres skråt fremad, så den lander lidt foran den anden svømmer, der svømmer frem til den, og videre fremad, og afleverer skråt fremad retur, foran den første svømmer.

Vandpolo 3

Modtage og aflevere fra 8 meter

Kommentar: svømmerne er placeret 8 meter fra hinanden, og skal kaste bolden frem og tilbage. Der bør søges at aflevere i hovedhøjde.

Score 6 mål på 10 skud

Kommentar: Der kan laves plademål, eller en stor madras kan sættes på højkant op ad en stol.

Det kan varieres i hvilken afstand svømmerne skyder fra, afhængigt af målets størrelse.

Udføre præcisionskast fra 8 meter

Kommentar: Svømmerne skal fra 8 meters afstand ramme en genstand, eksempelvis et plademål. Sæt på forhånd et antal forsøg, eller et antal minutter af.

Gribe og skyde på mål i samme bevægelse

Kommentar: svømmerne skal gribe bolden med én hånd, så de kan skyde på mål med det samme.

Bolden skal komme i hovedhøjde, eller lidt højere, til den side som der skydes fra. For at tage imod bolden skyder svømmeren skudsiden lidt frem, og når bolden kommer føres hånden og skulderne med bagud, for at tage farten af bolden. Fra positionen bag hovedet kan armen tage "tilløb" til skuddet.

Brug evt. en lille bold.

Afleveringer hvor der kastes og gribes med én hånd

Kommentar: teknikken er beskrevet ovenfor. Afstanden mellem svømmerne er vigtig, den må ikke være for stor, så det er lettere at aflevere præcist til den anden, der så har lettere ved at gribe med én hånd.

Brug evt. en lille bold.