

# INITIATIEPROTOCOL



## **ONDERWATERHOCKEY**

Een vreemde benaming voor een zogezegd vreemde sport. Maar niets is minder waar. Onderwaterhockey is de ultieme verzameling van conditie, tactiek en vooral fun. En dat allemaal op de bodem van een zwembad. Lucht is bijzaak wanneer teams van 6 zich opmeten en de puck proberen te scoren. Snelle stickbewegingen worden afgewisseld met blitzversnellingen dankzij vinnen, terwijl je driedimensionaal rekening houdt met vriend en vijand.

Als u leert kennis maken met deze sport, weet dat deze sport groeit in België. Nationaal tellen we momenteel een 10tal clubs maar dat is reeds het dubbele van enkele jaren geleden. Op internationaal niveau meten we ons elk jaar met ploegen over de hele wereld. Competitieve of recreatieve spelers vinden elk hun draai en het Belgisch of Limburgs kampioenschap. En de echte die-hards, wel, die trekken de wereld rond voor hun tegenstanders te vinden.

Filmpjes, foto's en een schat van informatie over onze sport kan je vinden op onze website:

**[WWW.OWH.BE](http://WWW.OWH.BE)**



[www.owh.be](http://www.owh.be)

[www.owh.be](http://www.owh.be)  
[info@owh.be](mailto:info@owh.be)

# INITIATIEPROTOCOL



## WAT ONDERWATERHOCKEY VOOR ONS BETEKENT?

### Yoeri:

- “Ik ben er een betere zwemmer en teamplayer door geworden. Ik beoefen een fantastische sport die me na 10 jaar nog altijd weet te verrassen en ik heb er mijn beste vrienden leren kennen.”

### Niels:

- “Onderwaterhockey is een passie voor mij. Het is een sport die me uitdagingen biedt gaande van het winnen van de Belgische competitie met onze ploegen tot het verdienen van een plaats in de nationale selectie. Als kers op de taart ontmoet ik mensen van over de hele wereld door aan toernooien deel te nemen.”



Nu is het jou beurt! Neem zeker met ons contact op als je geïnteresseerd bent! Een initiatie onderwaterhockey is ideaal als teambuildingsactiviteit binnen uw bedrijf of als uitstap met de jeugdbeweging! Het kan ook een ideale afwisseling zijn voor saaiere zwemtrainingen!

Kortom, met onderwaterhockey is alles mogelijk!

