

Wasserball – Erscheinungsformen: Sich agil mit oder ohne Ball bewegen

Die Spielerinnen und Spieler bewegen sich im Wasser schnell und gewandt, schiessen aus dem Wasser hoch oder starten explosiv einen Angriff.

Kompass-Beine (F2)



Alle liegen bäuchlings im Wasser. Bestimme die vier Himmelsrichtungen. Auf Kommando bewegen alle ihre gestreckten Beine in die geforderte Himmelsrichtung, wobei die Arme paddelnd unterstützen.

einfacher

- Im schultertiefen Wasser ausführen
- Mit einem Ball in der Hand ausführen
- Nur zwei Richtungen einfordern (vorne/hinten oder rechts/links)

schwieriger

- Schnellere Wechsel verlangen
- Richtungen auf Kommando ausführen
- Richtungswechsel in kürzerer Zeit vornehmen
- Richtungen mit akustischen oder visuellen Signalen verknüpfen

Tipps für die Praxis: Pass die Übung bzgl. Geschwindigkeit und Dauer dem Niveau der Kinder und Jugendlichen an. Sie führen die Beine beim Richtungswechsel eng an den Körper und machen sich «klein».

Start und Stopp (F2/F3)



Alle bewegen sich mit einem Ball im tiefen Wasser. Auf einen Pfiff erfolgt ein Start bzw. Stopp, auf zwei Pfiffe führen sie einen vorgegebenen Richtungswechsel um 45, 90 oder 180 Grad aus. Wer hält den Ball als Erste/-r hoch?

einfacher

- Ball mit zwei Händen aufnehmen
- Richtung nur um 45 Grad wechseln
- Kleinere Bälle einsetzen

schwieriger

- Richtung mit höherer Frequenz wechseln
- Mit mehr Wasserballern/-innen auf kleinerem Raum spielen
- Richtungswechsel visuell anzeigen

Tipps für die Praxis: Hilf den Wasserballern/-innen, den Richtungswechsel durch «Kleinmachen» zu verbessern.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO