

Polysportives Outdoortraining: Wasser

Dieses Training wird bei gutem Wetter vorzugsweise draussen im Freibad durchgeführt. Um die Motivation der Teilnehmenden zu fördern, werden viele der Übungen im Team durchgeführt, teilweise auch als Wettkampfform.

Die Ausdauer wird durch den Wasserwiderstand besonders gefördert, der beim Spielen zu überwinden ist. Der Fokus liegt auch auf schnellem Schwimmen und der Verbesserung der Schwimmtechnik.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

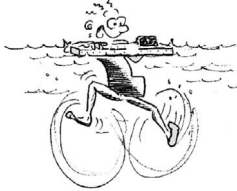




Kursumgebung: Freibad, Seebad (bei schlechtem Wetter im Hallenbad)

Lernziele

- Optimierung der Ausdauer und Kraft
- Verbesserung der Schwimmtechnik und des Zielwerfens
- Spass und Kooperation im Team, Verbesserung der Spieltaktik

Sicherheit

[Checkliste der Sicherheitsaspekte](#) am Wasser beachten. Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.

	Übung/Spiel-/Wettkampfform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>15' Warm-Lauf: Zweierteams: einer ist beschäftigt, der andere hat Pause. Abwechselnd je 20 Wiederholungen «Radfahren», Anfersen und Skipping im Wasser. Drei komplette Durchgänge.</p> <p>Teamwettkampf: Jedes Duo hat zusammen je 100 Wiederholungen «Radfahren», Anfersen und Skipping zu absolvieren, die Aufteilung untereinander ist frei. Nur einer ist jeweils beschäftigt.</p> <p>Variation: Mit Dreier- oder Viererteams durchführen.</p>		
Hauptteil	<p>15' Ecken stopfen: Drei Personen besetzen je eine Ecke eines Quadrates (die vierte Ecke bleibt frei). Ein Frisbee wird im Gegenuhrzeigersinn innerhalb der Gruppe gepasst. Wer geworfen hat, besetzt sofort die vierte/freie – Ecke des Quadrates (laufend oder schwimmend) und spielt von dort weiter. Nach fünf Runden Wurfriichtung wechseln.</p> <p>Variationen: Tauchen statt Schwimmen, Quadrat vergrössern, Ball statt Frisbee verwenden.</p>		Frisbee, Bälle
	<p>15' Ballkontrolle: Ein Fünferteam versucht einen Ball unter Kontrolle zu halten, indem immer ein freier Mitspieler angespielt wird. Ein Jäger (oder zwei) versucht, den Ball unter Kontrolle zu bekommen, indem er versucht, die ballführende Person zu berühren oder direkt in Besitz des Balls zu kommen. Nach einer Minute (oder bei einem Ballgewinn) den/die Jäger ersetzen.</p> <p>Variationen: Mit Frisbee durchführen; Verhältnis zwischen den beiden Parteien verändern; entweder im brusttiefen Wasser (stehend/laufend) oder im tiefen Wasser (schwimmend) spielen.</p>		Wasserball, Frisbee
	<p>30' Ausdauer-Stafette: Dreierteams bilden. Während zehn Minuten abwechselungsweise 25 m auf dem Rücken, nur mit Beinschlag, schwimmen. Einen Wasserball als «Staffelstab» übergeben, der mit beiden Händen vor dem Oberkörper gehalten wird. Nach einer fünfminütigen Pause weitere zehn Minuten, dieses Mal mit beliebiger Schwimmtechnik, ohne Ball.</p> <p>Variation: Tauchen statt Schwimmen auf verkürzter Strecke.</p> <p>Wettkampfform: Americaine auf Rundstrecke oder markiertem Kurs. Welches Team schafft die vorgegebene Strecke am schnellsten, wenn die Streckenverteilung fix (eine Runde/Länge pro Schwimmer) respektive durch die Gruppe frei wählbar ist?</p>		Wasserfeste Bälle, Stoppuhr
Ausklang	<p>15' Wasserlinienball: Zwei Teams. Entweder im brusttiefen Wasser mit Abstehten oder im tiefen Wasser ohne Bodenkontakt. Ziel ist es, den Ball innerhalb des eigenen Teams zirkulieren zu lassen, den letzten Pass zu fangen und den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen. Mit dem Ball wird weder gelaufen noch geschwommen.</p> <p>Variation: Nur mit der schwächeren Hand passen.</p>		Wasserball