



Das Spiel

1. Bedingungen

- Spielfeldgröße je nach Halle (Empfehlung ab 8m x 15m)
- Wassertiefe je nach Halle (Empfehlung brust-/schulterhoch = ca. 120 cm)

2. Material

- 2 Tore (min. 80cm x 60cm, max. 120cm x 100 cm)
- 1 Ball (leichter Gummiball bis max. 20 cm Durchmesser)
- Pylone als Alternative oder Ringe, in denen der Ball abgesetzt werden muss

3. Teams

- bestehen aus maximal 14 Spielern, davon 7 im Wasser (inkl. Torwart)
- Unterscheidung durch einheitliche Kappen(farbe)

4. Die Spielzeit

- die Spielzeit beträgt 10 min (variabel 2 x 5 min mit 2 min Pause)

5. Ziel des Spiels

- Ball im Tor des anderen Teams unterbringen

6. Regeln

- der Ball darf nicht unter Wasser gedrückt werden (auch nicht passiv)
- der Ball muss mit einer Hand geführt und geworfen werden
- Nur 1 Spieler befindet sich im Tor
- Fair Play geht vor! Körperkontakt ist erlaubt, aber bewusste Behinderung eines Spielers = Foulspiel

7. Die Schiedsrichterzeichen

- Anschwimmen zum Spielbeginn: Pfiff und Senken des Armes.
- Foul: Pfiff und Armbewegung in Angriffsrichtung.
- Torerfolg: Der Schiri pfeift und zeigt auf die Spielfeldmitte zum Anwurf



Trainingsvorschläge

Das Spiel sollte im Mittelpunkt der Unterrichtsstunde stehen!

1. Übungsschwerpunkt

Schwimmen mit dem Ball (vorzugsweise Kraul, ansonsten Brust)

- Schwimmen und den Ball dabei abspielen
- Staffeln in verschiedenen Varianten

Wichtig: der Kopf des Spielers ist über Wasser und der Ball wird möglichst vor dem Kopf (Nase als Führungspunkt) geführt.

Kurze Armzüge – Hand taucht neben dem Ball ein.

2. Übungsschwerpunkt

Passen und werfen

- Transportspiele
- Wer kann x-mal den Ball passen, ohne dass er aufs Wasser fällt?
- Zuspiele aus der Schwimmbewegung heraus
- Bogenbälle und Schlagwürfe auf verschiedene Ziele
- Torschussübungen, - spiele

Wichtig: Der Ball sollte nach Möglichkeit mit einer Hand gefangen und muss mit einer Hand gepasst/geworfen werden. Der Ball wird vor dem Oberkörper aufgenommen und hinter den Oberkörper zur Schlagwurfausgangsstellung geführt. Dann erfolgt der Schlagwurf bzw. der Pass.

3. Übungsschwerpunkt

Hinführende Spiele

- 10er Ball: Die Mannschaft die zuerst 10-mal den Ball passen kann, hat gewonnen.
- 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 auf ein Tor oder Korb
- Raufball: 2 Mannschaften versuchen einen Ball in ein vorher festgelegtes Ziel (Rettungsring, Schwimmbrett etc.) zu bringen.
- Brennball (mit oder ohne Hindernisse)
- Wasserball Biathlon
- Königsschießen aus einer Entfernung X wird geworfen. Jeder Spieler hat 5 Punkte. Wenn der Torwart ein Tor kassiert, hat er einen Punkt weniger. Hält er den Ball darf er sich in der Werferreihe anstellen und der Spieler, der nicht getroffen hat, muss ins Tor.
- Viele Spiele und methodische Übungen können auch aus der Handballliteratur übernommen werden.
- Zonenball (in den 2m Raum darf niemand)