

EINFÜHRUNG WASSERBALL- UNTERRICHTSBEISPIEL



Autoren: Janina Rau, Marie Lacaille



Übersicht

- **Einleitung**
 - Unterrichtsziel
- **Sachanalyse**
 - Wassertreten
 - Wasserballkraul
 - Werfen
 - Fangen
- **Methodisch- didaktischer Ablauf**
- **Verlaufsplan**
- **Videos**
 - Wassertreten (1)
 - Wasserballkraul (2)
 - Werfen (3)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Der Schwimmunterricht hat die Aufgabe, das Schwimmen als Gebrauchstechnik zu vermitteln. Dazu gehören grundlegende Bewegungserfahrungen im Wasser, die durch spielerische Formen wie *Wasserball* erreicht werden können.

Für viele ist Wasserball ein unbekanntes Sportspiel. Daher möchten wir in diesem Beitrag die Grundlagen dieser Sportart vermitteln und ein Unterrichtsbeispiel zu deren Einführung geben.

Die Spielidee ähnelt der des Handballs:

Zwei Mannschaften spielen in einem tiefen Schwimmbecken gegeneinander auf das jeweils gegnerische Tor. Sie versuchen durch geschicktes Zuspiel und Freischwimmen ein Tor zu erzielen.

Tipp

Für das Wasserballspiel in der Schule müssen die Grundtechniken wie Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen voraussetzt werden.

Unterrichtsziel

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erlernen das Wassertreten, das Zuspiel eines Wasserballs und entwickeln ein grundlegendes Verständnis des Wasserballspiels.

Sachanalyse

Wassertreten, Wasserballkraul, Werfen und Fangen sind die Techniken, die für das Wasserballspiel in der Schule grundlegend sind.

Wassertreten

Diese Technik findet seine Anwendung in vielen Spielsituationen. Will ein Spieler einen Ball werfen oder annehmen, so kann er sich durch das Wassertreten über Wasser halten ohne dabei seine Spielfeldübersicht zu verlieren. Insbesondere für den Torwart ist diese Technik von Bedeutung, da man sich so auf einer Stelle halten kann ohne den Überblick zu verlieren.


Technik

- Die Beine nehmen eine froschartige Bein-
stellung ein.
- Die Beine treten unter Wasser zeitversetzt nach
unten-seitwärts, so dass die Bewegung eine Acht
beschreibt.




Abb. 1: Senkrechttes Wassertreten

- Zur Unterstützung der Beine sollte man die Arme als Unterstützung verwenden: Ca. 20 cm unter der Wasseroberfläche führen die Hände und Unterarme eine Einwärts- und Auswärtsbewegung sowie eine Abwärtsbewegung durch.

Das waagerechte Wassertreten ist eine Bereitschaftsstellung, sie ermöglicht dem Spieler schnell agieren zu können. Wohingegen das senkrechte Wassertreten nur in Erwartung einer Ballannahme oder eines Wurfes anzuwenden ist. ▶  1

Wasserballkraul

Im Unterschied zur lehrbuchmäßigen Kraultechnik hält der Schwimmer beim Wasserballkraul den Kopf dauerhaft über Wasser. Dies gewährleistet eine bessere Übersicht. ▶  2

Technik

- Kurze Armzüge, d.h. kurz vor dem Körper den angewinkelten Arm eintauchen
- Kraulbeinschlag
- Den Ball dicht am angehobenen Kopf mit der Nase führen. D.h. der Ball erhält mit der Nase kurze Impulse, um den Ball in Bewegungsrichtung zu steuern.



Abb.2: Wasserballkraul mit Ballführung

Schlagwurf

Der Schlagwurf ist der Standardwurf, um Pässe zu spielen oder Tore zu erzielen. Die Ausgangsposition des Wurfes entspricht der Endposition des Fangens.

Technik


- Beim Wurf liegt der Ball in der Wurfhand.
- Die Schultern befinden sich über der Wasseroberfläche.
- Der Oberkörper ist verwunden. Diese Verwundung wird bei der Wurfbewegung aufgelöst. ▶  3



Abb.3: Ausgangsposition Schlagwurf

Fangen

Der Ball darf nur mit einer Hand gefangen werden. Dabei ist es wichtig, mit der Hand dem Druck des Balls nachzugeben, sodass dieser nicht verspringt.

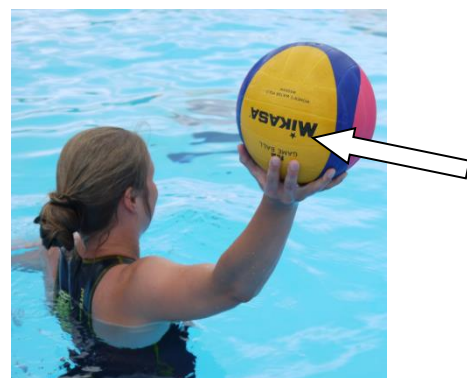


Abb.4: Endposition Fangen

Technik

- Die Hand mit gespreizten Fingern geht zum Annehmen dem Ball entgegen
- Mit Ballberührung führt man den Arm zurück und die Hand klappt leicht nach hinten ab

Methodisch-didaktischer Ablauf

Der Beginn der Stunde ist *offen* gestaltet, um den SuS die Möglichkeit zu geben, viele verschiedene Bewegungserfahrungen mit dem Ball im Wasser zu sammeln.

Die SuS finden heraus,

- wie man sich mit dem Ball in einer guten Wasserlage fortbewegt.
- auf welche Art sich der Ball transportieren lässt

Die SuS finden beispielsweise heraus, dass

- sie den Ball am besten dicht am Oberkörper mit sich führen
- der Ball vom Wasser getragen wird und durch leichte Berührung vorangetrieben werden kann
- man den Ball in der Hand halten kann, indem man ihn zwischen Hand und Unterarm einklemmt
- man den Ball zwischen den Beinen einklemmen und damit schwimmen kann
- man sich auf den Ball setzen und sich so aufrecht fortbewegen kann

In der anschließenden *kognitiven Phase* lernen die SuS die Techniken für das Wasserballspiel. Sie sind essentiell. Anhand der *Lehrerdemonstrationen* zum Werfen, Fangen und Wassertreten werden je drei wichtig Technikmerkmale erklärt. So können die SuS eine Bewegungsvorstellung entwickeln.

Mit der *Ganzheitsmethode* werden die *drei Techniken* nacheinander geübt. Dies ist möglich, weil diese Techniken keine komplexen Bewegungsausführungen erfordern. Werfen und Fangen wird in Partnerarbeit mit Schülerkorrekturen geübt.

Das Wassertreten wird erst ohne Ball geübt, damit die SuS sich auf ganz auf die Technik konzentrieren können. Anschließend wird ein Ball dazu genommen, den jeder SuS in einer Hand hält. So lernen die SuS den Ball nur mit einer Hand zu halten, sowie sich über Wasser zu halten, wenn gleichzeitig ein Ball kontrolliert werden muss.

Mit den *Spielform* am Ende der Stunde sollen die SuS die erlernten *Techniken spielpraktisch anwenden und festigen*. Die vereinfachte Variante des Wasserballspiels "Linienball" ermöglicht es den SuS, sich schrittweise dem Zielspiel zu nähern. So werden Überforderungen, die das komplexe Wasserballspiel mit sich bringen würde, minimiert. Durch dieses Spiel machen die SuS erste Erfahrungen mit dem Ballspielen im Wasser und können die erlernten Techniken spielerisch anwenden.

In der *Reflexionsphase* *wiederholen* die SuS die *Technikmerkmale* des Wassertreten, Wasserballkraul, Werfen und Fangens. Durch die Reflexion sollen die SuS mit ihrem Spielverständnis konfrontiert werden und selbst überlegen, was im Spiel schon gut funktioniert hat, was noch geübt werden muss und inwieweit die Spielidee bereits verstanden worden ist.

Verlaufsplan

Phase/Zeit Schwerpunkt	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material/ Organisation
Aufwärmphase 5 Minuten Wasser- & Ballge- wöhnung	Alle Bewegungsformen	SuS sind in der Lage, sich sicher im Wasser mit dem Ball zu bewegen.	Übung <i>"Bewegt euch frei im Raum und führt den Ball sicher mit euch. Findet mindestens 5 Varianten den Ball mitzuführen."</i>	Bälle
5 Minuten Ballgefühl	Alle Bewegungsformen, Werfen und Fangen	SuS sind in der Lage, sich sicher im Wasser auf Zuruf zu bewegen.	Übung <i>"Auf Zuruf spielt ihr euch den Ball zuspieren"</i>	Bälle
Kognitive Phase 3 Minuten Wassertreten		Die SuS kennen die Technik des Wassertretens.	Lehrerdemo und Erklärung <ul style="list-style-type: none"> • Gegengleiche Beinbewegung • Stabilisierungstätigkeit der Hände 	
Übungsphase I 3 Minuten Wassertreten	Wassertreten	Die SuS sind in der Lage das Wassertreten auszuführen.	Übung <i>"Übt das Wassertreten im Wasser."</i> Schülerkorrektur	
Übungsphase II 3 Minuten Wassertreten	Wassertreten	Die SuS verbessern ihre Wasserrettechnik und ihr Ballgefühl.	Übung <i>"Übt das Wassertreten und haltet einen Ball dabei abwechselnd unter Wasser, über den Kopf in Wurfpotion und seitlich vom Körper."</i>	Bälle

Phase/Zeit/ Schwerpunkt	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Material/ Organisation
Kognitive Phase 3 Minuten Werfen und Fangen		Die SuS kennen die Technik des Werfens und Fangens.	Lehrerdemo und Erklärung: <ul style="list-style-type: none"> • Fangen und Werfen mit einer Hand • Schultern über Wasser • Beim Fangen den Druck abfedern • Schülerkorrektur 	Bälle
Endphase 5 Minuten Linienball	Werfen, Fangen, Wassertreten, Schwimmen	Die SuS lernen miteinander zu spielen und die gelernten Techniken im Spiel anzuwenden	Spiel	Ball
Reflexionsphase 2 Minuten Reflexion		Die SuS reflektieren die in der Stunde gelernten Techniken und das Spiel.	Lehrer-Schüler Gespräch <i>"Welche Techniken habt ihr kennengelernt? Welche konntet ihr im Spiel umsetzen? Welche müsst ihr noch lernen?"</i>	Innenstirkreis

Quellenverzeichnis

Abbildung

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen	Janina Rau, Marie Lacaille

Video

Nummer	Urheber
1-3	Janina Rau, Marie Lacaille

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Janina Rau, Marie Lacaille/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz