

Von Druckwurf, Schöpfgriff und Selbstdoppler – Wasserball spielend lernen

Dr. Anja Lange, Gießen

Zeit	3 Doppelstunden
Niveau	Klassen 7–12
Ort	Schwimmbad
Ziele	den Bewegungsraum Wasser durch Ballspiele erschließen, eine olympische Sportart kennenlernen
Kompetenzen	eine Spielidee erfassen, grundlegende Spielsituationen und das eigene Verhalten im Spiel einschätzen, elementare Techniken im Spiel anwenden, Spielprozesse reflektieren
Vorkenntnisse	Schwimmen

Fachliche Hinweise

Wasserball ist eine faszinierende Sportart. Es ist das einzige große Sportspiel, das im Wasser gespielt wird, und zählt zu den Tor-, Mal- und Korbspielen. Es vereinigt die Härte des Rugbys mit der Schnelligkeit des Handballs. Ziel ist es, den Raum an einer gegnerischen Abwehr vorbei zu überwinden, um eine gute Ausgangsposition zum entscheidenden Torschuss zu erzielen.

Beobachtet man in Schwimmbädern, an Seen oder am Meer den Badebetrieb, so stellt man immer wieder fest, dass schon Kinder sich spontan zu Ballspielen im Wasser zusammenfinden – Mannschaften werden gebildet, Tore oder Male gekennzeichnet und einfachste Regeln festgelegt. Spielgeräte sind Bälle, Bademützen oder Schwimmflügel. Wasserball kann eine gute Verbindung zwischen dem herausfordernden Spiel und dem Schwimmen herstellen, was durch den Einsatz eines Balls noch verbessert werden kann.

Beim Wasserball lernen Kinder spielerisch, sich in jeder Lage und auch in Bedrängnis im Wasser zu behaupten. Das Spiel bietet außerdem wegen seiner relativ geringen Geschwindigkeit gute Möglichkeiten zur Taktikschulung. Aufgrund der Bremskraft des Wassers besteht nur eine minimale Verletzungsgefahr.

Die Besonderheiten gegenüber anderen Mannschaftsspielen sind folgende:

- Wasserballspieler kämpfen nicht nur gegen einen Gegner, sondern auch gegen das Wasser und dessen Widerstand.
- Das periphere Sehen ist eingeschränkt, weil durch die geringe Differenz von Augen- und Spielfeldhöhe ein ungünstiger Blickwinkel entsteht (der größte Teil des Körpers befindet sich unter der Wasseroberfläche und entzieht sich damit den Blicken). Das Antizipieren und Wahrnehmen von Bewegungen der Mit- und Gegenspieler sind deshalb erheblich schwieriger als an Land.

Wasserball bietet gegenüber anderen Sportspielen aber auch einige Vorteile:

- Mithilfe von Ballspielen kann das Element Wasser erschlossen werden. Viele neue Bewegungserfahrungen erhöhen die Wasserbewältigung und -sicherheit.
- Die schnelle Ermüdung des Anfängers beseitigt schnell den Drang nach Einzelaktionen: Die Spieler erkennen im Wasser eher als an Land, dass das Passen eine sinnvolle Option gegenüber Alleingängen ist. Zunächst genügt auch ein Pass in die Nähe des Mitspielers, weil der Ball nicht ins Seitenaus rollt, sondern auf der Wasseroberfläche liegen bleibt, und somit weiter im Spiel ist.
- Die Differenz von Ballgeschwindigkeit zu Spielerbeweglichkeit ist größer als bei anderen Ballspielen. Pässe sind immer schneller als Dribblings und die Schüler erkennen schnell die Bedeutung des Satzes: „Der Ball ist der schnellste Spieler“.