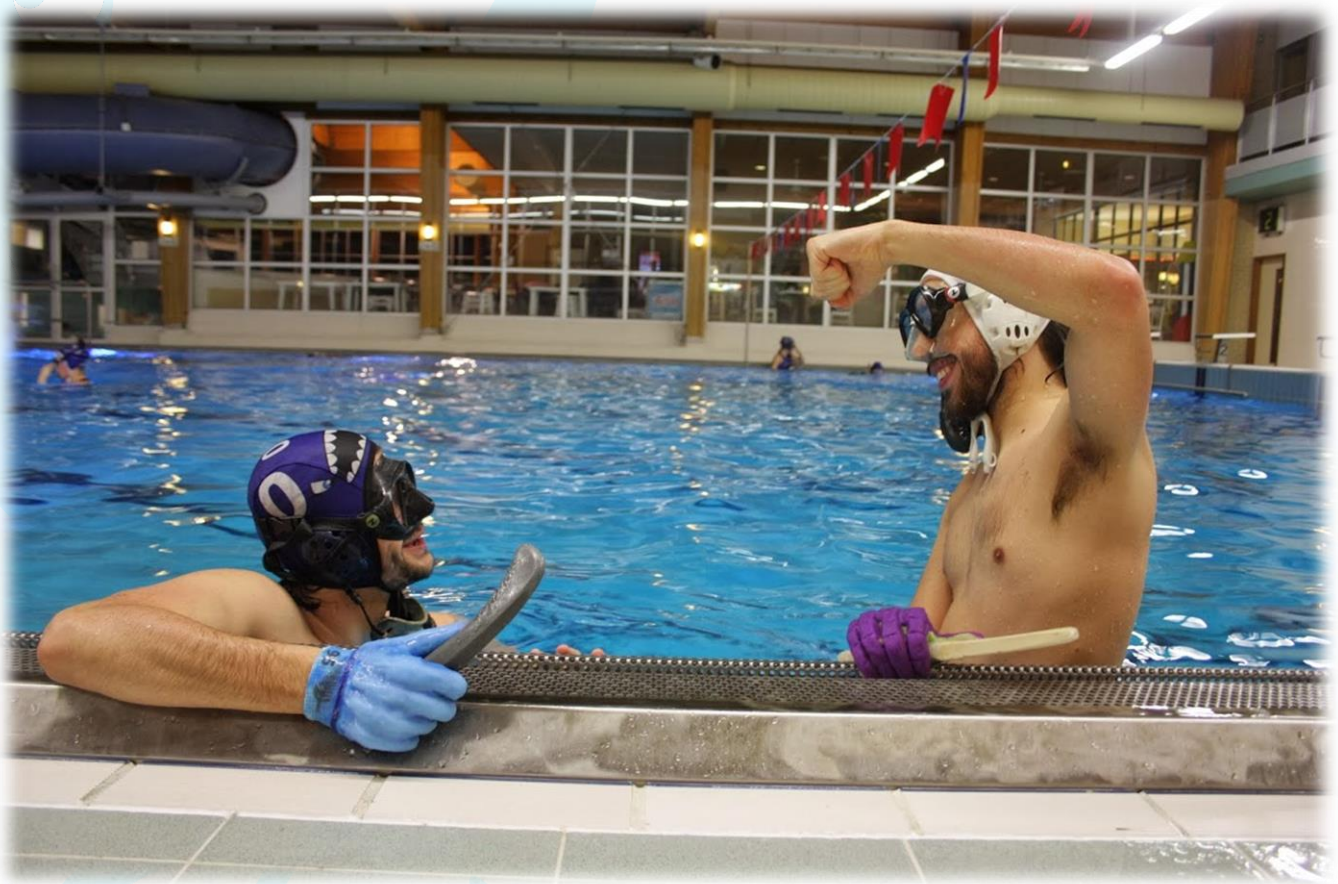
[www.owh.be](http://www.owh.be)  
[info@owh.be](mailto:info@owh.be)

# INITIATIEPROTOCOL



## BENODIGDHEDEN

- Een gemotiveerde groep!
- Snorkels (indien nodig door ons voorzien)
- Duikbrillen (indien nodig door ons voorzien)
- Vinnen (indien nodig door ons voorzien maar niet alle schoenmaten)
- Handschoenen (best tuinhandschoenen laten meebrengen)
- Sticks (door ons voorzien)
- Pucks (door ons voorzien)
- Goals (door ons voorzien maar optioneel)
- Didactisch materiaal (hindernissen, 'schietstand', ...)
- Begeleiding ( $\pm 1$  per 6 deelnemers)
- Redder (kunnen wij indien nodig voorzien)
- Zwembad met vlakke bodem (min 1m, max 3m diep & betegeld)



# INITIATIEPROTOCOL



## KOSTPRIJS

Voor een groep tussen de 5 en de 25 personen vragen we (initiatie van 1 à 2 uur):

- €30,- voor een initiatie in het zwembad van Bilzen
- €40,- voor een initiatie in een ander bad

Voor een groep tussen de 25 en de 40 personen vragen we (initiatie van 1 à 2 uur)

- €50,- voor een initiatie in het zwembad van Bilzen
- €60,- voor een initiatie in een ander bad

Voor grotere groepen, langere initiaties of initiaties waarbij nog extra lessen gevraagd worden is de prijs overeen te komen. Dit kan bijvoorbeeld een trainerscursus zijn of een whiteboard sessie.

In deze prijs is inclusief:	In deze prijs is exclusief:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Huur van onderwaterhockeymateriaal (sticks, pucks, caps, vinnen, brillen, snorkels, ...)</li><li>• Minimum 2 initiatoren</li><li>• Op aanvraag een 'brevet' van 'ik overleefde onderwaterhockey'.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• km-vergoeding, te tellen vanaf 20km uit het zwembad van Bilzen. Prijs/km: €0,35</li><li>• Huur zwembad &amp; indien nodig een redder. In principe dient men hier zelf voor te zorgen maar in het bad van Bilzen kunnen wij hiermee helpen (€50,- extra)</li></ul>



# INITIATIEPROTOCOL



## 1 UUR INITIATIE

### “5”: inleiding

- Bedoeling van de initiatie uitleggen: zwemmen, puck, spelen
- Spullen die iedereen zal nodig hebben: vinnen, bril, tuba, handschoen, stick
- Zwemmateriaal mag worden gebruikt, handschoen en stick langs de kant klaarleggen.

