

Wasserball – Erscheinungsformen: Als Torhüter/-in den Ball sichern und aktiv mitspielen

Die Torhüterin oder der Torhüter sichert sich den Ball nach einem Abpraller, damit er nicht wieder in gegnerische Hände fällt. Sie oder er bietet sich nach einer Balleroberung seines Teams an und leitet mit seinen Pässen den Angriff ein.

Räuberjagd (F3)



A greift mit dem Ball aus zehn Metern Distanz auf das Tor an, während B die Aktion begleitet. Nach dem Torabschluss wechseln die Rollen. Der/die Torhüter/-in sichert den Ball, B schwimmt Richtung Mittellinie und A hinterher. Der/die Torhüter/-in spielt dem/der neuen Angreifer/-in (B) den Ball so zu, dass diese/-r die Mittellinie vor dem/der neuen Verteidiger/-in (A) überqueren kann.

einfacher

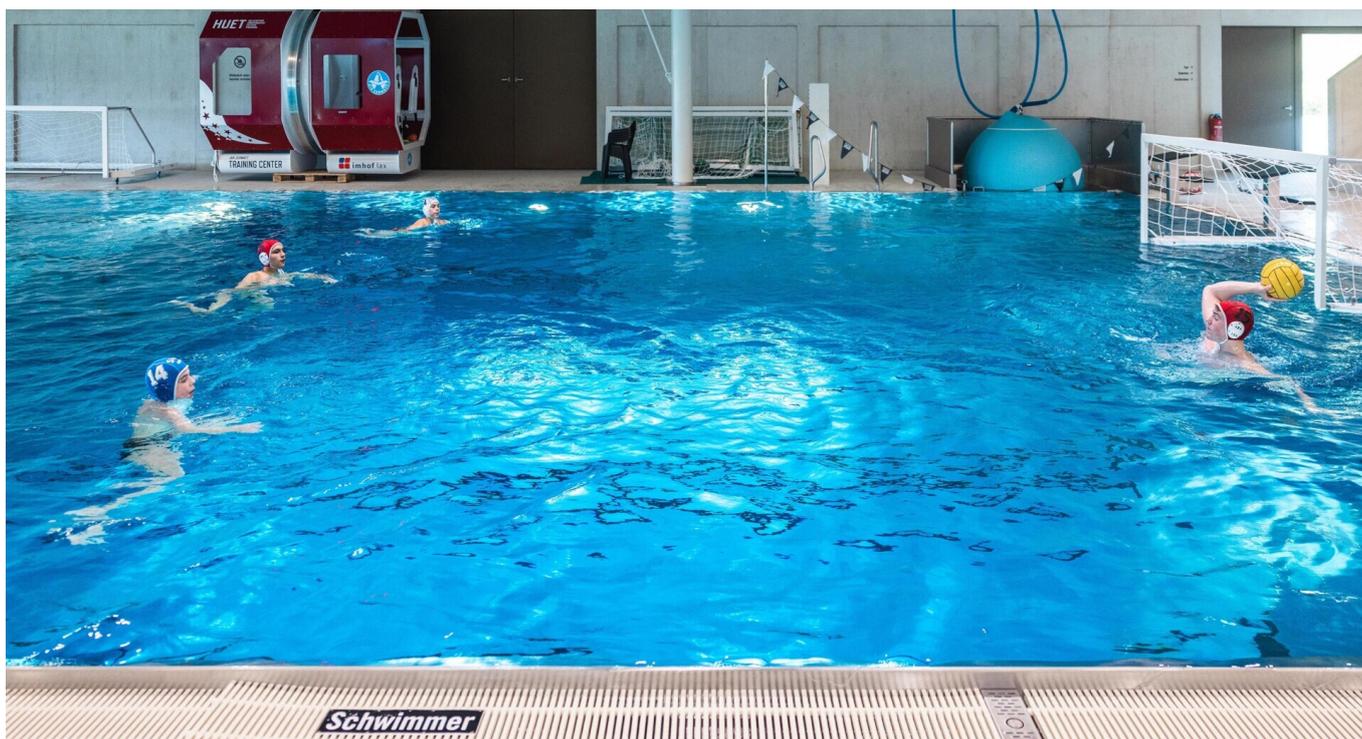
- Dem Torhüter in die Parade (Block) schießen und nur den zweiten Teil der Übung machen
- Ohne Verteidiger/-in angreifen
- Verteidiger/-in: Abstand halten, damit der/die Angreifer/-in den Ball stehend annehmen kann

schwieriger

- Anzahl der Angreiferpaare erhöhen
- Torhüter/-in: auf die Hand in der Rückenschwimmbewegung passen
- Erst passen, wenn der/die Spieler/-in die Mitte überquert hat

Tipps für die Praxis: Der/die Torhüter/-in kann den Ball nach einem Torschuss sichern und präzise zu schwimmenden Mitspieler/-innen passen.

Octopus (F3)



Die Spieler/-innen schießen aus verschiedenen Distanzen abwechselungsweise aufs Tor. Der/die Torhüter/-in wehrt den Ball ab und bringt ihn unter Kontrolle. Mit Gleitbewegungen und dem Ball in Passauslage verschiebt der/die Torhüter/-in nach links, rechts oder nach vorne und passt zu einem/einer neuen Mitspieler/-in, der/die erneut aufs Tor wirft.

einfacher

- Nur in die Parade (Block) schießen
- Torecke vorgeben
- Anstelle zu gleiten mit dem Ball schwimmen

schwieriger

- Auf schwimmende Mitspieler/-innen passen
- Anzahl Schüsse erhöhen
- Spieler/-innen: nach dem Schuss den/die Torhüter/-in beim Sichern des Balls stören und herausfordern

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO