

### 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



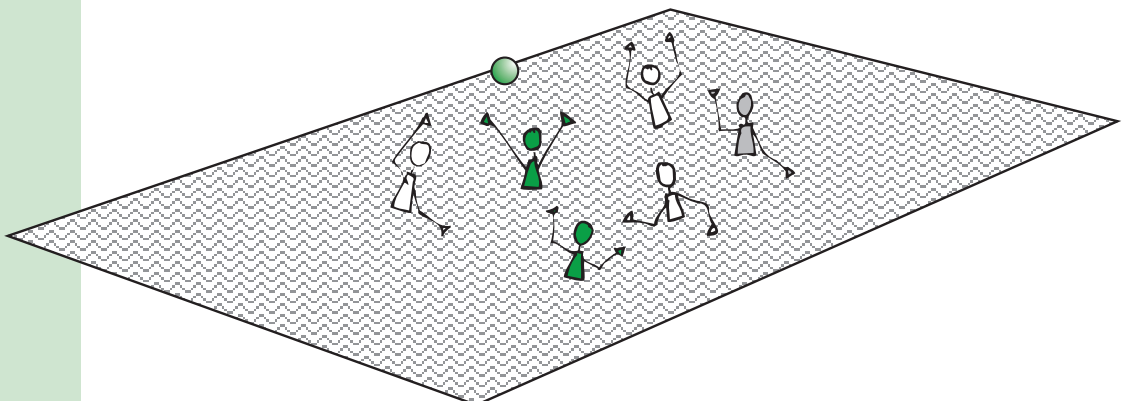
Je nach Gewässer; Wassertiefe: hüft- bis brusttief

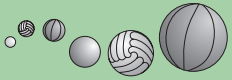


Bis eine Mannschaft eine festgelegte Anzahl von Ballkontakten erreicht hat



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



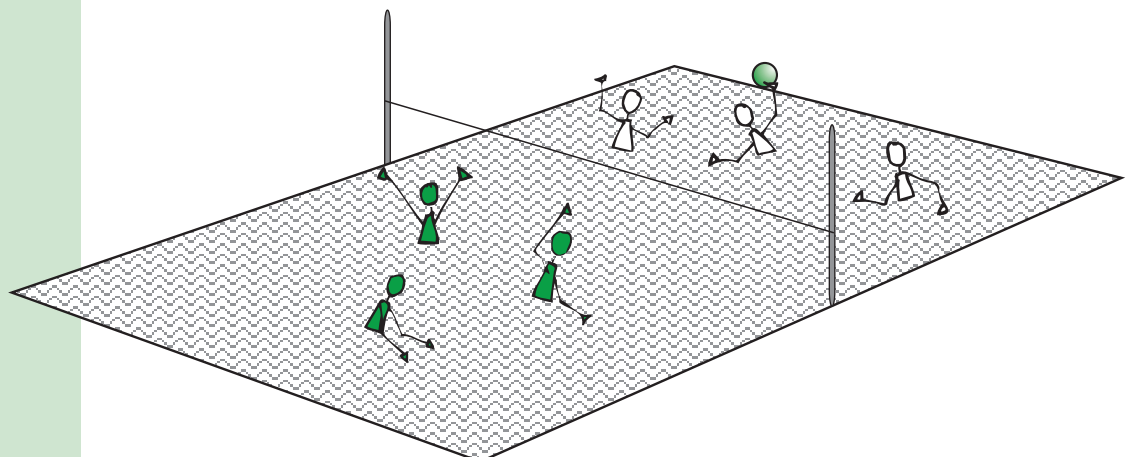
2 x 10 Min.

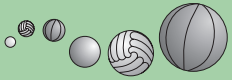


Werfen, Fangen, taktisches Verhalten



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



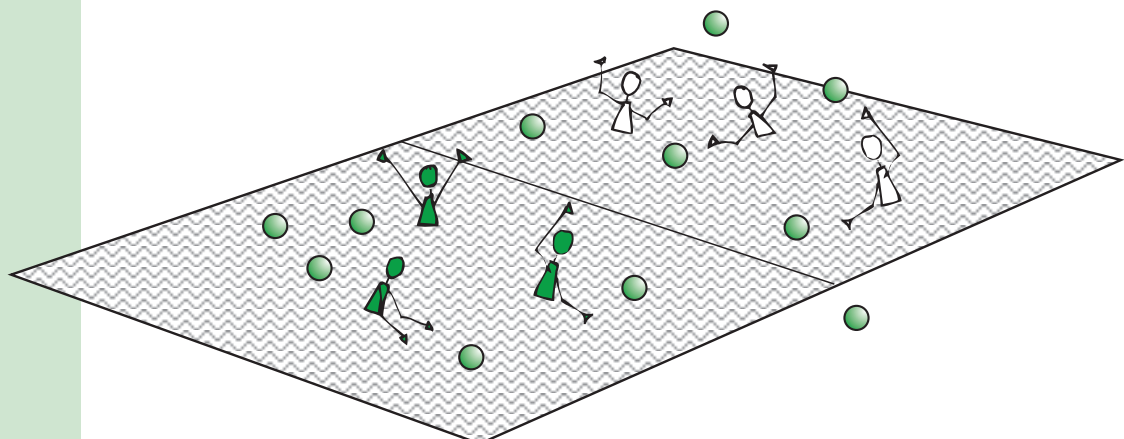
20 x 30 m; Wassertiefe: hüft- bis brusttief

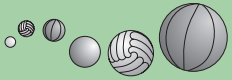


Bis ein Feld frei von Bällen ist oder nach Zeit



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



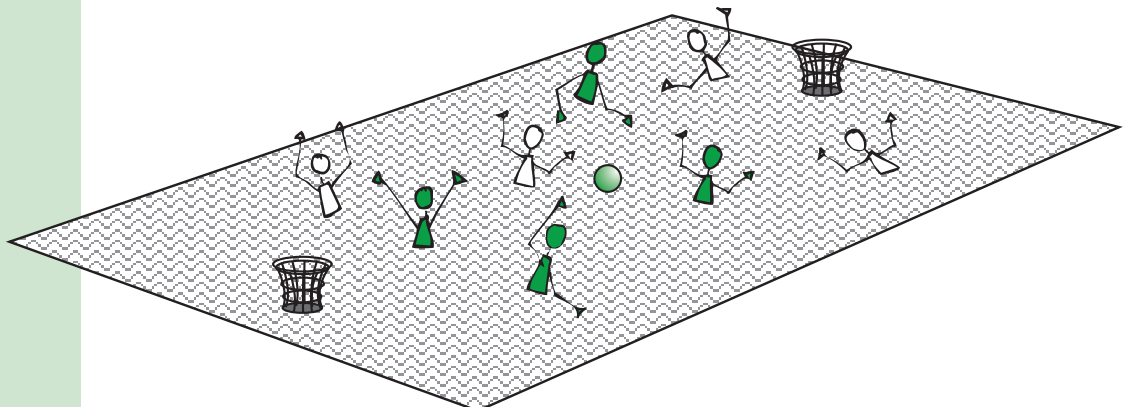
Je nach Spielerzahl; Wassertiefe: hüft- bis brusttief

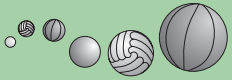


2 x 10 Min.



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



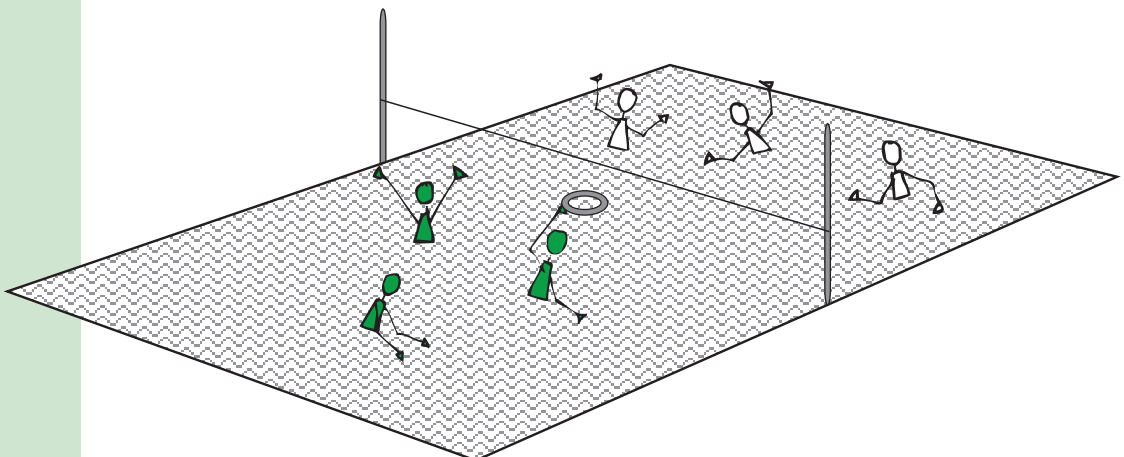
Abgestimmt auf die Spielerzahl; Wassertiefe: hüft- bis brusttief

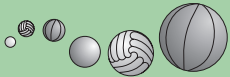


Bis eine Mannschaft 21 Punkte erzielt hat



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



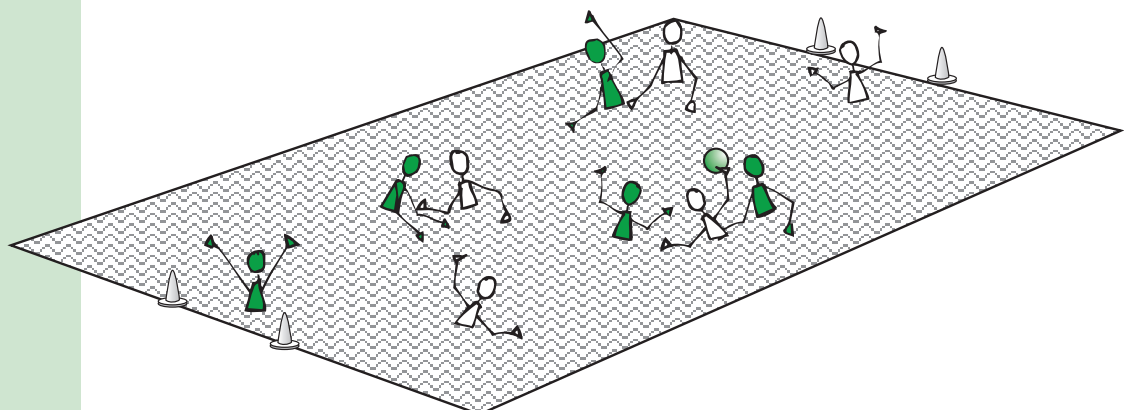
2 x 10 Min.

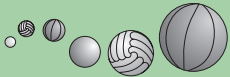


Passen, Fangen, taktisches Verhalten



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



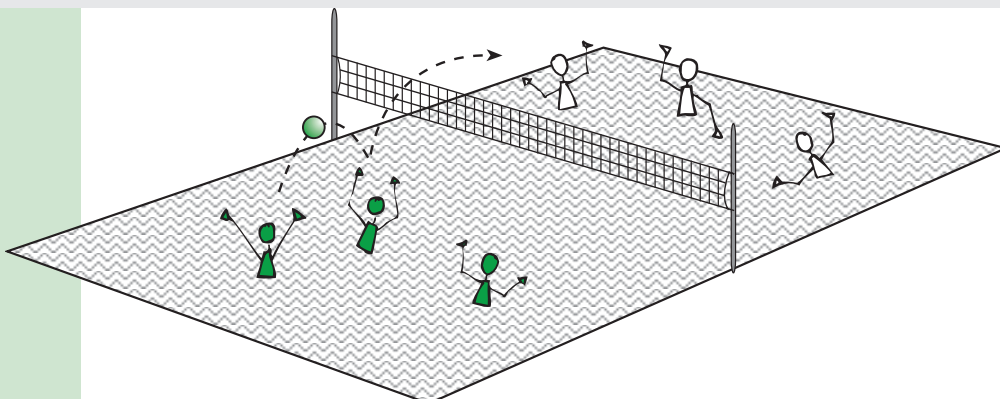
Feldlänge 5-6m (4-10 TN), Feldlänge 6-9m (8-16 TN); Wassertiefe: hüfttiefes Wasser; Netzhöhe 0,60m - 1,50m je nach Wassertiefe und Spielkönnen

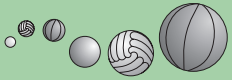


2 Gewinnsätze oder auf Zeit



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.

