



J+S-Kids: Einführung Wasserball - Lektion 4

Verbessern des Ballhandlings im Wasserball

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

- Wasser und Ball zusammen spüren.
- Mit verschiedenen Bällen üben.
- Das Ballgefühl entwickeln.

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 Begrüssen und Ziele erklären - Ball über die Schnur	Wassertiefe auf Brusthöhe des kleinsten Kindes. In der Mitte des Feldes eine Leine spannen. In jeder Hälfte ein Team	Mehrere weiche Bälle (Strandbälle, Luftballone) in den 2 Spielfeldern verteilen.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25'	Ballbehandlung /Differenzieren /Rhythmisieren - 2/3er Gruppen mit Pingpongball zum Boden tauchen, unter Wasser weiter reichen - Dito aber loslassen und nicht in der Hand überreichen, sondern versuchen zu greifen bevor der Ball an der Oberfläche ist - Luftballon einander mit 2 Händen zuspielen - Dito mit 1 Hand - Dito mit den Füßen - Dito mit dem Kopf - Dito Distanz vergrössern/verkleinern - Das Gleiche jetzt mit einem Strandball - Einen schwerer Ball unter Wasser abgeben - Mit eine weichen Ball passen - Dito, wenn Pass gefangen auf den Ball liegen und um die eigene Längsachse drehen - Dito, jetzt einen Purzelbaum probieren - Mit 2 Hände so schnell wie möglich passen, Distanz 2 Meter - So hoch wie möglich, Distanz 2-4 Meter - Passen, beim Fangen 360° drehen - Mit 1 Hand passen, mit 2 Händen fangen - Mit 1 Hand passen und fangen - Ball im gleichen Tempo passen, Distanzen vergrössern/verkleinern	In brusttiefem Wasser Pro 2/3er Gruppe immer wechselnde Balle. Kinder so stehen lassen, dass sie einander nicht stören	Pingpongbälle Luftballone Strandbälle Tauchbälle Weiche Bälle
13'	Ballbehandlung / Reaktion - In 2er Gruppen hintereinander am Becken-rand stehen. Das hinterste Kind wirft den Ball und das vorderste Kind springt ins Wasser und probiert den Ball noch in der Luft zu fangen - Dito, die Kinder schauen sich an und das vorderste Kind springt rückwärts ins Wasser - Das vorderste Kind hält den Ball springt ins Wasser und gibt den Ball in der Luft an das hinterste Kind zurück (mit 180° Drehung, durch die Beine, über den Kopf)	2 er Gruppen	Pro 2er Gruppe einen weichen Ball

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Ballspiel 2 Mannschaften. Nachdem jedes Kind einen Pass erhalten hat darf auf ein Goal oder ein Brett geschossen werden. Anzahl Pässe an Anzahl Kinder anpassen.		Kämpfli oder Badekappen für 2 Mannschaften Spielfeld anpassen an Anzahl Kinder