

Ballhalten



Zwei Mannschaften spielen sich den Ball zu und versuchen ihn in ihren Reihen zu halten. Unterstützt werden sie dabei von einem neutralen Spieler.



- Förderung des Zusammenspiels (Überzahlspiel).
- Schulung von genauem Zuspiel.
- Erlernen von Abwehrverhalten (Störverhalten).



- Die ballführende Mannschaft wird durch einen neutralen Spieler verstärkt.
- Gezählt werden die Ballkontakte, die eine Mannschaft schafft, ohne dass das andere Team zwischendurch den Ball berührt hat.
- Gelingt der gegnerischen Mannschaft eine Ballberührung, so wechselt der Ballbesitz, ein „neutraler“ Spieler ergänzt diese Mannschaft.
- Es ist nicht erlaubt, die Mitspieler unterzutauchen oder zu bespritzen.



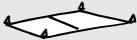
1 Ball



4 - 8 TN pro Mannschaft



Schwimmbad, See, Meer



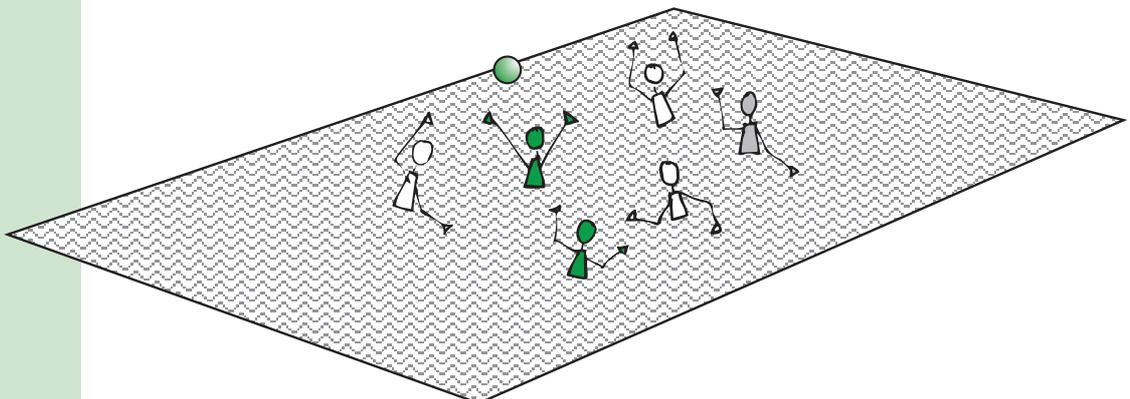
Je nach Gewässer; Wassertiefe: hüft- bis brusttief

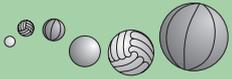


Bis eine Mannschaft eine festgelegte Anzahl von Ballkontakten erreicht hat



Passen, Fangen, taktisches Verhalten





Ball über die Schnur



Ein weicher, leichter Ball wird über die Schnur geworfen.



➤ Förderung der konditionellen Fähigkeiten durch Wasserwiderstand.



➤ Der Ball darf die Wasseroberfläche nicht berühren.

➤ Bälle, die die Schnur berühren bzw. nicht über die Schnur geworfen werden, zählen einen Punkt für den Gegner.



1 - 3 oder mehr Plastikbälle, 2 Ständer mit Zauberschnur



2 - 6 TN pro Seite



Schwimmbad



Wird je nach Spielerzahl festgelegt; Wassertiefe: hüft- bis brusttief



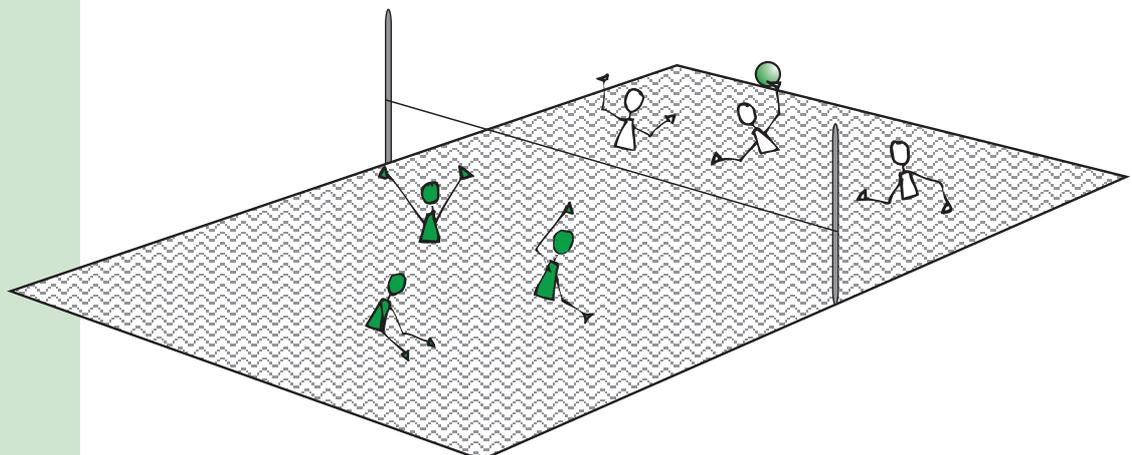
2 x 10 Min.

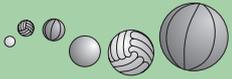


Werfen, Fangen, taktisches Verhalten



Das Spiel kann durch weitere Bälle spannender gemacht werden.





Feld freihalten



In einer festgelegten Zeit versuchen beide Mannschaften, ihr Feld von Bällen freizuhalten.



Passen, Fangen, taktisches Verhalten, Förderung der konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Wurfkraft etc.).



- Das Feld ist durch eine schwimmende Kette getrennt.
- Um ein nachträgliches Werfen zu vermeiden, tauchen bei Pfiff alle Spieler unter.
- Nach dem Abpfiff werden die Bälle im jeweiligen Feld gezählt.



Pro Spieler zwei Bälle (Wasserbälle, Gymnastikbälle, Tennisbälle etc.)



Beliebig



Schwimmbad



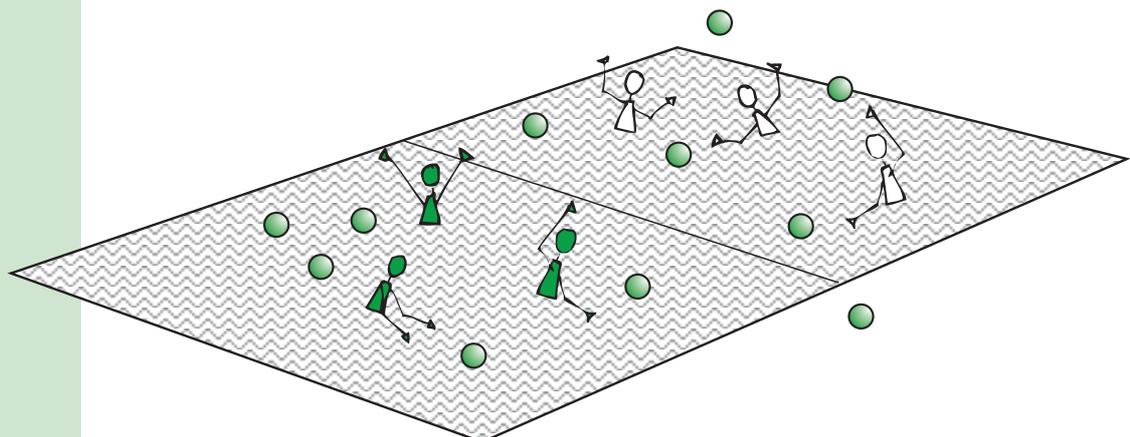
20 x 30 m; Wassertiefe: hüft- bis brusttief

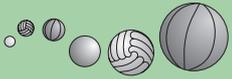


Bis ein Feld frei von Bällen ist oder nach Zeit



Keine





Wasser-Basketball



Für dieses Spiel werden zwei Körbe benötigt, oder aber 2 Eimer, die durch Tauchringe beschwert werden können. Ziel ist es, seine Mitspieler so freizuspielen, dass sie unbedrängt auf den Korb zielen können.



➡ Förderung der konditionellen Fähigkeiten.



➡ Körperloses Spiel sowohl über als auch unterhalb der Wasseroberfläche.
➡ Mit dem Ball in den Händen darf sich nicht fortbewegt werden.



1 Plastik- oder Gummiball, 2 Körbe bzw. Eimer



4 - 6 TN pro Mannschaft



Schwimmbad



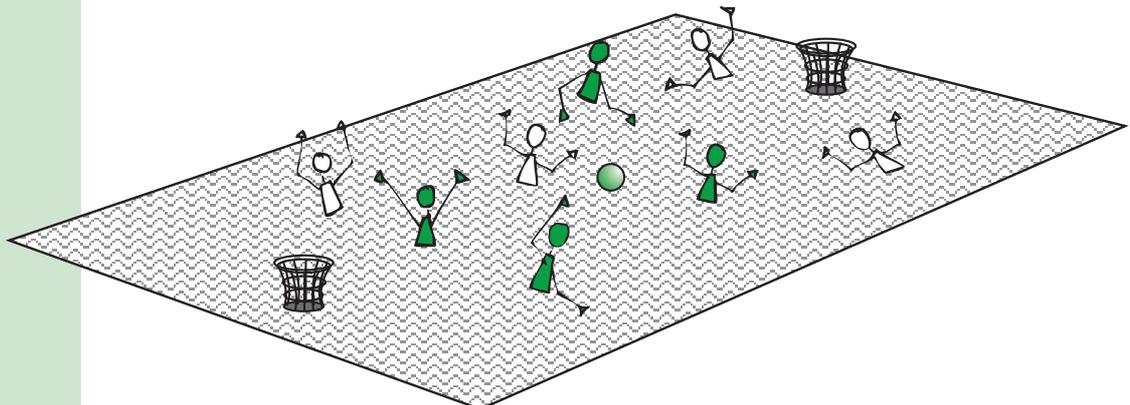
Je nach Spielerzahl; Wassertiefe: hüft- bis brusttief

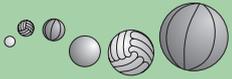


2 x 10 Min.



Passen, Fangen, taktisches Verhalten





Wasser-Ringtennis



Ein Tennisring wird mit einer Hand geworfen und sollte aus der Luft gefangen werden.



- Schulung des taktisches Verhalten.
- Förderung der Kooperation in den Mannschaften.



- In der Luft darf der Ring nicht flattern.
- Berührt er die Wasseroberfläche, so bekommt die andere Mannschaft einen Punkt.
- Vor dem Wurf darf nicht angetäuscht werden.
- Der Ring darf links wie rechts geworfen und gefangen werden.
- Das Zuspiel innerhalb der Mannschaft ist erlaubt.



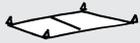
1 Tennisring bzw. 1 Lamellen-Tauchring, 2 Ständer mit Zauberschnur



2 - 7 TN pro Seite



Schwimmbad



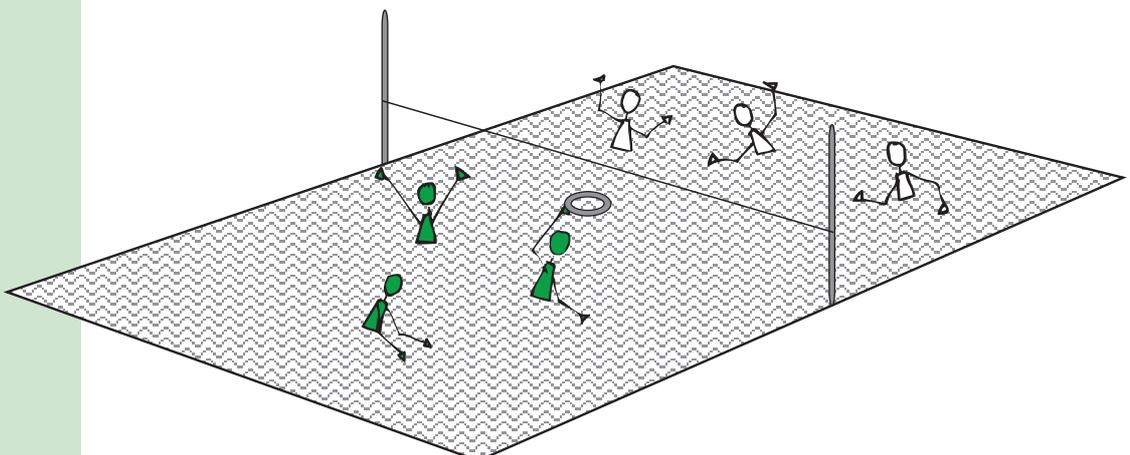
Abgestimmt auf die Spielerzahl; Wassertiefe: hüft- bis brusttief



Bis eine Mannschaft 21 Punkte erzielt hat



Passen, Fangen (einhändig)





Wasser-Rugby



Ein Ball wird unter erschwerten Bedingungen in das gegnerische Tor befördert.



- Förderung des Zusammenspiels.
- Schulung von genauem Zuspiel.
- Erlernen von Abwehrverhalten.
- Förderung der konditionellen Fähigkeiten.



- Das Spiel beginnt in der Mitte durch Anwurf vom Schiedsrichter (auch nach jedem Tor).
- Der Ball darf nur nach hinten abgespielt werden.
- Nur der im Ballbesitz befindliche Spieler darf angegriffen werden.
- Vorsicht: Es steht auch hier die Gesundheit im Vordergrund, nicht nur das Punktesammeln!



Wasserbälle



5 - 8 TN pro Mannschaft



Schwimmbad



Nicht länger als 20 m; Wassertiefe: hüft- oder brusttief



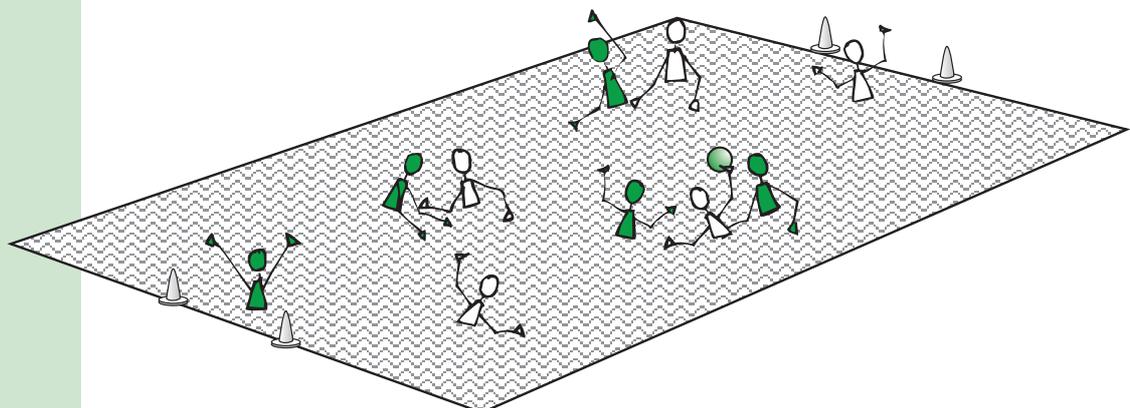
2 x 10 Min.

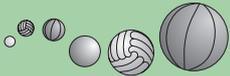


Passen, Fangen, taktisches Verhalten



In tiefem Wasser ist Rugby konditionell sehr anspruchsvoll und verlangt auch eine strenge Auslegung der Regeln.





Wasser-Volleyball



Ein alt bekanntes Spiel im neuen Element! Wasser-Volleyball unterscheidet sich in folgenden Punkten vom Hallen-Volleyball:

- Es wird mehr Zeit benötigt, um an einer bestimmten Stelle zu sein. Besonders im tiefen Wasser ist der Spieler stärker an einen Ort gebunden.
- Folglich kostet das Rotieren sehr viel mehr Zeit.
- Die Technik muss ebenfalls auf die Möglichkeiten im Wasser abgestimmt werden, d.h. es wird vorwiegend mit einer Hand gespielt und in tiefem Wasser wird nicht gebaggert.



- Förderung des Zusammenspiels.
- Förderung der konditionellen Fähigkeiten.



- Eine Mannschaft spielt den Ball über das Netz.
- Der Ball darf innerhalb der Mannschaft beliebig oft gespielt werden.
- Auf das Rotieren kann verzichtet werden.
- Der Ball darf auch mit dem Handrücken gespielt werden.



1 Ball: Für Kinder und Anfänger 1 großer aufblasbarer Plastik- oder Gumball, für Fortgeschrittene wassertaugliche Volleybälle;
1 Netz: 2 Ständer an den Seitenränder befestigen und mit einer Zauberschnur verbinden oder ein freischwimmendes Netz.



4 - 16 TN (je nach Feldlänge)



Schwimmbad



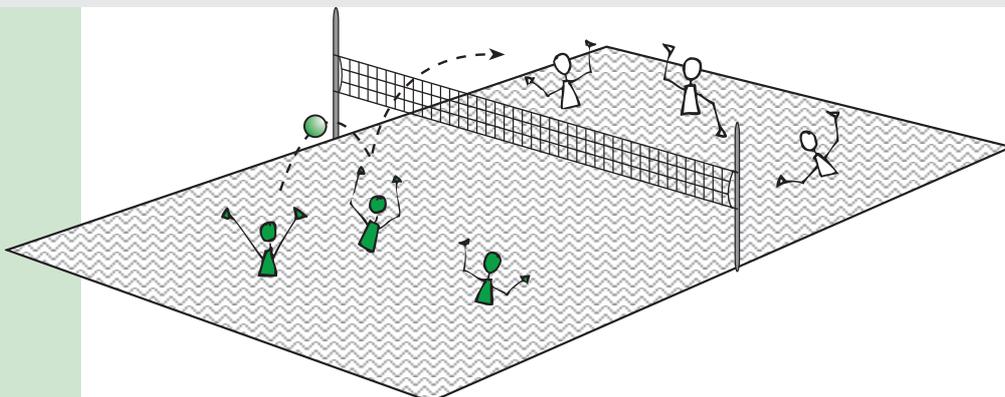
Feldlänge 5-6m (4-10 TN), Feldlänge 6-9m (8-16 TN); Wassertiefe: hüfttiefes Wasser; Netzhöhe 0,60m - 1,50m je nach Wassertiefe und Spielkönnen

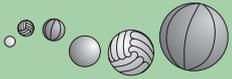


2 Gewinnsätze oder auf Zeit



Volleyballspezifische Techniken, taktisches Verhalten





Wasser-Volleyball im Kreis



Ohne großen materiellen Aufwand spielen sich die Spieler den Ball im Kreis zu. Es dominiert der Gedanke des „Miteinanderspielens“.



➡ Sich gemeinsam im Wasser bewegen und Spaß haben.



➡ Der Ball darf so wenig wie möglich die Wasseroberfläche berühren.



1 Ball



2 - 10 TN, besser sind mehrere kleine Kreise, um häufiger Ballkontakte zu haben



Schwimmbad, See, Meer



Nach Bedarf; Wassertiefe: hüfttiefes Wasser



Auf Zeit



Volleyballspezifische Techniken, Schwimmfähigkeit



Auch Frisbeescheiben, kleine Soft- oder Tennisbälle können über das Wasser fliegen.

