J+S-Kids: Einführung Wasserball - Lektion 5

Die Wasserballtechnik mit und ohne Ball wird variiert

Autorengruppe
Anitra Bibo, J+S-Expertin Schwimmsport
Heinz Weber, J+S-Experte Schwimmsport

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	☐ einfach ☑ mittel ☐ anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengrösse	8-16
Kursumgebung	Falls nur Wassertiefen über 150cm vorhanden sind, zwischendurch Übungsteile an Land ausführen und Hilfsmittel einsetzen. Für das Thema "Knochen stärken" , braucht es Übungsteile an Land. Ballgrösse = klein (Nr. 3 oder weicher Ball mit griffiger Oberfläche).
Sicherheitsaspekte	Die Grundlagentests von Swimsports.ch sind von allen Kindern gemeistert worden. Die Kinder sind fähig im tiefen Wasser zu schwimmen.

Zielsetzungen/Lernziele
- Ballaufnahme, alle Kinder können den Ball vom Wasser mit einer Hand mit dem Schöpfgriff aufnehmen.
- Das Ballgefühl mit dem Wasserball wird spürbar verbessert.

Hinweise
- Die Strukturen dieser Übungssammlung beziehen sich nicht nur auf das Spiel im Wasser, sondern auch auf die Schulung der Wasserballspezifischen Techniken, aber auch auf die Sicherheit der Kinder.
- Kinder haben im Wasser schnell kalt, darum Technik abwechseln mit spielerischen Elementen.
- Bei Partnerübungen (Körperkontakt) wenn möglich gleich starke oder gleich grosse TN zusammen.
- Alle Ball-Übungen mit rechter und linker Hand durchführen.

Inhalte
- Ballhandlung
- Erste Erfahrungen in Mannschaftstaktik

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'-10'	**Einstimmen + Reaktion** Begrüssen und Ziele erklären - 2 Gruppen nummeriert einander gegenüber am Beckenrand. Beim Rufen einer der Nummen einen Ball in die Mitte werfen. Beide Spieler starten vom Rand (Sitzköpfler, abstossen) und versuchen als 1ste den Ball zu berühren. Ball zurückwerfen zum Leiter. - Variation mit mehreren Bällen - Nicht mehr abzählen, sondern nur noch von 1-3, damit schwimmen nicht 2 Kinder, sondern 4 oder sogar 6 auf den Ball zu	Wassertiefe auf Brusthöhe des kleinsten Kindes. Die Kinder sitzen einander gegenüber am Beckenrand und haben eine Nummer. Leiter auf der Höhe der Mittellinie. Er wirft den Ball und ruft gleichzeitig eine Nummer.	Mehrere Bälle

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25‘	**Ballbehandlung** - Jedes Kind hat einen weichen Ball und übt ein Kunststück mit diesem Ball - Nach 2-4 Minuten zeigt jedes Kind in der Gruppe sein Kunststück und die anderen 2/3 versuchen es nachzumachen - Ein Kunststück pro Gruppe wird den anderen Gruppen gezeigt. Danach versuchen alle Gruppen es nachzumachen	3er oder 4er Gruppen	Pro Kind ein weicher Ball
10‘	**Mannschaftstaktik** 2 Mannschaften versuchen mit weichen Bällen einen grossen Gymball, welcher in der Mitte des Spielfeldes ist, mit Würfen auf die gegnerische Seite zu schieben. Der Abstand bis zum Gymball wird festgelegt Der Abstand bis zum Gymball wird vergrössert	2 Teams in je einer Hälfte des Bades	1 Gymball plus viele weiche Bälle
10‘	**Ballbehandlung** Postenlauf programmiert Alle Kinder haben einen Wasserball und einen eigenen Platz im Wasser. Wenn die gestellte Aufgabe gelöst ist, darf es zu der nächsten Aufgabe wechseln. Es sind **14** Aufgaben, zuerst wird alles mit 2 Händen durchgeführt, - Ball gerade in die Luft werfen und aufs Wasser fallen lassen, schnell aufnehmen, 10x - Ball hoch in die Luft werfen und fangen, 10x - Dito, mit Klatschen dazwischen, 10x - Dito , um die eigene Achse drehen, 5x - Ball an die Wand prellen, 10x - Dito aber mit Fangen, 10x - Dito, jetzt einen bestimmter Punkt treffen - Jetzt alles mit 1 Hand	2 Teams Spielfeldgrösse anpassen an Anzahl Kinder Längsseits des Bades oder wo sich eine Wand befindet An der Wand eine Markierung anbrigen	Pro Kind 1 Wasserball
5‘	**Ballspiel (Schnappball)** 2 Mannschaften spielen um den Ballbesitz. Wenn 10 Pässe erfolgt sind, ohne dass der Gegner den Ball bekommen hat, gibt es 1 Punkt.	Spielfeld anpassen an Anzahl Kinder	Käppli oder Badekappen für 2 Mannschaften
10‘	**Ballaufnahme** - Mit dem Ball „Basketball“ spielen. Den Ball auf dem Wasser dribbeln - Ball um die Achse rotierend dribbelnd mitführen. Linke + rechte Hand - Ball von oben runterdrücken, Hand Richtung kleiner Finger unter den Ball drehen und den Ball aus dem Wasser heben (Schöpfgriff) - Auf Pfiff können alle Kinder den Ball mit dem Schöpfgriff hochnehmen - Schwimmen mit Ball, abstehen und den Ball aufnehmen - Schwimmen, auf Pfiffsignal Ball aufnehmen - Schwimmen mit Ball, abstehen und den Ball aufnehmen und 2-4m weiter auf das Wasser werfen - Alles auf Pfiff		Pro Kind 1 Wasserball

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5‘	**Ballspiel** Mehrere aufgestellte Schwimmbretter mit dem Ball umwerfen. Die Mannschaft, welche als erste alle Bretter umgeschossen hat, gewinnt. Erschweren: jedes Kind in der Mannschaft muss mindestens 1x den Ball berührt haben.	2 Mannschaften Spielfeld anpassen an Anzahl Kinder	Käppli oder Badekappen für 2 Mannschaften Spielfeld anpassen an Anzahl Kinder