

### M 3 Wasserball-Dribbling

**Ort** stehtiefes Wasser

**Material** 1 Wasserball pro Spieler

**Beschreibung** Geschwommen wird mit der Kraultechnik. Der Kopf wird dabei so hoch angehoben, dass der Ball mit der Nasenspitze und der sich bildenden Bugwelle vor dem Kopf und zwischen den Armen vorwärtsgeschoben werden kann. Diese Bugwelle bildet sich allerdings erst ab einer gewissen Geschwindigkeit. Man taucht mit angewinkelten Armen und einem hohen Ellbogen nicht weit vom Kopf entfernt ein.



#### Beachte

- Der Spieler bewegt sich möglichst schnell vorwärts. Gleichzeitig muss er den mitgeführten Ball unter Kontrolle haben und ihn vor Gegenspielern schützen.
- Die Arme sollen den Ball nur berühren, wenn er die gewünschte Richtung zu verlassen droht.

### M 4 Der Drehgriff

**Ort** tiefes Wasser

**Material** 1 Ball pro Spieler

**Organisation** Alle Spieler im Feld verteilt.

**Beschreibung** Bei dieser Ballgrifftechnik drückt die greitende und gespreizte Hand den Ball etwa zur Hälfte unter Wasser. Anschließend beendet man den Druck auf den Ball und nutzt dessen Aufwärtsimpuls aus. Die Hand dreht sich mit dem Ball um 180 Grad zur Kleinfingerseite. Der Spieler greift den Ball, winkelt den Arm etwas zum Körper an und bringt den Ball in die Wurfauslage.



**M 6****Fangen****Ort**

tiefes Wasser

**Material**

1 Ball pro Paar, 1 Aquajogginggürtel pro Spieler

**Organisation**

Paare in Gassenaufstellung quer.

**Beschreibung**

Der Ball sollte aus der Luft immer mit gespreizten Fingern angenommen werden (am besten schon 15 bis 20 Zentimeter vor dem Kopf und mit angewinkelttem Arm). Die Vorwärtsbewegung des Balls wird durch das Zurückführen des Arms und einer leichten Drehung des Oberkörpers zur Wurfarmseite abgebremst. Diese Phase ist erst beendet, wenn sich der Arm in Verlängerung der Schulterachse hinter dem Kopf befindet und der Rumpf leicht verdreht ist. Die Schulterachse befindet sich quer zur Hüftachse. Diese leichte Bogenspannung bildet die einleitende Phase für den folgenden Torwurf oder das Abspiel.

**Beachte**

- Die gespreizten Finger wirken wie eine Feder. (An der flachen Hand würde der Ball abprallen.)
- Wird der Ball neben dem Kopf angenommen, kann der Schwung die Hand nach hinten reißen und der Ball rutscht ab.



Viele Fehler entstehen beim Abbremsen des Balls:

- Oft wird er nur durch eine Vor- oder Rückwärtsbewegung des Oberkörpers abgebremst, wodurch die Reichhöhe des Arms deutlich verringert ist.
- Oder der Spieler will den Ball zu früh abstoppen und der Ball prallt dadurch von der Hand zurück.

**M 9 Körpertechnik Starten****Ort** tiefes Wasser**Material** 1 Ball pro Spieler, 1 Pfeife**Organisation** Spieler in Gruppen nebeneinander.

**Beschreibung** Der Freiwasserstart wird aus der Brust- oder Seitenlage durchgeführt. Zu Beginn werden Kraularmbewegungen mit hoher Frequenz und ein bis zwei Brustgrätschen ausgeführt, um explosiv zu beschleunigen oder sich vom Gegner zu lösen. Beim Starten nimmt die Hand, die weiter vor dem Kopf liegt, den Ball. Um die Bewegungsfreiheit zu erhalten, wird der Ball mit der flachen Hand etwas nach vorn geschoben, damit er beim ersten Armzug vor dem Kopf liegt.

**M 10 Körpertechnik Wassertreten****Ort** tiefes Wasser**Organisation** Alle Spieler im Feld verteilt.

Mit dem Wassertreten kann der Oberkörper des Spielers plötzlich aus dem Wasser kommen, um einen Pass abzufangen oder einen Wurf zu blocken. Es ist auch ein schneller Start zu allen Seiten möglich.

**Beschreibung** Die Knie werden in einem Abstand von ca. 30 Zentimetern zueinander abwechselnd zum Oberkörper hin angezogen und sofort wieder mit dem Fuß nach unten gegen das Wasser abgestoßen. Es gibt keine Pause. Wie beim Brustbeinschlag ist die Bewegung der Füße zuerst nach außen und dann nach innen gerichtet. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte fast 90 Grad sein. Um die Beine zu entlasten, kann man die Arme zu Hilfe nehmen. Die Unterarme und Hände führen ca. 20 Zentimeter unter der Wasseroberfläche eine seitlich gerichtete Einwärts- und Aus-/Abwärtsbewegung durch. Die Einwärtsbewegung dient dem Wasserfassen, die Aus-/Abwärtsbewegung dem Abdrücken gegen den Wasserwiderstand.

