SCHOOL-SCOUT.DE

**Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form**

# Auszug aus:

*Von Druckwurf, Schöpfgriff und Selbstdoppler*

**Das komplette Material finden Sie hier:**

School-Scout.de

**© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis**
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

# Von Druckwurf, Schöpfgriff und Selbstdoppler –

## Wasserball spielend lernen

Dr. Anja Lange, Gießen

| | |
|---|---|
| **Zeit** | 3 Doppelstunden |
| **Niveau** | Klassen 7–12 |
| **Ort** | Schwimmbad |
| **Ziele** | den Bewegungsraum Wasser durch Ballspiele erschließen, eine olympische Sportart kennenlernen |
| **Kompetenzen** | eine Spielidee erfassen, grundlegende Spielsituationen und das eigene Verhalten im Spiel einschätzen, elementare Techniken im Spiel anwenden, Spielprozesse reflektieren |
| **Vorkenntnisse** | Schwimmen |

### Fachliche Hinweise

Wasserball ist eine faszinierende Sportart. Es ist das einzige große Sportspiel, das im Wasser gespielt wird, und zählt zu den Tor-, Mal- und Korbspielen. Es vereinigt die Härte des Rugbys mit der Schnelligkeit des Handballs. Ziel ist es, den Raum an einer gegnerischen Abwehr vorbei zu überwinden, um eine gute Ausgangsposition zum entscheidenden Torschuss zu erzielen.

Beobachtet man in Schwimmbädern, an Seen oder am Meer den Badebetrieb, so stellt man immer wieder fest, dass schon Kinder sich spontan zu Ballspielen im Wasser zusammenfinden – Mannschaften werden gebildet, Tore oder Male gekennzeichnet und einfachste Regeln festgelegt. Spielgeräte sind Bälle, Bademützen oder Schwimmflügel. Wasserball kann eine gute Verbindung zwischen dem herausfordernden Spiel und dem Schwimmen herstellen, was durch den Einsatz eines Balls noch verbessert werden kann.

Beim Wasserball lernen Kinder spielerisch, sich in jeder Lage und auch in Bedrängnis im Wasser zu behaupten. Das Spiel bietet außerdem wegen seiner relativ geringen Geschwindigkeit gute Möglichkeiten zur Taktikschulung. Aufgrund der Bremskraft des Wassers besteht nur eine minimale Verletzungsgefahr.

Die Besonderheiten gegenüber anderen Mannschaftsspielen sind folgende:

– Wasserballspieler kämpfen nicht nur gegen einen Gegner, sondern auch gegen das Wasser und dessen Widerstand.

– Das periphere Sehen ist eingeschränkt, weil durch die geringe Differenz von Augen- und Spielfeldhöhe ein ungünstiger Blickwinkel entsteht (der größte Teil des Körpers befindet sich unter der Wasseroberfläche und entzieht sich damit den Blicken). Das Antizipieren und Wahrnehmen von Bewegungen der Mit- und Gegenspieler sind deshalb erheblich schwieriger als an Land.

Wasserball bietet gegenüber anderen Sportspielen aber auch einige Vorteile:

– Mithilfe von Ballspielen kann das Element Wasser erschlossen werden. Viele neue Bewegungserfahrungen erhöhen die Wasserbewältigung und -sicherheit.

– Die schnelle Ermüdung des Anfängers beseitigt schnell den Drang nach Einzelaktionen: Die Spieler erkennen im Wasser eher als an Land, dass das Passen eine sinnvolle Option gegenüber Alleingängen ist. Zunächst genügt auch ein Pass in die Nähe des Mitspielers, weil der Ball nicht ins Seitenaus rollt, sondern auf der Wasseroberfläche liegen bleibt, und somit weiter im Spiel ist.

– Die Differenz von Ballgeschwindigkeit zu Spielerbeweglichkeit ist größer als bei anderen Ballspielen. Pässe sind immer schneller als Dribblings und die Schüler erkennen schnell die Bedeutung des Satzes: „Der Ball ist der schnellste Spieler“.

– Bei Sportspielen an Land beherrschen oft einzelne Vereinsspieler das Spielgeschehen. Beim Wasserball fangen meistens alle Schüler bei Null an. Spieler, die an Land dominieren, aber schlecht schwimmen können, erleben das Spiel plötzlich in einer anderen Rolle. Sonst in Ballspielen eher zurückhaltende Mädchen, die gut schwimmen können, kommen im Wasser häufig in Ballbesitz. Und auch übergewichtige Schüler können ihre Masse beim Wasserball erfolgreich einsetzen.
– Die im Wasser langsameren Bewegungen bringen lerntaktische Vorteile, weil das Spiel überschaubar bleibt. Ein „freistehender" Spieler bleibt im Wasser etwas länger frei, bis der Gegenspieler bei ihm ist. Der Zeit-, Raum- und Gegnerdruck ist geringer.
– Fairness muss gelernt werden. Ein zu langes Untertauchen, Festhalten oder Umklammern eines Gegenspielers im tiefen Wasser kann zu einer akuten Gefährdung führen. So entwickelt sich ein Verantwortungsbewusstsein für den Gegenüber.

## Organisation und Vermittlung

Wasserball in seiner offiziellen Wettkampfform ist durch einen hohen Platz- und Geräteaufwand gekennzeichnet: 14 Spieler spielen in tiefem Wasser auf einem bis zu 30 x 20 Meter großen Feld mit zwei schwimmenden Toren (0,9 x 3 Meter). Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Schulen ein komplettes Schwimmbecken zur Verfügung steht. Deshalb braucht man etwas Improvisationsvermögen und Kreativität, um Wasserball im Sportunterricht durchführen zu können. Wichtig ist, dass das Becken für den Schwimmunterricht nicht zwingend durch Leinen in Längsbahnen geteilt wird. Wenn sich mehrere Lehrkräfte mit dem Badepersonal absprechen und kein öffentlicher Badebetrieb stattfindet, kann das Becken auch gut in mehrere Querspielfelder geteilt werden.

Stehen keine Tore zur Verfügung, können Überlaufrinnen, Hütchen, Schwimmbretter oder Badeschlappen genutzt werden. Folgende Spielfeldnutzung ist in einem Lehrschwimmbecken möglich:

– drei kurze Spielfelder nebeneinander mit jeweils einem Tor (Torschuss, 1:1, 2:1, 2:2),
– zwei Querspielfelder nebeneinander mit jeweils einem oder auch zwei Toren (3:3, 4:2),
– zwei Längsspielfelder nebeneinander mit jeweils zwei Toren (3:3, 4:4).

Stehen nur eine oder zwei Bahnen zur Verfügung und findet gleichzeitig öffentlicher Badebetrieb statt, gibt es folgende Möglichkeiten:

– zwei bis drei kurze Spielfelder nebeneinander quer (gespielt wird auf jeweils ein Tor am Beckenrand),
– zwei Längsspielfelder bei zwei Bahnen und jeweils einem Tor an den Kopfseiten.

Die offizielle, wettkampfmäßige Form des Wasserballspiels stellt zu hohe Anforderungen an Anfänger. Sie müssen schwimmen können, dürfen den Ball nur mit einer Hand fangen und werfen und brauchen das Wassertreten, um passen zu können. Spielanfänger wollen und sollen jedoch sofort mit dem Spiel beginnen, ohne dass es zu Überforderungen kommt. Deshalb müssen die Anforderungen zunächst vereinfacht werden. Dabei sollte jedoch die Struktur des Spiels erhalten bleiben, vor allem auch, weil Kinder und Jugendliche das „echte" Wasserballspiel nachspielen wollen. Trotzdem sollen alle aktiv mitspielen können. Also muss die Komplexität des Spiels durch Vereinfachung der Regeln und technisch-taktischer Elemente reduziert werden. Nur so ist es möglich, Spielsituationen gleichzeitig wahrzunehmen und motorisch lösen zu können.

Deshalb wird zunächst Raufball im stehtiefen Wasser (entweder im Nichtschwimmerbereich oder im Kinderbecken) gespielt. Zu den Veränderungen der Spielregeln als methodische Vereinfachung zählt, dass die kleineren Kinder- oder Damenbälle genutzt werden, die mit beiden Händen gefangen und geworfen werden dürfen. Durch die geringe Wassertiefe und die einfache Form der Ballannahme und -abgabe können Anfänger mit einfachen technischen Mitteln direkt spielen. Lediglich ein bewusstes Untertauchen des Balles, um ihn zu verstecken, sollte unterbunden werden, ebenso wie ein absichtliches Kratzen und Treten des Gegenspielers. Der Spieler mit Ball darf so lange angegriffen werden, bis er den Ball abgibt. Im weiteren Verlauf kann das Spiel mit einer Hand belohnt werden, indem z. B. Tore doppelt zählen, bei denen der Schütze den Ball zuvor auch nur mit einer Hand gefangen hat. Man kann mit vier Mannschaften 5:5, 6:6 oder 7:7 inklusive Torwart spielen – immer fünf Minuten, dann werden die Teams gewechselt. Die dadurch entstehende Pause für

zwei Mannschaften wird dankbar als Erholung angenommen. Bei mehr als 24 Spielern werden die Teams vergrößert und es wird fliegend gewechselt.

## Praktische Tipps

Bälle: Ideal ist, wenn jedem Schüler ein Wasserball zur Verfügung steht. Falls es keine oder zu wenige Wasserbälle gibt, kann auch mit Gymnastik- oder Plastikfußbällen gespielt werden.

Kappen: Im Wasser ist es wichtig, dass die Mannschaften gut voneinander zu unterscheiden sind. Es empfiehlt sich, einen einfachen Satz Kappen anzuschaffen.

Regeln für Anfänger:

– Der Ball darf mit beiden Händen gespielt werden.
– Es gibt keine 30-Sekunden-Regel.
– Es gibt kein Abseits.
– Der Torwart darf, wenn es das Spielfeld zulässt, stehen oder sich am Rand festhalten.
– Der Ball darf unter Wasser getaucht werden.
– Es ist erlaubt, den Spieler, der den Ball hält, anzugreifen und unterzutauchen.
– Treten, Schlagen, Abstoßen vom Gegner und absichtliches Spritzen sind nicht erlaubt.

## Literatur

**Lange, A. und Schultz, M.**: Wasserball spielend lernen. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2010.

Neben den Grundlagen und Techniken des Wasserballspiels werden zahlreiche Spiel- und Übungsformen vorgestellt, die eine rasche und erfolgreiche Umsetzung im Unterricht ermöglichen.

**Ungerechts, B. und Volck, G.**: Lehrplan Schwimmsport Band 1. Technik: Schwimmen – Wasserball – Wasserspringen – Synchronschwimmen. Hofmann Verlag, Schorndorf 2009.

Der Leser erfährt detailliert die Grundlagen der Wasserballtechniken, die in Form von Funktionsanalysen dargestellt und mit Bildern veranschaulicht werden.

### Stundenübersicht

Doppelstunde 1: Ballspiele im stehtiefen Wasser (M 1–M 3)

Doppelstunde 2: Spiel- und Übungsformen im tiefen Wasser mit Aquajogginggürtel (M 4–M 8)

Doppelstunde 3: Spiel- und Übungsformen im tiefen Wasser (M 9–M 13)

## Einzel- bzw. Doppelstunde 1: Ballspiele im stehtiefen Wasser

Ziel: Freude an Ballspielen im Wasser

### 1. Auf einen Blick

| Material | Phasen | Organisation, Geräte- und Materialbedarf |
|---|---|---|
| | **Aufwärmen (10 Minuten)** | |
| | **Wasser-Raufball (Spiel)**<br>Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, einen Wasserball am gegnerischen Beckenrand mit beiden Händen abzulegen. | ganzes Feld, stehtiefes Wasser, 2 gleich große Teams, verschiedenfarbige Kappen, 1 Wasserball |
| | **Hauptteil (25 Minuten)** | |
| M 1 | **Balljagd (Spiel)**<br>Die Schüler üben das Fangen und Passen im Spiel mit einfachen Regeln. | stehtiefes Wasser, 2 gleich große Teams, verschiedenfarbige Kappen, 2 Wasserbälle |
| M 2 | **Haltet das Feld frei (Spiel)**<br>Die Schüler führen ein Wurfspiel durch. Welche Mannschaft hat nach Abpfiff weniger Bälle im Feld? | stehtiefes Wasser, 2 gleich große Teams, 1 Zauberschnur, 1 Wasserball pro Schüler |
| M 3 | **Wie kann ich den Ball „dribbeln"? (Übung)**<br>Die Schüler dribbeln im Wasser und bringen eigene Ideen zum Testen und Optimieren ein. | stehtiefes Wasser, 1 Wasserball pro Schüler |
| | **Ausklang (10 Minuten)** | |
| | **Wasserball auf 2 Tore (Spiel)**<br>Die Schüler spielen im stehtiefen Wasser in zwei Teams gegeneinander. | stehtiefes Wasser, 2 gleich große Teams, verschiedenfarbige Kappen, 1 Wasserball, ggf. Schwimmbretter |

**Sicherheitshinweis**

Keine Schwimmbrillen tragen, um ein Brillenhämatom zu vermeiden!

**Was tun …**
… mit passiven Schülern?

- Sie übernehmen die Spielleiterrolle, d. h. sie teilen die Mannschaften ein, erklären das Spiel und beobachten die Durchführung.
- Sie unterstützen die Organisation (z. B. halten die Zauberschnur; kümmern sich um Bälle, die am Beckenrand liegen usw.).
- Sie beraten ein Team beim Abschlussspiel als Coach.

SCHOOL-SCOUT.DE

**Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form**

# Auszug aus:

*Von Druckwurf, Schöpfgriff und Selbstdoppler*

**Das komplette Material finden Sie hier:**

School-Scout.de

**© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis**
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.