Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 8

Artikel: Koordinative Fähigkeiten im Wasserball

Autor: Vesel, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993460

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: 16.08.2025

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

Foto: Hugo Lörtscher

Koordinative Fähigkeiten im Wasserball

Paul Vesel

Wasserball gehört zu den anspruchsvollsten Mannschaftssportarten. Neben Kondition, Technik und Taktik wird auch das Verständnis für die Mannschaft als eine Einheit gefördert. Da all dies – zum Unterschied zu anderen Mannschaftssportarten – ins Wasser verlegt wird, wo andere Widerstandsverhältnisse herrschen, sind die Ansprüche an die Spieler sehr gross.
Der Artikel versucht, einige Anregungen über die Möglichkeiten der Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten im Wasserball zu liefern und zu zeigen, dass ein «Blick über den Gartenhag», in andere Sportarten, eine Vielfalt an Möglichkeiten eröffnet. Die Kunst des Leiters ist es, diese auf die veränderte Situation im Wasser anzupassen.

Die Anforderungen an die Leiter sind hoch. Die Vielfalt der Anforderungen steht oft im krassen Widerspruch zu den Trainingsmöglichkeiten. Bei der Arbeit mit den Jugendlichen ist immer wichtig zu berücksichtigen, dass diese keine kleinen Erwachsenen sind. Methoden und Inhalte der Trainingseinheit sind dieser Tatsache immer anzupassen. Durch reine Reduktion des Trainingsumfanges und der Intensität gegenüber den erwachsenen Spielern wird die optimale Motivation der Jugendlichen für die notwendige Leistungsbereitschaft nicht erreicht. Spielerische Formen sind deshalb auf dieser Stufe ein Muss.

Dr. Paul Vesel (42) ist seit mehr als 20 Jahren mit dem Wasserball verbunden. Er ist J+S-Experte, baute mehrere Jugendmannschaften auf und ist gegenwärtig in der Technischen Kommission Wasserball des SSCHV verantwortlich für die Ausbildung.

Mit der Behandlung der koordinativen Fähigkeiten möchte ich mich bewusst nur auf einen Teilaspekt der Trainierbarkeit von sportlicher Leistungsfähigkeit im Wasserball beschränken.

Repetition der koordinativen Fähigkeiten

Als koordinative Fähigkeiten sind die Voraussetzungen des Sportlers zur Bewegungssteuerung und -regelung zu verstehen. Sie befähigen ihn, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen (*Weineck*, 1980).Nach *Hotz* (1986) können wir die koordinativen Fähigkeiten in 5 Gruppen gliedern, wobei die Grenzen nicht scharf sind und Überlappungen existieren.
Reaktionsfähigkeit ist die Voraussetzung, eine Situation schnell zu analysieren und zweckmässige Reaktion (Antwort) einzuleiten. Diese Fähigkeit ist für Wasserball sehr wichtig und wird in fast jeder Spielsituation verlangt.
Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht auch bei schwierigen Bewegungen oder Bedingungen Gleichgewicht zu halten respektiv es rasch wieder zu gewinnen.

Foto: Hugo Lörtscher

Rhythmisierungsfähigkeit ist das Vermögen, einen Bewegungsablauf rhythmisch und dynamisch zu gestalten, oder einen vorgesehenen Rhythmus zu erfassen.
Orientierungsfähigkeit ermöglicht, die räumlichen Veränderungen in der Umgebung laufend im eigenen Bewegungsverhalten zu berücksichtigen.
Differenzierungsfähigkeit ermöglicht, die eintreffenden Informationen aus der Muskulatur differenziert auf das Wichtigste zu überprüfen und den Krafteinsatz dosiert darauf abzustimmen.

Übungsbeispiele

Reaktionsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit lässt sich im Wasserball bei allen Übungen, welche unter Zeitdruck stattfinden, trainieren:

- Ballannahme und Ballabgabe mit gegnerischer Behinderung.
- Schneller Wechsel der Wasserballschwimmarten auf ein akustisches Signal.
- Schuss auf ein optisches, respektiv akustisches Signal. Der Schwierigkeitsgrad lässt sich steigern, zum Beispiel durch Wechsel der Schussart, je nach Art des Signals. Die Übungen mit rein optischen Signalen sind um einiges anspruchsvoller als diejenigen mit rein akustischem Signal. Auch die Kombination von Signalen ist in diesem Zusammenhang sehr zu empfehlen. Ein typisches Beispiel: Nach dem Anschwimmen muss der Spieler einen Druckwurf respektiv Selbstdoppler, je nach dem ob weisse oder blaue Fahne angezeigt wird, ausführen.
- Startübungen und Wasserballwenden auf optische und akustische Signale. Diese Übungen sind sehr gut geeignet auch für kleine Stafetten.

Auch für Passübungen gibt es unzählige Kombinationsmöglichkeiten für Schulung der Reaktionsfähigkeit:

- Die Spieler bilden einen Kreis. Ein Ball wird im Kreis zugespielt. Ein zweiter Ball wird kreuz und quer durchgegeben. Die Spieler müssen darauf achten, dass auf keinen Fall ein Ball gleichzeitig demselben Spieler zugespielt wird. Je nach der Anzahl Spieler und deren Ausbildungsstand lässt sich die Anzahl Bälle erhöhen. Durch Einführen von Zusatzaufgaben lassen sich die Spiele immer wieder neu und schwieriger gestalten. Zum Beispiel muss der Spieler, wenn er einen Querpass erhält, vor Abgabe des Balles eine 360-Grad-Drehung ausführen. Durch Signale lässt sich die Ballrichtung und auch die Art der Ballabgabe variieren. Eine weitere Variation ist möglich durch Einführen von Platzwechsel innerhalb des Kreises nach vereinbartem Signal.

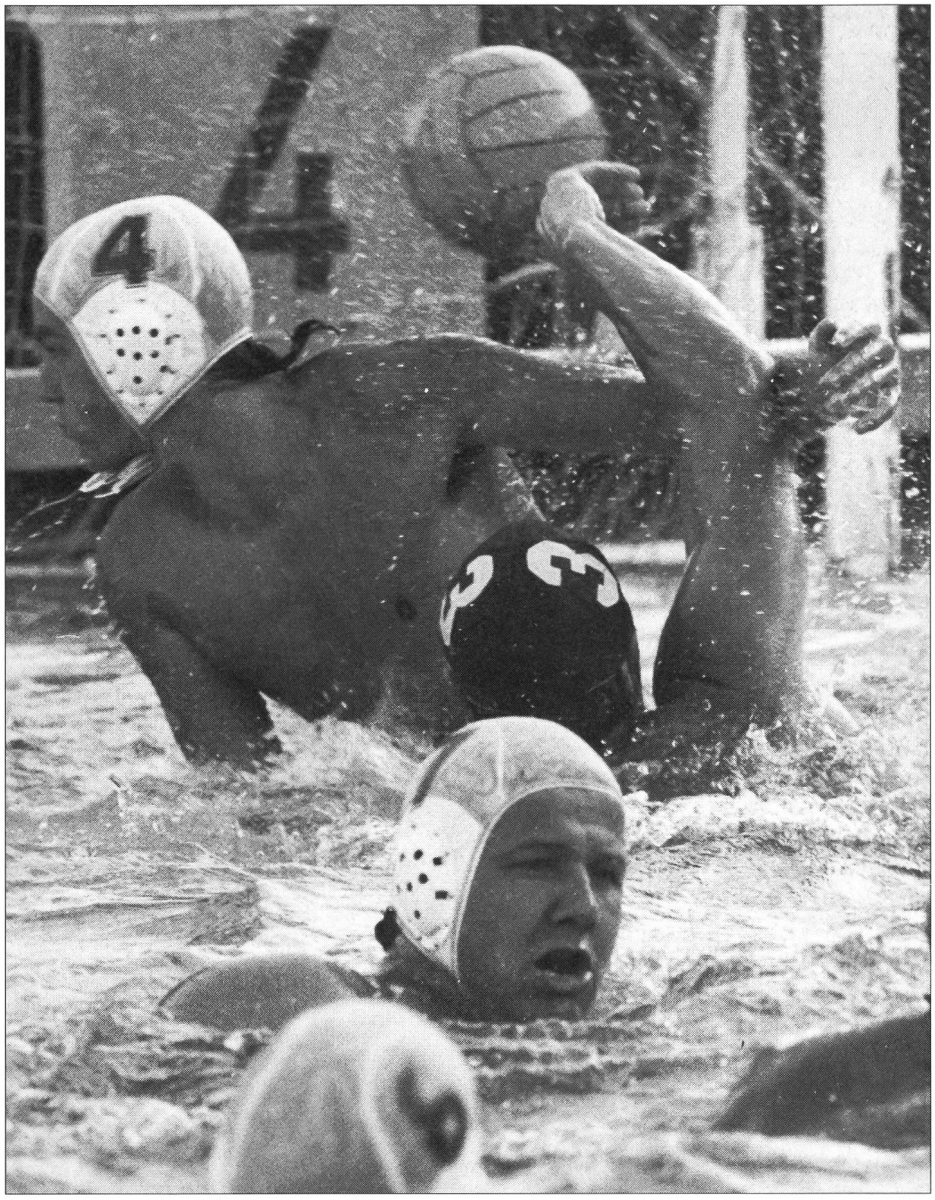


Foto: Hugo Lörtscher

Auch diverse, bereits im Schulunterricht verwendete kleine Spiele lassen sich mit Leichtigkeit für die Anforderungen der Schulung der Reaktionsfähigkeit im Wasserball modifizieren. Beispiele:

- «Blau und Weiss».
  Je zwei Spieler «stehen» Rücken an Rücken zirka 1 bis 1,5 m auseinander. Der Leiter erzählt eine Bewegungsgeschichte, in deren Folge die Begriffe «Weiss/Blau» vorkommen. Bei «Weiss» versucht der Spieler A seinen Mitspieler B zu fangen, bevor dieser den Bassinrand erreicht hat und umgekehrt.

Variationen:

- Blau und Weiss schwimmen los auf optisches oder akustisches Signal. Das Spiel kann auch mit einem Ball durchgeführt werden (Spurtschwimmen mit Ballführung).
- «Haifisch-Fangis»
  Spieler A schwimmt auf Kommando mit Start am Bassinrand über die Breite (mit oder ohne Ball). Spieler B versucht, A auf Kommando mit Wasserballstart einzuholen – Haifisch.

Gleichgewichtsfähigkeit

Im Wasserball gehört diese koordinative Fähigkeit nicht zu den wichtigsten. Sie ist jedoch von allgemeiner Bedeutung. Übungsbeispiele:

- Unter jedem Fuss ein Schwimmbrett und anschliessend versuchen, auf diese Art und Weise über die Bassinbreite zu «gehen».
- Auf dem Wasserball sitzend die Breite durchschwimmen. Dabei kann man verschiedene Schwimm-/Fortbewegungsarten ausprobieren, um ein Gefühl für Balance zu schulen.

Beide Übungen sind auch für Stafettenformen geeignet, die neben dem Hauptziel auch als Auflockerung des Trainingsbetriebes dienen können.

Partnerübungen:

- Zu zweit «Hahnenkampf» spielen, wobei jeder der «Hähne» auf zwei aufeinandergelegten Schwimmbrettern «steht».
- Auf dem Schwimmbrett sitzend versuchen, den Ball sauber zu spielen. Durch Variation der Ballgrösse lassen sich zu gleicher Zeit auch weitere koordinative Fähigkeiten, in diesem Fall die Differenzierungsfähigkeit, schulen.

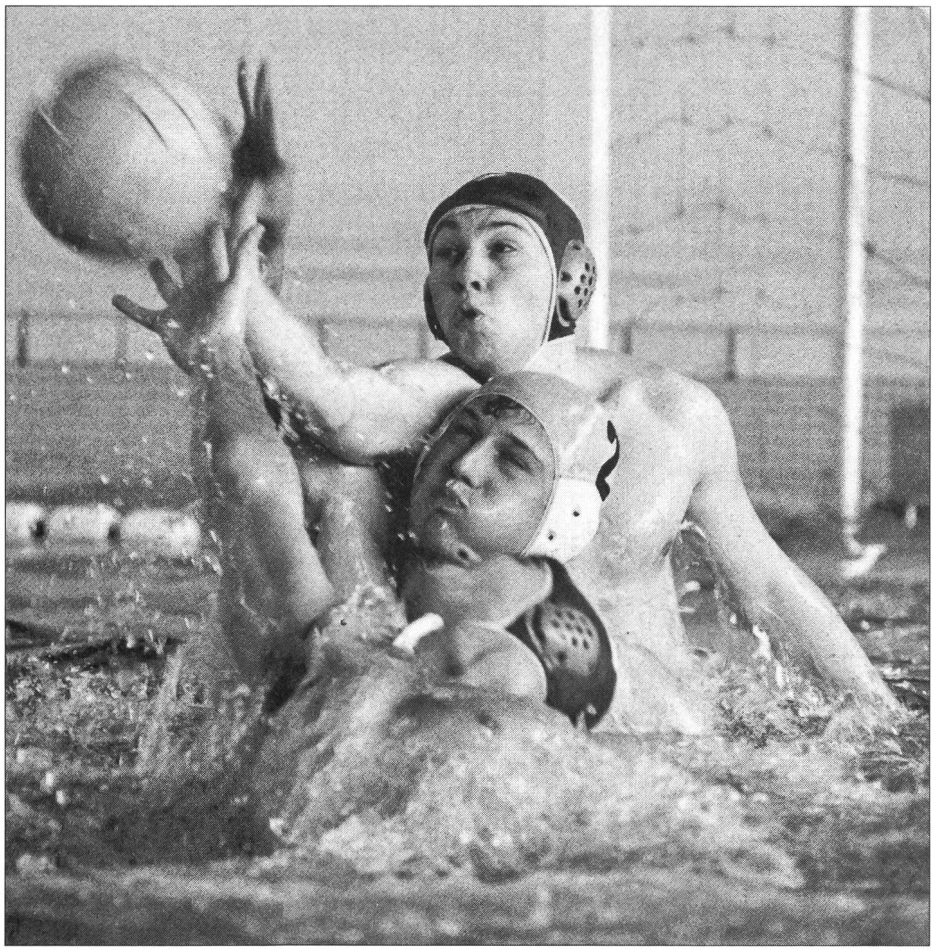
Foto: Hugo Lörtscher

Rhythmisierungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit lässt sich im Wasserball gut parallel zu wasserballspezifischen Schwimmarten schulen. Gleichzeitig können sich die Jugendlichen durch geschickte Wahl der Übungen auch an den gegenseitigen Körperkontakt gewöhnen, was später bei den tatsächlichen Spielsituationen wesentlich zum Abbau der Aggressionen beiträgt.

- Spieler A und B versuchen, mit seitlich fixiertem Körper einarmig Crawl zu schwimmen. Dabei versuchen beide, den Rhythmus einander anzupassen.
- Spieler A und B versuchen, eng nebeneinander zu schwimmen. Bei jedem Armzug versuchen sie, den Partner mit der Hand an der Brust (von unten) zu berühren.

Foto: Daniel Käsermann



- Spieler A und B schwimmen hintereinander. A schwimmt Armzug und B versucht Beinschlag so zu schwimmen, dass er den Bewegungsrhythmus von A übernimmt. Diese Übung ist besonders gut für Brustgleichschlag, aber auch für Wasserballcrawl und Kombinationsschwimmarten, wie zum Beispiel Crawlarmzug, Beinschlag, Wassertreten liegend.
- Spieler A und B schwimmen hintereinander. Der vordere Spieler führt leichte Richtungsänderungen nach rechts und links aus, und Spieler B versucht, diese Richtungsänderungen möglichst gleichzeitig nachzuvollziehen.
- Weitere Möglichkeiten der Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit bieten die Hand über Hand-Übungen, bei welchen man zum Beispiel die Anzahl Armzüge pro Hand mit anschliessendem Wechsel der Hand variiert. Man kann auch den Atmungsrhythmus oder die Schwimmart variieren. Da stehen dem Leiter eine fast unbegrenzte Anzahl an Möglichkeiten und Variationen zur Verfügung.

Orientierungsfähigkeit

Diese Koordinationsfähigkeit wird zu oft im Wasserballtraining eher unterschätzt. Die Spieler bekunden dann im Spiel recht viel Mühe mit der Raumeinteilung im Spielfeld und können nicht oder nur bedingt das Spielsystem an die wechselnden Spielfeldgrössen anpassen. Allzuoft enden die Angriffsaktionen in einem Kneuel von Spielern vor dem Tor. Die Auswahl der Übungen

für die Orientierungsfähigkeit ist nur als Anregung gedacht. Auch da liegt der Fantasie des Leiters viel Spielraum offen:

- Backhand-Schuss stehend und anschliessend aus der Bewegung.
- Passübungen mit halber Drehung oder mit Drehung um die eigene Achse. Bei dieser Übung ist wichtig, die Genauigkeit der Ausführung zu überwachen.
- Zuspiel auf Zuruf irgendwo im Raum. Die Spieler schwimmen frei innerhalb des definierten Spielfeldes. Ein Spieler hat den Ball. Auf ein optisches Zeichen des Leiters verlangt der angezeigte Spieler den Ball. Der Pass sollte möglichst schnell und genau kommen. Der Spieler, welcher den Ball übernommen hat, gibt ihn auf den nächsten Zuruf weiter.
- Pässe aus der Bewegung bei Parallelschwimmen: Einstudieren von Spielkombinationen aus der Bewegung gehört auch zur Schulung der Raumorientierungsfähigkeit.

Differenzierungsfähigkeit

Die Definition dieser Koordinationsfähigkeit verdeutlicht bereits die Bedeutung für Wasserball. Es geht dabei um rasche Verarbeitung und Umsetzung der «Muskel-Informationen» und eine entsprechende Reaktion in Form von dosiertem Krafteinsatz. Auch da öffnen sich dem Leiter viele Möglichkeiten. Einerseits kann man die Differenzierungsfähigkeit mit diversen Kombinations-Schwimmübungen schulen wie:

- Beinschlagbewegung so, dass das rechte Bein eine Bewegung macht und das linke Bein gestreckt ruhig bleibt. Es wird versucht, mit dieser Bewegung eine Breite zu schwimmen (ohne Armzug). Anschliessend werden die Beinbewegungen gewechselt.
- In diese Kategorie gehört auch die Übung des Crawl-Armzuges bei gleichzeitiger «Schere-Bewegung» der Beine.
- Schwimmen mit einarmigem Brustarmzug (Ball wird mit anderer Hand gehalten) beim gleichzeitigen, leicht seitlichen Brustbeinschlag/Scherebeinschlag.
- Abwechslungsweise wechselnder Beinschlag Crawl/Brust, Doppelbrustbeinschlag/Wassertreten liegend usw.

Andererseits gehören zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit auch viele technische Übungen mit dem Ball respektiv verschiedenen Bällen:

- Wurf aus dem Wasser gegen eine gerade Fläche (Startblock-Stirnseite, Springturmwand, Holzbrett, Betonwand). Der zurückgeprallte Ball wird abgefangen und möglichst rasch wieder geworfen. Der benötigte Krafteinsatz wird dem Spieler schnell deutlich, nachdem der abprallende Ball sich analog dem abgegebenen Schuss verhält. Wenn sich der Spieler auf eine Distanz «eingeschossen« hat, wechselt man die Distanz zu der Wand und damit auch die Bedingungen. Der Spieler muss sich also auf neue Verhältnisse einstellen.
- Analog können wir bei Passübungen durch Veränderung der Entfernung zwischen den Spielern ähnliche Verhältnisse schaffen. Je nach Distanz der beiden Spieler müssen diese differenziert den Krafteinsatz steuern. Es ist jedoch wichtig darauf zu achten, dass der Abstand während der Passübung eingehalten wird. Eine Variation kann erreicht werden auch zum Beispiel durch Verwendung von verschieden schweren Bällen.
- Es gibt viele Variationen zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit. Wasservolleyball, Basketball, Softtennis lassen sich da genauso anwenden wie auch einzelne Elemente aus anderen Spielarten. Durch Variation der Wassertiefe oder Intensität lassen sich parallel zur Koordinationsfähigkeit auch Konditionsübungen durchführen. Durch Variation der organisatorischen Formen lässt sich die oft so mangelnde Vielfalt ins Wasserballtraining heranzaubern. Das ist letzten Endes auch ein Ziel. Nur ein motivierter Spieler wird eine volle Leistung in jeder Situation bringen. Die Spieler zu motivieren, ist eine der vornehmsten Aufgaben des Leiters. ■

Literatur:

J. Weineck, Optimales Training (1983)
A. Hotz, Koordinative Fähigkeiten (Kursunterlagen)
Hasler, Koordinative Fähigkeiten (Kursunterlagen)

Foto: Hugo Lörtscher