

# Wasserball: Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Die übergeordneten und beobachtbaren Bewegungs- und Verhaltensmuster im Schwimmen lassen sich in acht Erscheinungsformen zusammenfassen. Diese sind in allen Phasen von FTEM Swiss Aquatics zu finden. Jedoch unterscheiden sie sich in der Ausprägung: Sie hängen davon ab, wie die Kinder und Jugendlichen entwickelt sind und was sie leisten können.



Kinder und Jugendliche bei Spielen und Trainingsformen für Wasserball. Foto: BASPO / Charlene Mamie

Eine geübte Wasserballerin schwimmt beispielsweise schneller und agiler mit dem Ball als ein Jugendlicher, der die Sportart erst wenig trainiert hat. Dennoch bleibt die beobachtbare Erscheinungsform dieselbe. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Leiterin oder Leiter Wasserball wegweisend und zielführend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen.

Im Folgenden findest du passende Trainingsformen für alle Erscheinungsformen. Richtig eingesetzt, förderst du in deinen Trainings die ganzheitliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen.

## Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

- Sich freudig und sicher im und am Wasser bewegen
- Sich stabil im Wasser halten
- Sich agil mit oder ohne Ball bewegen
- Gemeinsam kontrolliert in Ballbesitz bleiben
- Situationsangepasst und variantenreich Tore erzielen
- Das gegnerische Team effizient unter Druck setzen

- In Überzahlsituationen erfolgreich agieren
  - Mutig und geschickt Zweikämpfe bestreiten
  - Sich als Torhüter/-in zum Ball ausrichten und auf den Schuss reagieren
  - Als Torhüter/-in den Ball sichern und aktiv mitspielen
  - Intensive Belastungen im Spiel steuern und aufrechterhalten
  - Sich fair und respektvoll verhalten sowie Emotionen regulieren
- 



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**