### “5-10” (± 15min)

- Materiaal aantrekken
- Indien meerdere begeleiders groepen verdelen!

### “10” (± 25-30min): zwemmen

Minimum 4 tot maximum 8 baantjes gewoon zwemmen

- Tuba boven water!
- Crawl zwemmen: beenbeweging goed? Niet duiken met het hoofd
- (Nog) niet naar beneden

Oefening hoofd onder water. Belangrijk: hoe werkt de tuba? Oren klaren? Uitleg & demonstratie Hoekduiken: minimum 4 tot maximum 8 baantjes zwemmen

- Op 25 meter zwembad 4 hoekduiken.
- Op 15 meter zwembad 3 hoekduiken.
- Op 10 meter zwembad 2 hoekduiken.

### “15” (± 35-45min): puckoefeningen

Overig materiaal aandoen: handschoen en stick. Mogelijk al indelen in ploegen?

- Minimum 2, maximum 4 baantjes laten zwemmen met de puck aan de stick (±10min)
- Schieten met de puck: alleen of passen naar elkaar (±10min)

# INITIATIEPROTOCOL



## **“15” (60min): wedstrijd**

Do's en dont's uitleggen ( $\pm 2$ min):

- Vrije hand niet gebruiken!
- Trekken en duwen is niet toegelaten
- Geen contactsport, je raakt elkaar wel maar niet express rammen
- Zuiver spelen (= alleen stick op puckcontact)

Wedstrijd als afsluiter, eventueel zelf ondersteuning bieden aan het verliezende team en de score bijhouden om achteraf te winnaar te 'huldigen'.

## **Einde**

Alle begeleiders ruimen samen met deelnemers op.

# INITIATIEPROTOCOL



## 2 UUR INITIATIE

### 10": inleiding

- Bedoeling van de initiatie uitleggen: zwemmen, puck, spelen
- Spullen die iedereen zal nodig hebben: vinnen, bril, tuba, handschoen, stick
- Zwemmateriaal mag worden gebruikt, handschoen en stick langs de kant klaarleggen.

### “5-10” (± 15min)

- Materiaal aantrekken
- *Indien meerdere begeleiders groepen verdelen!*

### “10” (± 25-30min): zwemmen

Minimum 4 tot maximum 8 baantjes gewoon zwemmen

- Tuba boven water!
- Crawl zwemmen: beenbeweging goed? Niet duiken met het hoofd
- (Nog) niet naar beneden

Oefening hoofd onder water. Belangrijk: hoe werkt de tuba? Oren klaren? Uitleg & demonstratie Hoekduiken: minimum 4 tot maximum 8 baantjes zwemmen

- Op 25 meter zwembad 4 hoekduiken.
- Op 15 meter zwembad 3 hoekduiken.
- Op 10 meter zwembad 2 hoekduiken.

### “20” (± 45-50min): puckoefeningen

Overig materiaal aandoen: handschoen en stick. Mogelijk al indelen in ploegen?

- Minimum 2, maximum 4 baantjes laten zwemmen met de puck aan de stick ( ±10min)
- Schieten met de puck: alleen ( ±10min)

# INITIATIEPROTOCOL



## **“15” (± 60-65min): pauze**

Even op adem komen, wat korte uitleg geven over hockey als sport praten:

- Hechte community
- Voor alle leeftijden en m/v
- Toernooien in binnen- en buitenland
- Nationale ploeg
- Eigen ervaringen als speler

## **“20” (± 80-85min): vervolg puckoefeningen**

- Schieten met de puck: passen naar elkaar ( ±10min)
- Dribbelbeweging: haken en duwen tonen en per 2 laten oefenen (±10min)

## **“35” (120min): wedstrijd**

Do's en dont's uitleggen (±2min):

- Vrije hand niet gebruiken!
- Trekken en duwen is niet toegelaten
- Geen contactsport, je raakt elkaar wel maar niet express rammen
- Zuiver spelen (= alleen stick op puckcontact)

Wedstrijd als afsluiter, eventueel zelf ondersteuning bieden aan het verliezende team en de score bijhouden om achteraf te winnaar te 'huldigen'.

## **Einde**

Alle begeleiders ruimen samen met deelnemers op.