Von Druckwurf, Schöpfgriff und Selbstdoppler – Wasserball spielend lernen

Dr. Anja Lange, Gießen

Zeit	3 Doppelstunden
Niveau	Klassen 7–12
Ort	Schwimmbad
Ziele	den Bewegungsraum Wasser durch Ballspiele erschließen, eine olympische Sportart kennenlernen
Kompetenzen	eine Spielidee erfassen, grundlegende Spielsituationen und das eigene Verhalten im Spiel einschätzen, elementare Techniken im Spiel anwenden, Spielprozesse reflektieren
Vorkenntnisse	Schwimmen

Fachliche Hinweise

Wasserball ist eine faszinierende Sportart. Es ist das einzige große Sportspiel, das im Wasser gespielt wird, und zählt zu den Tor-, Mal- und Korbspielen. Es vereinigt die Härte des Rugbys mit der Schnelligkeit des Handballs. Ziel ist es, den Raum an einer gegnerischen Abwehr vorbei zu überwinden, um eine gute Ausgangsposition zum entscheidenden Torschuss zu erzielen.

Beobachtet man in Schwimmbädern, an Seen oder am Meer den Badebetrieb, so stellt man immer wieder fest, dass schon Kinder sich spontan zu Ballspielen im Wasser zusammenfinden – Mannschaften werden gebildet, Tore oder Male gekennzeichnet und einfachste Regeln festgelegt. Spielgeräte sind Bälle, Bademützen oder Schwimmflügel. Wasserball kann eine gute Verbindung zwischen dem herausfordernden Spiel und dem Schwimmen herstellen, was durch den Einsatz eines Balls noch verbessert werden kann.

Beim Wasserball lernen Kinder spielerisch, sich in jeder Lage und auch in Bedrängnis im Wasser zu behaupten. Das Spiel bietet außerdem wegen seiner relativ geringen Geschwindigkeit gute Möglichkeiten zur Taktikschulung. Aufgrund der Bremskraft des Wassers besteht nur eine minimale Verletzungsgefahr.

Die Besonderheiten gegenüber anderen Mannschaftsspielen sind folgende:

- Wasserballspieler kämpfen nicht nur gegen einen Gegner, sondern auch gegen das Wasser und dessen Widerstand.
- Das periphere Sehen ist eingeschränkt, weil durch die geringe Differenz von Augen- und Spielfeldhöhe ein ungünstiger Blickwinkel entsteht (der größte Teil des Körpers befindet sich unter der Wasseroberfläche und entzieht sich damit den Blicken). Das Antizipieren und Wahrnehmen von Bewegungen der Mit- und Gegenspieler sind deshalb erheblich schwieriger als an Land.

Wasserball bietet gegenüber anderen Sportspielen aber auch einige Vorteile:

- Mithilfe von Ballspielen kann das Element Wasser erschlossen werden. Viele neue Bewegungserfahrungen erhöhen die Wasserbewältigung und -sicherheit.
- Die schnelle Ermüdung des Anfängers beseitigt schnell den Drang nach Einzelaktionen: Die Spieler erkennen im Wasser eher als an Land, dass das Passen eine sinnvolle Option gegenüber Alleingängen ist. Zunächst genügt auch ein Pass in die Nähe des Mitspielers, weil der Ball nicht ins Seitenaus rollt, sondern auf der Wasseroberfläche liegen bleibt, und somit weiter im Spiel ist.
- Die Differenz von Ballgeschwindigkeit zu Spielerbeweglichkeit ist größer als bei anderen Ballspielen. Pässe sind immer schneller als Dribblings und die Schüler erkennen schnell die Bedeutung des Satzes: „Der Ball ist der schnellste Spieler“.

M 3 Wasserball-Dribbling

Ort stehtiefes Wasser

Material 1 Wasserball pro Spieler

Beschreibung Geschwommen wird mit der Kraultechnik. Der Kopf wird dabei so hoch angehoben, dass der Ball mit der Nasenspitze und der sich bildenden Bugwelle vor dem Kopf und zwischen den Armen vorwärtsgeschoben werden kann. Diese Bugwelle bildet sich allerdings erst ab einer gewissen Geschwindigkeit. Man taucht mit angewinkelten Armen und einem hohen Ellbogen nicht weit vom Kopf entfernt ein.



Beachte

- Der Spieler bewegt sich möglichst schnell vorwärts. Gleichzeitig muss er den mitgeführten Ball unter Kontrolle haben und ihn vor Gegenspielern schützen.
- Die Arme sollen den Ball nur berühren, wenn er die gewünschte Richtung zu verlassen droht.

M 4 Der Drehgriff

Ort tiefes Wasser

Material 1 Ball pro Spieler

Organisation Alle Spieler im Feld verteilt.

Beschreibung Bei dieser Ballgrifftechnik drückt die greifende und gespreizte Hand den Ball etwa zur Hälfte unter Wasser. Anschließend beendet man den Druck auf den Ball und nutzt dessen Aufwärtsimpuls aus. Die Hand dreht sich mit dem Ball um 180 Grad zur Kleinfingerseite. Der Spieler greift den Ball, winkelt den Arm etwas zum Körper an und bringt den Ball in die Wurfauslage.



M 6**Fangen****Ort**

tiefes Wasser

Material

1 Ball pro Paar, 1 Aquajogginggürtel pro Spieler

Organisation

Paare in Gassenaufstellung quer.

Beschreibung

Der Ball sollte aus der Luft immer mit gespreizten Fingern angenommen werden (am besten schon 15 bis 20 Zentimeter vor dem Kopf und mit angewinkeltem Arm). Die Vorwärtsbewegung des Balls wird durch das Zurückführen des Arms und einer leichten Drehung des Oberkörpers zur Wurfarmseite abgebremst. Diese Phase ist erst beendet, wenn sich der Arm in Verlängerung der Schulterachse hinter dem Kopf befindet und der Rumpf leicht verdreht ist. Die Schulterachse befindet sich quer zur Hüftachse. Diese leichte Bogenspannung bildet die einleitende Phase für den folgenden Torwurf oder das Abspiel.

Beachte

- Die gespreizten Finger wirken wie eine Feder. (An der flachen Hand würde der Ball abprallen.)
- Wird der Ball neben dem Kopf angenommen, kann der Schwung die Hand nach hinten reißen und der Ball rutscht ab.



Viele Fehler entstehen beim Abbremsen des Balls:

- Oft wird er nur durch eine Vor- oder Rückwärtsbewegung des Oberkörpers abgebremst, wodurch die Reichhöhe des Arms deutlich verringert ist.
- Oder der Spieler will den Ball zu früh abstoppen und der Ball prallt dadurch von der Hand zurück.

M 9 Körpertechnik Starten**Ort** tiefes Wasser**Material** 1 Ball pro Spieler, 1 Pfeife**Organisation** Spieler in Gruppen nebeneinander.

Beschreibung Der Freiwasserstart wird aus der Brust- oder Seitenlage durchgeführt. Zu Beginn werden Kraularmbewegungen mit hoher Frequenz und ein bis zwei Brustgrätschen ausgeführt, um explosiv zu beschleunigen oder sich vom Gegner zu lösen. Beim Starten nimmt die Hand, die weiter vor dem Kopf liegt, den Ball. Um die Bewegungsfreiheit zu erhalten, wird der Ball mit der flachen Hand etwas nach vorn geschoben, damit er beim ersten Armzug vor dem Kopf liegt.

M 10 Körpertechnik Wassertreten**Ort** tiefes Wasser**Organisation** Alle Spieler im Feld verteilt.

Mit dem Wassertreten kann der Oberkörper des Spielers plötzlich aus dem Wasser kommen, um einen Pass abzufangen oder einen Wurf zu blocken. Es ist auch ein schneller Start zu allen Seiten möglich.

Beschreibung Die Knie werden in einem Abstand von ca. 30 Zentimetern zueinander abwechselnd zum Oberkörper hin angezogen und sofort wieder mit dem Fuß nach unten gegen das Wasser abgestoßen. Es gibt keine Pause. Wie beim Brustbeinschlag ist die Bewegung der Füße zuerst nach außen und dann nach innen gerichtet. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte fast 90 Grad sein. Um die Beine zu entlasten, kann man die Arme zu Hilfe nehmen. Die Unterarme und Hände führen ca. 20 Zentimeter unter der Wasseroberfläche eine seitlich gerichtete Einwärts- und Aus-/Abwärtsbewegung durch. Die Einwärtsbewegung dient dem Wasserfassen, die Aus-/Abwärtsbewegung dem Abdrücken gegen den Wasserwiderstand.

