Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 8

Rubrik: Wasserball : eine Einführung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wasserball

Eine Einführung

Dr. Jan Gursky, Magglingen

Das Wasserballspiel stellt besonders hohe Anforderungen an die Organkraft und die Bewegungsintelligenz. Trotzdem wird es innerhalb des Schwimmunterrichtes wegen seiner Freudebetontheit und seines Spannungsgehaltes sehr gerne betrieben. Seine erzieherischen und gesundheitlichen Werte treten besonders hervor.
Allgemeine Fertigkeiten im Brustcrawl, Rückencrawl und Brustgleichschlagschwimmen werden als Voraussetzungen angesehen. Die in der Grundausbildung im Schwimmen angegebenen Techniken gelten grundsätzlich auch beim Wasserballspieler für das Erlernen der Schwimmarten. Besonderheiten und Varianten sind als Zusätze in der weiteren Ausbildung anzusehen.
Der Wasserballspieler muss das Brustcrawlschwimmen wegen besserer Sicht mit erhobenem Kopf beherrschen. Diese Schwimmart benützt man im Wasserball am meisten. Der Rumpf ist mehr abgewinkelt, die Beinschläge in tieferer Lage werden kräftiger durchgeführt. Die Armbewegung ist kürzer und schneller. (Abb. 1) S. 226. Bei dieser Schwimmart bildet sich vor dem Kopf eine Welle, an der bei der Ballführung der Ball liegt.

Oft muss der Spieler das Rükkencrawlschwimmen benützen, und zwar wieder mit erhobenem Kopf. Die Durchführung ist «sitzend» mit tieferer und kräftigerer Beinarbeit, die Armbewegung ist kürzer. (Abb. 2). Mit der Spielweise hat sich eine eigenartige Rückenschwimmart entwickelt. Es ist eine Kombination von Armbewegung wie beim Rückencrawl und Beinbewegung mit Gleichschlag (eignet sich gut bei gegnerischer Attacke).

Beim Schwimmen mit Brustgleichschlag ist der Kopf wieder hochgehalten. Die Spieler benützen diese Schwimmart zur und bei Erholung, für den Torhüter ist sie sehr wichtig. Die Schwimmbewegung wird nicht ganz beendet. Manchmal ist die Beinarbeit unsymmetrisch (sogenannte «Spinne»). Das Seitenschwimmen mit Scherenbeinschlag spielt im Wasserballspiel eine wichtige Rolle. Es wird nicht nur die klassische Form, sondern auch eine Kombination von Seitenschwimmen, Brustcrawlbewegung mit Brustschwimm-Beinbewegung angewandt. (Abb. 3). Das Seitenschwimmen wird grundsätzlich auch als Vorbereitung zum Erlernen des Starts, der Wenden usw. verwendet.

Wie in anderen Torspielen, kommt es auch beim Wasserballspiel besonders darauf an, sich für den Aufbau des Spieles, zur Ballannahme und -weitergabe bzw. für den Torwurf vom Deckungsspieler frei zu machen. Mehr noch als durch das schnelle Schwimmen geschieht das durch Wendigkeit am Gegner (schnelle Richtungswechsel, Starten und Stoppen).

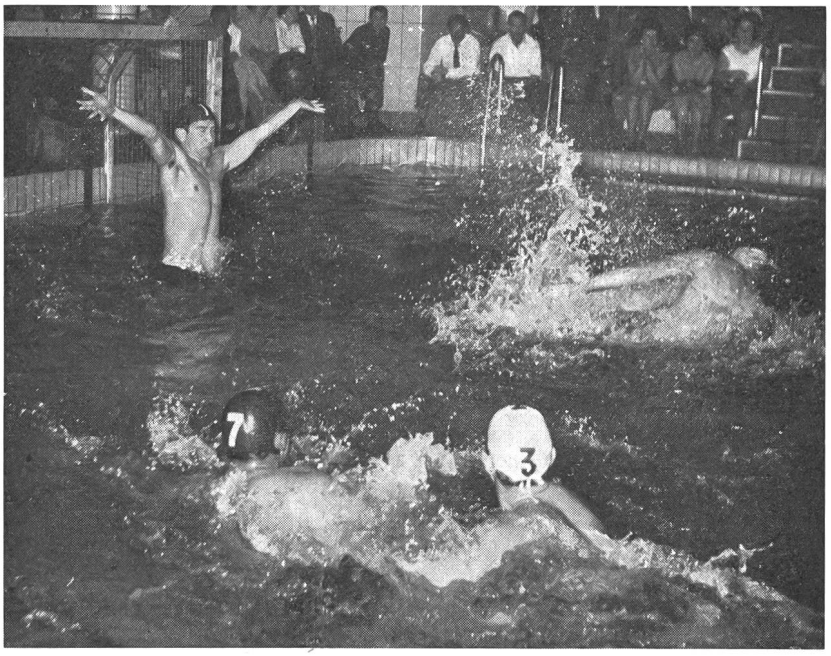
Das Stoppen ist nötig, um aus dem schnellen Crawlschwimmen heraus plötzlich anzuhalten, oder sogar eine kurze Rückbewegung auszuführen. Es müssen Bewegungen stattfinden, die gegen die Schwimmrichtung drücken. (Abb. 4).

Die Ausgangs- oder Bereitschaftsstellung für den Start im Wasser, der nur in Brust- oder noch besser leichter Seitenlage ausgeführt wird, soll eine Situation schaffen, in der es möglich ist, plötzlich stark vorwärtstreibende Bewegungen ausführen zu können, ohne sich erst darauf vorbereiten zu müssen. (Abb. 5).

Zweck der Freiwasserwende ist, aus dem Crawlschwimmen heraus die Richtung um mehr als 90 Grad in kürzester Zeit zu verändern. Es handelt sich hier um drei Phasen: Stoppen, Drehen mit herausgehobenem Oberkörper und Start in die neue Richtung. (Abb. 6).

Das Springen aus dem Wasser ist richtig durchzuführen, wenn es darauf ankommt, hohe Bälle abzuwehren, bzw. zu fangen und zu werfen. Zum Springen aus dem Wasser drückt der Spieler gleichzeitig die Hände nach unten, streckt die Hüfte und führt mit den Beinen einen kräftigen Grätschschlag aus. Während der Körper hochschiesst, wird eine Hand nach oben gerissen. (Abb. 7).

Fertigkeit in der Ballbehandlung erwirbt der Anfänger zunächst durch einfache Bewegungsformen des Ballspiels mit einer Hand an Land. Die Bewegungsführung im einzelnen



ist dabei nicht wichtig. Nur ist darauf zu achten, dass die Finger beim Abnehmen, Halten, Bewegen und Werfen des Balles gespreizt sind. Um den speziellen Anforderungen näherzukommen, wird einerseits jegliche Berührung des Balles nur noch mit der Hand gestattet — andere Körperteile dürfen nicht mit eingesetzt werden —, andererseits soll der Ball soweit wie möglich nur noch oberhalb der Schulter gehandhabt werden.

Das Lösen des Balles vom Wasser, um ihn zum Balltransport, zur Abgabe oder zum Torwurf anzunehmen, muss ganz besonders geübt werden.

Beim Schöpfgriff wird die Hand mit gespreizten Fingern unter den Ball gebracht. Darauf wird er aus dem Wasser gehoben («geschöpft») und in die Wurfausgangsstellung zurückgenommen. Der Schöpfgriff ist für Anfänger besonders angebracht, weil er leicht zu erlernen ist und verhindert, dass der Ball unter Wasser gedrückt wird (Regelverstoss, der zu einem Freiwurf für den Gegner führt).

Mit dem Drehgriff lässt sich der Ball schneller aufnehmen, wenn die Hand über Wasser nach ihm greift. Nach dem Niedertippen ins Wasser wird dem Aufwärtsstreben des Balles nachgeholfen. (Abb. 8). Der Wasserballspieler setzt ausserordentlich vielfältige Bewegungsformen für Würfe mit dem Ball ein. Bedingt ist das einmal durch die vielen unterschiedlichen Körperlagen, aus denen heraus der Wurf erfolgt. Der Körper kann sich in senkrechter Lage, in Brust-, Seiten-, Rücken- oder Schräglage befinden. Entsprechend der Bewegungsausführung und der Zweckmässigkeit werden diese grundsätzlichen Wurfarten unterschieden, die für die Ballabgabe und den Torwurf verwendet werden:

Charakteristisch für den Schlagwurf des Wasserballspiels ist die Betonung der schlagenden Unterarmbewegung, nachdem relativ stark im Ellenbogengelenk abgewinkelt wurde. In seiner Grundform ist der Schlagwurf der einfachste, gebräuchlichste, zielsicherste und schärfste Wurf im Wasserballspiel. (Abb. 9).

Der Wurf nach Drehung in Rückenlage soll als besonders häufig angewandte Variante des Schlagwurfes zusätzlich erwähnt werden. (Abb. 10).

Beim Rückwurf ist der Wurf ungenau, da hierbei sozusagen blind gezielt werden muss. (Abb. 11). Sein Vorteil besteht jedoch darin, dass er meist schon abgegeben ist, ehe sich der gegnerische Deckungsspieler bzw. der Torwart darauf eingestellt hat.

Während bei den bisher beschriebenen Wurfarten die schlagende und schleudernde Armführung zugrunde lag, tritt beim Druckwurf (Abb. 12) und Selbstdoppler (Abb. 13) als dritte grundlegende Art des Werfens die Stossbewegung auf. Bei beiden Wurfarten ist die erreichbare Wurfschärfe nicht bedeutend. Dennoch sind sie wertvoll, da mit ihrer Hilfe unmittelbar aus dem Crawlschwimmen heraus abgegeben, oder auf das Tor geworfen werden kann, ohne die Geschwindigkeit zu verringern, ohne die Körperlage zu ändern, und ohne grossräumig ausholen zu müssen.

Um so werfen zu können, muss zuerst der Balltransport erlernt werden. Die gebräuchlichste und schnellste Transportart ist das Dribbling (Abb. 14). Es treten jedoch im Spiel häufig Situationen auf, in denen es erforderlich ist, sich mit dem auf der Hand liegenden Ball vorwärts zu bewegen. In dieser stets wurfbereiten Stellung kann sich ein freier oder nicht gut gedeckter Spieler vor dem gegnerischen Tor so lange vorwärts und in die günstigste Position vor die Tormitte bewegen, bis er angegriffen wird.

Methodische Bemerkungen:

Alle in das Wasser verlegten balltechnischen Übungsformen sollten — soweit das möglich ist — am Anfang einige Male im schultertiefen Wasser ausgeführt werden.

Alle anderen neben dem Schlagwurf bestehenden Wurfarten werden in der Grundschule bis zur Entwicklung der Grobformen in stärkerem Masse in die Wurf- und Fangübungen einbezogen, später werden sie hauptsächlich als Ziel-, Weit- und Torwürfe weitergeschult.

Ehe taktische Übungen im Wasser durchgeführt werden können, müssen jedoch schwimmerische und balltechnische Fertigkeiten vorhanden sein. Die Schulung der Taktik erfolgt vorerst innerhalb von Übungsspielen.

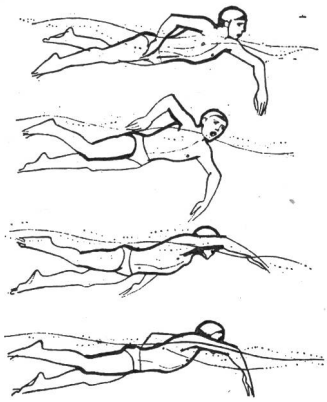
Grundsätzliche Wasserballspielregeln

(nach FINA-Regeln — Manuel 1965—1968)

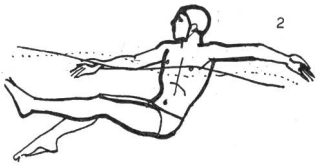
Spielfeld 30×20 m (20×8 m). Tore 300×90 cm. Ball: Kreisumfang 68 bis 71 cm, Gewicht 400 bis 450 g. Spielzeit: 4×5 Minuten (mit je 2 Minuten Pause).

Jede Mannschaft hat 7 Spieler und 4 Ersatzmänner. Im 2 m grossen Torfeld darf sich kein Spieler aufhalten (ausgenommen Tormann).
Kleine Fehler: Spieler stehend oder marschierend; sich haltend am Bassinrand; den Ball mit Faust abspielen; dem Gegner Wasser ins Gesicht spritzen. Bei diesen gewöhnlichen Fehlern wird die Mannschaft mit einem Freistoss bestraft, der vom nächstbefindlichen Gegner von der Stelle aus, wo der Fehler begangen wurde, ausgeführt wird.

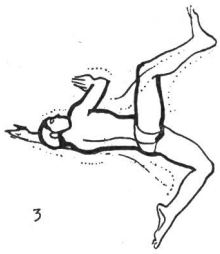
Grobe Fehler: Den Gegner tauchen, schlagen, im 4-m-Feld vor dem Tor einen Fehler machen, um einen Torwurf zu verhindern; dem Schiedsrichter den Gehorsam zu verweigern oder dauernd einfache Fehler zu begehen. Die Mannschaft wird bestraft mit einem Freiwurf und Strafpunkt. Drei Strafpunkte ergeben einen Strafwurf.
Der Spieler darf während des Spieles das Wasser nicht verlassen (nur bei einer Verletzung mit Schiedsrichterbewilligung).



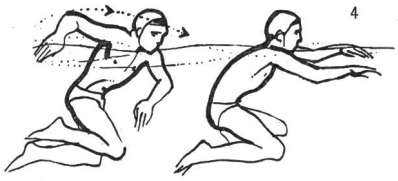
Crawl



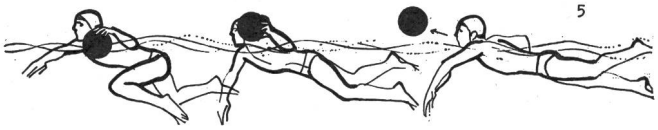
Rückencrawl



Seiteschwimmen

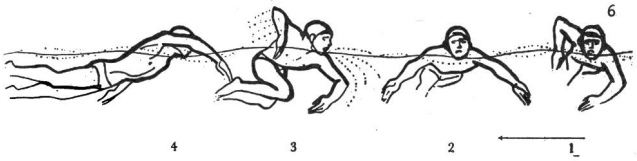


Stoppen

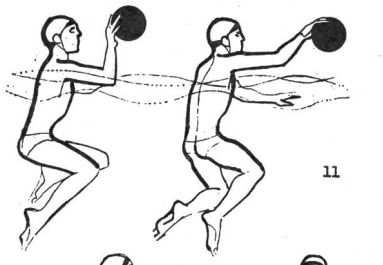


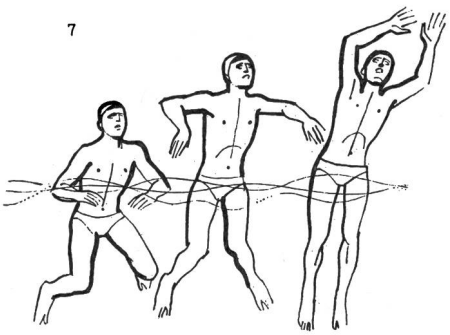
Start

Wurf in Rückenlage

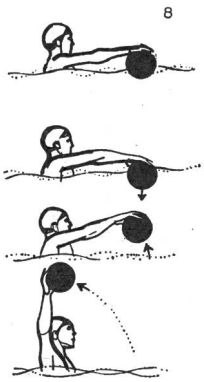


Freiwasserwende

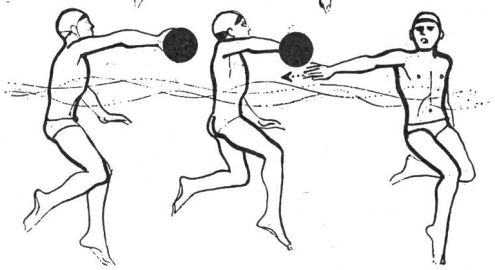




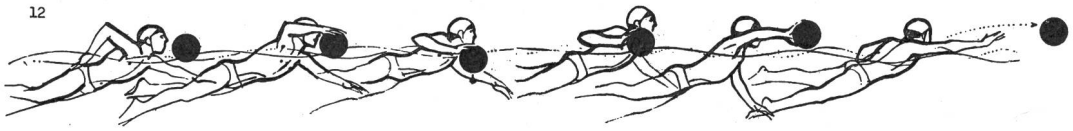
Springen aus dem Wasser



Drehgriff



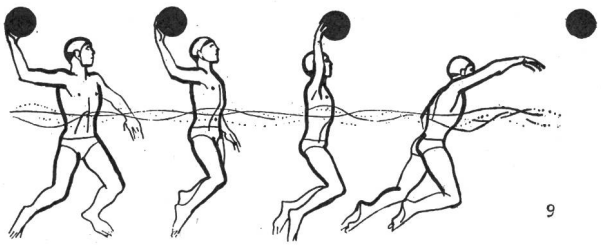
Rückwurf

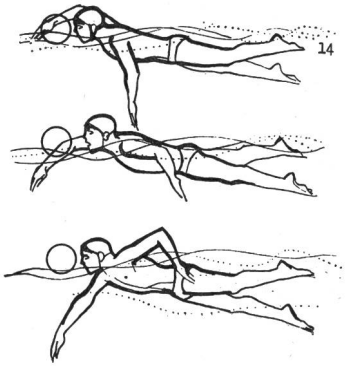


Druckwurf

Selbstdoppler

Schlagwurf





Dribbling