

Wasserball – Erscheinungsformen: Das gegnerische Team effizient unter Druck setzen

Die Spielerinnen und Spieler üben gezielt Druck auf das gegnerische Team in spezifischen Angriffs- und Verteidigungssituationen aus.

Pressing Machine (F3)



Zwei Spieler/-innen – mit und ohne Ball – stehen sich im 1:1 gegenüber. Der/die Verteidiger/-in versucht, dem/der Ballträger/-in den Ball ohne Foulspiel abzufragen. Bei einem Foul startet die Übung von vorne. Nach 20 Sekunden Wettkampf und mindestens 20 Sekunden Pause tauschen die beiden die Rollen.

einfacher

- Ballbesitzer/-in: schwimmen verboten
- Kürzere Belastungsintervalle und längere Pausen einstreuen

schwieriger

- Ballbesitzer/-in: einen Joker anspielen, sich freistellen und neu positionieren;
Verteidiger/-in: Passweg abdecken

- Längere Belastungsintervalle einstreuen

Tipps für die Praxis: Eine kurze Einführung, was ein Foul ist, lohnt sich. Die Spieler/-innen erkennen dadurch mögliche regelwidrige Vergehen.

Endzonenball (F3)



Zwei mit farbigen Badekappen markierte Teams spielen im standtiefen Becken gegeneinander. Beide versuchen im Ballbesitz, den Ball durch gutes Passspiel in die Endzone (Beckenrand) des gegnerischen Teams zu legen. Körperkontakt und «Gehen» mit dem Ball sind untersagt. Welches Team schafft mehr Endzonen-Punkte?

einfacher

- Ball nur drei Sekunden halten
- Angreifer/-innen: keine Doppelpässe spielen
- Alle Teammitglieder haben Ball vor Endzonen-Punkt
- Vor Punktgewinn alle Mitspieler/-innen anspielen

schwieriger

- Angreifer/-innen: Ball mit zwei Händen berühren
- Ballbesitzer/-innen: drei Schritte mit dem Ball gehen
- Spielfeld vergrössern

Tipps für die Praxis: Pass die wasserballspezifischen Regeln dem Niveau der Spieler/-innen ab und bilde kleine Teams.

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO