

5 Anfänger-/Kinderbereich (F-Jugend, U9): Wasserball erlernen

Die **Auswahl von Talenten** erscheint gerade im Wasserballsport schwierig. Es ist daher sinnvoll, sportmotorisch allgemein begabte Kinder im Alter von 7-8 Jahren auszuwählen. Als Aufnahmekriterien gelten zuerst einmal eine **allgemeine sportliche Begabung** und ein Interesse am Wasserball. Zweitens sollten sich die Kinder ohne Hilfsmittel sicher im Wasser bewegen können. Man sollte davon ausgehen, dass alle Kinder, die sich einer Sichtungsguppe anschließen wollen, gerne schwimmen und mit dem Ball spielen. Daher sollte man anfangs jedes normal entwickelte Kind, das wassergewandt und -vertraut ist und schwimmen kann, in die Sichtungsguppe aufnehmen.

Woher können die Kinder kommen:

- a. Aus dem Anfängerschwimmen des Vereins
- b. Aus den Grundschulen, mit denen der Verein zusammenarbeitet
- c. Aus Sonderveranstaltungen z.B.:
 - Treffpunkt Bad
 - 24-Stunden-Schwimmen
 - Aquapolveranstaltung
 - Abnahme von Schwimmprüfungen
 - Grundschulmeisterschaften

Auswahlkriterien zur Übernahme in die Talentförderung auf der Stufe der F-Jugend können sein: (1.) die weitgehende Erfüllung der Zielvorgaben, (2.) eine regelmäßige Teilnahme am Wasserballtraining, (3.) eine sportärztliche Untersuchung und (4.) das Interesse des Sportlers und der Eltern.

Durch Kontaktpflege mit Sport- bzw. Schwimmlehrern der Grundschulen kann eine gesunde Basis für die Zusammenarbeit geschaffen werden wie z.B.

- Fortbildung auf Vereinsebene
- Lehrbriefe zur Fortbildung
- Mithilfe von Vereinstrainern beim Wasserball-/Schwimmunterricht

Ausbildungsziel dieser Stufe ist die kindgerechte Heranführung an die Sportart Wasserball und die Gewöhnung an die Verhaltensweisen in einer Mannschaft bzw. Gruppe. Im Sinne des Lerntrainings sollen diverse Schwimmlagen und die Grundbewegungen des Fangens und Werfens erworben werden. Ein vielfältiges Bewegungs- und Koordinationsangebot sollte begleitend durchgeführt werden.

Es wird eine vielseitige, sportartübergreifende Ausbildung angestrebt, die einen hohen motivationalen Anspruch erfüllt, um Freude an der Bewegung zu wecken, zu vertiefen und ein hohes koordinatives Niveau zu erreichen. Deshalb werden in der Grundausbildung vielseitige Ausbildungsinhalte im Wasser und an Land vermittelt. Besonders geeignet im Sinne einer ausgewogenen Körperbildung und Koordinationsschulung sind die Sportarten Turnen, Leichtathletik und kleine Sportspiele (Brennball, Völkerball, Badminton, Korbball, Sitzfußball), die neben der motivationalen Seite auch Körperbildung und Koordinations-

schulung beinhalten. Da es in der Regel einfacher ist, Sporthallenstunden als Schwimmhallenstunden von den Kommunen zu erhalten, kann dieses Ziel der Grundausbildung von leistungssportlich orientierten Wasserballvereinen als durchaus realisierbar angesehen werden. Weiterhin ist die Zusammenarbeit mit den Grundschulen im Vormittagsunterricht zu empfehlen, da sich die Sportstättenfrage dann von selbst löst.

Die **sportmotorisch koordinative Grundausbildung** im Wasserball sollte die vier Sportschwimmarten mit einem breit angelegten Repertoire von Bewegungsvariationen und -kombinationen beinhalten. Das zu ergänzende vielfältige Angebot an schwimmsportlichen Betätigungen des Wasserballs, Tauchens, Springens und viele weitere Gruppenspiele sollten die Ausbildung für Kinder interessant und abwechslungsreich machen.

Beim planerischen Aufbau und der inhaltlichen **Gestaltung des Anfängertrainings**, das im günstigsten Fall mit dem Entwicklungsabschnitt des *frühen Schulkindalters* (etwa 6-10 Lebensjahr) zusammenfällt, empfiehlt es sich die folgenden Grundsätze zu beachten:

- Das vorrangige Ziel des Kindertrainings ist es, ein umfassendes *Bewegungsrepertoires* auf der Grundlage vielfältiger leiblicher und materieller Erfahrungen zu entwickeln (d.h. Kennenlernen von Material und Geräten). Die Kinder sollen möglichst viele Sportgeräte kennenlernen und ausprobieren. Dabei sind Handgeräte, Turngeräte aller Art und vor allem Bälle in verschiedenen Ausführungen wichtige Hilfsmittel. Daneben stehen vor allem *Kleine Spiele* (z.B. Brennball, Völkerball, Federball, Korbball, Sitzfußball) im Mittelpunkt der Ausbildung, wobei hier unterschiedlichste Zielsetzungen möglich sind.
- Das Wasserballtraining des Spielanfängers schließt auch die Gewöhnung an den *Kältereiz* z.B. durch ständig sich ändernde Bewegungsaufgaben oder durch zeitliche Begrenzung der Trainingseinheit ein. Die Überwindung des Wasserwiderstandes sowie das Kennenlernen des Auftriebes sind ebenfalls gänzlich neue Erfahrungen, die spielerisch gelernt werden sollten (Firoiu et al., 1997).
- Die umfassende Entwicklung der *koordinativen Fähigkeiten* bildet eine zentrale Grundlage des motorischen Lernens.
- Der Erwerb der grundlegenden *technischen Fertigkeiten* des Wasserballspiels umfasst die Bereiche Schwimmen, Wassertreten und Balltechnik.
- Die *konditionellen Fähigkeiten* (Beweglichkeit, Rumpfkraft, Schnellkraft und Schnelligkeit, Ausdauer) müssen altersgemäß entwickelt werden, wodurch gleichzeitig Haltungsschwächen und Verletzungen vorgebeugt und eine umfassende Regenerationsfähigkeit und Belastbarkeit sichergestellt wird.
- Die Entwicklung einer dauerhaften *Motivation* zum selbstständigen Sport treiben gewährleistet, dass Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit gegeben wird, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten.
- Das Sammeln von altersgemäßen Erfahrungen in möglichst vielen Sportarten und der Erwerb ausgewählter Fertigkeiten aus diesen Sportarten stellt eine wichtige Aufgabe dar. Hierbei eignen sich insbesondere die koordinativ anspruchsvollen *Grundsportarten* Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Judo/Ringen sowie die unterschiedlichen Bereiche der Gymnastik. Ferner

haben aus taktischer Sicht die *Großen Sportspiele* Fußball, Basketball, Handball und aus konditioneller Sicht die *Kraftausdauersportarten* Skilanglauf, Kanu und Rudern, Inlineskating und Mountainbiken/Rennrad große Bedeutung. Auch sehr viele der so genannten *Freizeitsportarten*, wie z.B. Alpiner Skilauf, (Ultimate) Frisbee, Beachvolleyball oder Skateboard fahren, sind wichtige Bestandteile der sportmotorischen Grundausbildung.

- Nicht zuletzt muss das Training auch auf die Entwicklung von *Konfliktfähigkeit und Toleranz* im Umgang mit Partnern und Gegnern (vgl. hierzu ausführlich Kapitel 2) abzielen.

Der Wasserball-Trainer sollte deshalb vom ausschließlichen Sportart-Denken abweichen und speziell im F-Jugendalter (8- bis 9-Jährige) die Kinder nicht davon abhalten neben Wasserball zumindest noch eine *zweite Sportart* zu betreiben oder selbst vielfältige Sportartenangebote in sein Athletiktraining zu integrieren. Trainer, Eltern und Vereine sind aufgefordert, die Entwicklung der Kinder geduldig abzuwarten und ihnen – neben dem Wasserball spielen – möglichst viele Gelegenheiten zu vielfältigen sportlichen Betätigungen zu geben. Das Konzept eines vielseitigen Sportengagements hat sich in sportwissenschaftlichen Untersuchungen vielfach als weitaus erfolgsträchtiger erwiesen, als eine einseitig sportartspezifische, vorzeitige Konzentration auf die Hauptsportart (Abb. 5.1).

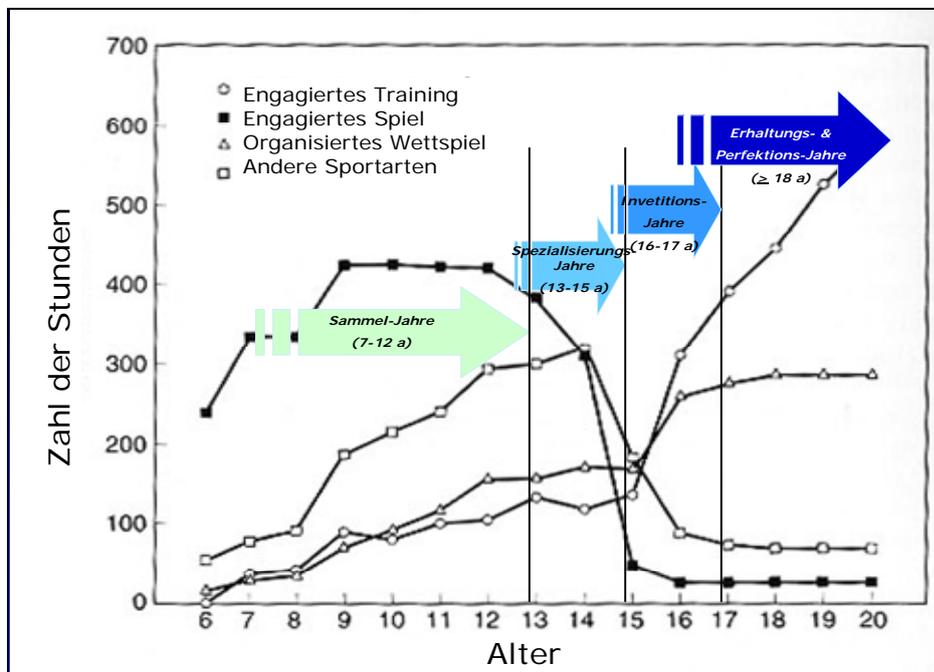


Abbildung 5.1 ■ Der späte Übergang von anderen Sportarten und engagiertem freien Spielen hin zu organisierten Wettspielen und engagiertem Training (deliberate practice) bei spätr erfolgreichen Spitzensportlern (Cotè et al., 2003)

5.1 Spielmethodisches Konzept des Anfängertrainings im Wasserball

Gleichgültig, ob man das Wasserballspiel als Anfänger oder als Fortgeschrittener, als Jugendlicher oder als Erwachsener betreibt, es gilt das **Leitziel: Gut und erfolgreich spielen können!** Doch wie kann das erreicht werden?

Damit diese Frage beantwortet werden kann, muss zunächst geklärt werden, was ein Spielanfänger lernen muss und welche **Voraussetzungen** zu schaffen sind, damit überhaupt Wasserball gespielt werden kann:

- ❑ Das Wasserballspiel ist eine Sportart mit komplexen Anforderungen. Zunächst muss der Spielanfänger bestimmte *Schwimmtechniken* (Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen, Wasserretten, Boost und (freie) Wende etc.) und *Balltechniken* (Fangen und Werfen, Torwurf, Dribbling etc.) erlernen, um sich auf dem Spielfeld bewegen und mit dem Spielgerät Wasserball sicher umgehen zu können. Dabei steht das Ziel des Wasserballspiels, der Torwurf, natürlich im Vordergrund (hierzu ausführlich Hohmann, 2002).
- ❑ Wasserball ist zugleich ein Mannschaftsspiel. Dies bedeutet, dass der Spielanfänger lernen muss, mit seinen Mitspielern gemeinsam zu handeln, d.h. nach *elementaren Verhaltensregeln* in Angriff und Abwehr miteinander zu spielen und seine Spielhandlungen nach dem jeweiligen Gegnerverhalten auszurichten.
- ❑ Wasserball wird gegen eine gegnerische Mannschaft ausgetragen. Um „richtig“ Wasserball spielen zu können, muss der Spielanfänger Einsicht in die Notwendigkeit von *verbindlichen Spielregeln* entwickeln, diese erlernen und im Wettspiel beachten.
- ❑ Neben den beschriebenen Bedingungen und Anforderungen des Wasserballspiels sind natürlich noch die *persönlichen Voraussetzungen* des Spielanfängers zu beachten, insbesondere körperbauliche (z.B. Körpergröße), konditionell-technische (z.B. Schwimmfähigkeit), koordinative (z.B. Wasser- und Ballgefühl) und psychische Fähigkeiten (z.B. Motivation, Belastbarkeit).
- ❑ Eine *vorzeitige Spezialisierung* zum Wettkampfspiel oder für bestimmte Spielpositionen ist für diese Altersgruppe abzulehnen, da sie die psychischen und physischen Bedürfnisse der Kinder dieses Alters nicht berücksichtigt. Langeweile, Verletzungsanfälligkeit und frühes Aussteigen wären die Folgen.

Im Zentrum der Vermittlung von Sportspielen im Nachwuchstraining steht das Entwickeln einer altersgemäßen „**Spielfähigkeit**“ (Roth, 2005). Vor diesem Hintergrund sind alle nachfolgend erläuterten methodischen und praktischen Empfehlungen dieser Rahmentrainingskonzeption zu verstehen! Für den Kinder- und Anfängerbereich ist der Entwicklung der Spielfähigkeit keineswegs nur eine verkleinerte Ausgabe des Anforderungsprofils an einen Spitzenathleten zugrunde zu legen, sondern ein eigenständiger systematisch und methodisch aufgebauter Weg. Dieser beginnt bei der Frage: *Wie führen wir 8- bis 11-jährige Kinder zum Mannschaftsspiel Wasserball hin?*

Bei dem im vorliegenden Lehrplan Wasserball gewählten methodischen Weg wird in Übereinstimmung mit der Auffassung des Deutschen Handballbundes (vgl. Bredemeier, Späte, Schubert & Roth, 1990; Späte, Schubert, Roth & Emrich, 1992) von den **Prämissen** ausgegangen, dass das Wasserballspiel als Wettspiel

- für Kinder überschaubar bleiben muss,
- interessant und motivierend sein muss,
- für die Kinder die Möglichkeit bieten muss, oft „am Ball“ zu sein,
- möglichst viele Kinder gleichzeitig beschäftigen muss,
- auch für Kinder zugänglich sein muss, die in ihrer Leistungsfähigkeit weniger gut entwickelt sind.

Das nicht nur im Handball, sondern auch für das Sportspiel Wasserball gut geeignete methodische Vorgehen basiert auf praktischen Erfahrungen im täglichen Umgang mit Wasserball spielenden Kindern im Verein. Auf eine kurze Formel gebracht – der für die Altersgruppe der 8- bis 11-jährigen Kinder (F- und E-Jugend) vorgeschlagene **Weg zur Einführung des Wasserballspiels** lautet:

(1) Von Spielen in Standardsituationen über das Grundspiel 5-5 zum Zielspiel 7-7!

In der vorhandenen Literatur zur Wasserballmethodik mit Kindern (vgl. Sarkany, 1965; Kozel, 2003) werden unterschiedliche methodische Wege angeboten. Einige Autoren (z.B. Sarkany, 1965) empfehlen, die technisch-taktischen Elementarbausteine des Spiels zunächst ausschließlich auf analytischem Wege, also über standardisierende Übungsformen (zum Teil auch an Land) zu schulen. Andere Autoren, wie z.B. Kozel (1976) sowie Hanisch und Weyer (1981), sehen zum Aufbau einer kindgemäßen Spielfähigkeit vorbereitende Kleine Spiele als sinnvoller an und schlagen entsprechende Spielreihen vor.

Auf Grund folgender praktischer Erfahrungen ist für die vorliegende Rahmentrainingskonzeption Wasserball 2010 keiner der bisher genannten Wege übernommen worden:

(2) Übungsreihen-Konzepte berücksichtigen viel zu wenig die Spielfreude der Kinder! Die eigentlichen Ziele des Wasserballspiels, der Wurf auf ein Wasserballtor (!) und das Spielen mit dem Ball, müssen im Vordergrund stehen!

Wer als Trainer diese Erkenntnis außer Acht lässt, wird feststellen, dass die Kinder recht schnell die Lust am Wasserballspiel verlieren und zu einer „interessanteren“ Sportart überwechseln. So genannte Kleine Spiele (z.B. Burgball, Wasservolleyball, Wasserbasketball, Raufspiel „Victoria“) haben unbestritten einen wichtigen Stellenwert in der Anfängerschulung. Sie haben eine gewisse Eigenständigkeit und bieten den Kindern die Möglichkeit, vielseitige sportliche Erfahrungen zu sammeln. Innerhalb einer methodischen Spielreihe sollten sie jedoch lediglich als Ergänzung und nicht etwa als zentraler Baustein eines Spiel- und Lernprozesses angesehen werden. Das Spielziel, der Wurf auf ein Wasserballtor, darf nicht vernachlässigt werden, denn Kinder wollen nun einmal aufs Tor werfen!

Nach welchem Konzept soll nun der Trainer bei Kindern, die zum ersten Mal eine Wasserball-Übungsstunde besuchen, vorgehen? Der in diesem Rahmenkonzept gewählte methodische Ansatz wird von uns als **Situationsreihe mit analytisch entwickelten Ergänzungen** bezeichnet. Dabei wird davon ausgegangen, dass es einfache Standardsituationen

des komplexen Zielspiels gibt, in denen Anfänger bereits spielen und üben können. Diese werden ihrer Komplexität nach geordnet und zu einer Spielreihe, die über acht Spielebenen verläuft, zusammengestellt.

- (3) **Begonnen wird mit der elementarsten Standardsituation des Wasserballspiels, der Situation 1-0, d.h. ein Spieler wirft ohne das Verhalten von Mit- und Gegenspielern beachten zu müssen, frei auf das Tor. Einen „Gegner“ jedoch haben die Spielanfänger von Beginn an: den Torwart. Der Torwurf wird immer gegen einen Torwart ausgeführt!**
- (4) **Das (taktische) Zusammenspiel wird anschließend in zunächst einfachen Standardsituationen 2-1, 2-2, 3-2 und 3-3 auf ein Tor (also jeweils plus Torwart) geschult. Diese Situationsreihe führt in unserem Rahmenkonzept zum Grundspiel 5-5 (incl. Torwarte). Es wird von Anfang an, in allen Spiel- und Lernebenen auf das Tor geworfen! Das Spielziel, der Torwurf, steht als Leitidee im Mittelpunkt.**

Auf den auf der 1-0-Situation aufbauenden **Standardsituationen** lernen die Kinder vor allem die notwendigen *bewegungstechnischen* (flache Verteidigungsposition, Start und Wende) und *balltechnischen Voraussetzungen* (Torwurf, Spielfeldüberwindung mit Hilfe von Dribbling, Passen und Fangen) sowie elementare *individuale taktische Regeln* (Beispiel: „Werfe nur aus günstigen Positionen auf das Tor!“ oder „Blockiere jedes Zuspiel und jeden Torwurf! („Störe immer!“)“.

Mit dem in der Situationsreihe erlernten technisch-taktischen Rüstzeug können die Spielanfänger sowohl das **Grundspiel 5-5** (4 Feldspieler plus 1 Torwart pro Mannschaft) als auch – darauf aufbauend – das **Zielspiel 7-7** realisieren. Alle notwendigen Spiel- und Wettkampfformen für das Spielen und Üben kann der Trainer der Situationsreihe entnehmen, sodass diese von den Kindern nicht nur einmal, sondern – um technisch-taktische Verhaltensweisen zu festigen – mehrmals durchlaufen wird. Der Trainer kann also jederzeit, je nach dem geplanten Übungsschwerpunkt in seiner Trainingseinheit auf geeignete Spiel- und Wettkampfformen aus der Situationsreihe zurückgreifen, selbst wenn seine Mannschaft schon das Zielspiel 7-7 erreicht hat.

Zusammengefasst ergibt sich für die Hinführung zum Wasserballspiel folgendes **spielmethodische Grundprinzip**: Die Entwicklung einer *altersgemäßen Spielfähigkeit* als zentrales Ziel des Trainings mit Kindern im Bereich der F- (U9), E- (U11) bis hin zur D-Jugend (U13) wird mit dem Erlernen von Lösungsformen für *elementare Standardsituationen des Wasserballspiels* gleichgesetzt. Das Zielspiel 7-7 im Wasserball wird also durch Verringerung der Zahl der Mit- und Gegenspieler auf repräsentative Spielsituationen reduziert, die jederzeit *Spielidee* und *Spielstruktur* des Wasserballspiels beinhalten. Der Grundcharakter des Wasserballspiels wird somit zu keinem Zeitpunkt verändert!

Die Methode des „*Spiele-Lassens*“ steht eindeutig im Vordergrund. Die Grundfertigkeiten und -fähigkeiten des Wasserballspiels sollen in erster Linie beim Spielen selbst, also unter vielfältigen Wettkampfbedingungen erworben werden. In der Situationsreihe stehen als Trainingsformen deshalb die *Torwurf-Spiele* in Form von Spiel- und Wettkampfformen im Mittelpunkt.

Was soll also neben den in der Situationsreihe vermittelten wasserballspezifischen Inhalten noch erlernt werden? Eine der wichtigsten Erkenntnisse der modernen Trainingsmethodik gilt auch für den Anfängerbereich im Wasserball: ein ausschließlich „ganzheitliches“ Vorgehen ist nicht immer sinnvoll. Es können Leistungsstagnationen oder gar Rückschläge auftreten, die auch zu Motivationsverlust bei den Kindern führen können. Von Zeit zu Zeit wird es daher notwendig sein, einzelne Komponenten der Leistungsfähigkeit auch analytisch aus dem Spielen herauszuschneiden und durch **ergänzende Trainingsmaßnahmen** gezielt zu verbessern.

(5) Im Altersbereich von 8 bis 11 Jahren (F- und E-Jugend) bezieht sich das ergänzende analytische Training vor allem auf die Bereiche Technik- und Koordinationsverbesserung!

Einige Anregungen zur Gestaltung dieser ergänzenden Übungen zu den Leistungsfaktoren Technik und Koordination werden im Praxisteil (s.u.) vorgestellt. Damit aber keine Missverständnisse entstehen: im Zentrum der Anfängermethodik steht das zielgerichtete Spielen in Standardsituationen. Seine Darstellung und Erläuterung bildet das Kernstück der Ausführungen zur Praxis in dieser Rahmentrainingskonzeption. Das Üben und Trainieren nach der analytischen Vorgehensweise hat eine wichtige Hilfsfunktion – nicht mehr und nicht weniger!

Mit der Situationsreihe werden alle notwendigen Voraussetzungen dafür geschaffen, dass Kinder Wasserball als Wettkampf spielen können. Wie aber sieht dieses **Wettspiel** aus? Die folgenden praktischen Erfahrungen weisen darauf hin, dass der direkte Einstieg in das Wettspiel 7-7 auf dem normalen Wasserballspielfeld (20 x 30 m) zu schwierig ist:

- Die *Anzahl der Mit- und Gegenspieler* ist zu groß, sodass die Gruppe für den Einzelnen nicht überschaubar bleibt. Das Wahrnehmungsvermögen der Kinder ist damit noch überfordert.
- Die *Anzahl der Ballkontakte* pro Spieler ist zu gering, um die Spielfreude bei allen in gleichem Maße zu erhalten.
- Der *Weg von Torraum zu Torraum* ist für die Kinder zu weit. Da sie sehr viel Zeit benötigen, um das Mittelfeld zu überbrücken, entstehen nur wenige Torwurfssituationen für den Einzelnen in einem Spiel.
- Vor allem die jüngeren Kinder (8- bis 9-Jährige) erleben auf dem normalen Wasserballfeld vielfach eine *physische Überforderung*.
- Im *normalen Wasserballtor (3,00 x 1,00 m)* hat ein Torwart dieser Altersstufe kaum eine Chance, einen hoch geworfenen Ball zu halten.

Angesichts dieser objektiven Beeinträchtigungen sollte auf regionaler Ebene (z.B. in den Bezirken oder Landesverbänden) deutlich früher als bisher, also bereits in den Altersberei-

chen der *F- und E-Jugend* (8- bis 11-Jährige) ein regelmäßiger und flächendeckender Spielbetrieb auf der Basis eines eigens **modifizierten Regelwerks** organisiert und durchgeführt werden. Im Gegensatz zu dieser wichtigen Forderung sieht die gängige Praxis in vielen Vereinen und Landesverbänden des DSV so aus, dass einzelne Spielerinnen und Spieler aus dem Altersbereich der *E-Jugend* (10- bis 11-Jährige) ausschließlich in ältere Mannschaften zur Teilnahme am *Meisterschaftsspielbetrieb der D-Jugend (12- bis 13-Jährige)* gemeldet werden. Daraus ergeben sich häufige physische wie psychische Überforderungen dieser Kinder. Solche Wettspiele bieten für sie zu wenige Erfolgserlebnisse, sie verlieren den Spaß und das Interesse am Wasserballspiel. Dass Mannschaften in dieser Altersstufe zwischenzeitlich vom bereits laufenden Spielbetrieb wieder zurückgezogen werden, ist in vielen Landesverbänden keine Seltenheit.

Ab der **E-Jugend** (10- bis 11-Jährige) können bei einer fehlenden eigenen Spielrunde allenfalls die leistungsstärkeren Spieler, die z.B. über hinreichend gute balltechnische oder auch schwimmerische Fähigkeiten verfügen, unter bestimmten Umständen (z.B. fehlende Spielrunde) auch als „jüngere“ D-Jugend an einer Meisterschaftsrunde auf dem normalen Spielfeld teilnehmen. Die für den Spielbetrieb verantwortlichen Trainer sollten in diesem Fall für den Bereich der E-Jugend zweigleisig fahren und sowohl Vereins- oder Schulturniere (Grundspiel Minipolo 5-5) als auch eine normale Meisterschaftsrunde (Wettspiel 7-7 auf verkleinertem Spielfeld) anbieten. Der Jugendtrainer selbst muss dabei entscheiden, welche Form des Wasserballspiels er den einzelnen Spielern bereits zumuten kann.

Auf der Altersstufe der F-Jugend sind sowohl für den organisierten Spielbetrieb als auch bei frei organisierten Turnieren eindeutig **Mini-Versionen des Wasserballspiels** gefragt. Erfolgsstreben muss zwar nicht schon bei den Jüngsten beginnen, aber natürlich wollen Kinder ihre Spilleistung verbessern und sich im Wettkampf mit anderen Kindern messen. Lange Zeit galt das Spiel *Aquaball (4-4)* als die geeignete Alternative für das Wettspiel der Kinder. Die Verbreitung des Aquaballs bei Animationsveranstaltungen der Bäderbetreiber und in Schule und Verein kann jedoch bisher nicht zufrieden stellen. In vielen Landesverbänden des DSV wird kaum Aquaball gespielt. Bei langfristig sinkenden Kinderzahlen in Deutschland muss über den richtigen Einstieg in das Wasserballspiel gründlich nachgedacht werden!

Eine Alternative bietet die in mehreren Landesverbänden in der Altersgruppe der 8-11-Jährigen bereits vielfach erfolgreich erprobte Version des **Mini-Polo (5-5)**. Die Kinder können so früh ein echtes Wasserballspiel mit typischem Wettspielcharakter erleben und sitzen nicht – wie in der Praxis leider nur allzu oft zu beobachten – permanent auf der Reservebank. Das gleiche trifft natürlich auch – unabhängig vom Alter – auf die Kinder zu, die als Spielanfänger mit ihren erfahrenen Mitspielern leistungsmäßig zunächst nicht mithalten können. Die Spielanfänger sollten ihre ersten Schritte auf offiziellem Wettkampfparkett erst bei ausreichender *Spielerfahrung* im Grundspiel wagen, um Überforderungen oder Misserfolgserlebnisse zu vermeiden.

(6) 8- bis 9-jährige Kinder (F-Jugend) spielen in offiziellen Spielrunden und frei organisierten Turnieren das Grundspiel 5-5 (4-4 plus Torwarte). Können keine offiziellen Meisterschaftsrunden angeboten werden, sollten Turniere oder Spielfeste organisiert werden.

Nachfolgend werden einige Hinweise zur schnellen Organisation und Realisierung dieses als **Mini-Polo (5-5)** bezeichneten Grundspiels geben.

Wasserball-Grundspiel MINIPOLO (5-5)

(1.) Verringerte Spielfeldmaße

In den meisten Schwimmbecken ist ein wettkampfmäßiges Spielfeld in Längsrichtung markiert. Alle Ballsportarten nutzen jedoch auch die Querrichtung einer Sporthalle für den Spiel- und Übungsbetrieb. Folgen wir dem Beispiel der anderen Sportspiele, so würden bei Beckentypen mit den Grundmaßen von 12,5 x 25 m, 15 x 25 m oder 20 x 25 m die **Spielfelder** des Minipolo 5-5 wie folgt aussehen: Es entstehen in Querrichtung zwei Spielfelder mit den Maßen **12.5 x 12.5 m** über **12.5 x 15 m** bis hin zu **12.5 x 20 m**. Bei anderen Hallentypen muss entsprechend verfahren werden: Bei Beckengrößen von 20 x 50 m können beispielsweise bis zu drei Spielfelder mit den Maßen **16.67 x 20 m** durch eingezogene Schwimmleinen markiert werden. Die Untergrenze sollte jedoch bei **10 x 12.5 m** liegen.

(2.) Altersgerechte Wasserballtore

Das normale Wasserballtor (3,00 x 1,00 m) ist kaum oder nur schwer zu verändern. Was vielerorts fehlt, ist ein für 8- bis 11-jährige Kinder wettkampfgerechtes Wasserballtor. Parallel zur Einführung von Spielen auf dem Querfeld sollten **aufblasbare Wasserballtore** mit den Maßen **2.00 x 0.80 m** zur Ausrüstung einer Schwimmhalle gehören. Im Regelfall sind solche Tore in den Schwimmhallen nicht vorhanden und müssen über spezielle Schwimmsportausrüster beschafft werden. Im Notfall können bei flachen Beckenumrandungen auch handelsübliche kleine Aluminiumtore am Beckenrand aufgestellt werden.

(3.) Kleinere Spielbälle

Für den Spielbetrieb der einzelnen Altersklassen sind folgende **Ballgrößen** zu empfehlen:

- ❑ **F-Jugend** (8-9-Jährige): (Dunkelgrüner) Mini-Wasserball mit einem Umfang von 48 bis 50 cm und einem Ballgewicht von ca. 220 Gramm.
- ❑ **E-Jugend** (10-11-Jährige): (Hellblauer) Junior-Wasserball mit einem Umfang von 65-67 cm und einem Ballgewicht von ca. 300 Gramm.
- ❑ **D-Jugend** (12- bis 13-Jährige): (Gelber) Jugend/Frauen-Wasserball mit einem Umfang von 65-67 cm und einem Ballgewicht von ca. 400 Gramm.
- ❑ **C-Jugend und älter** (ab 14 Jahre): (Roter) Männer-Wasserball mit einem Umfang von 68-71 cm und einem Ballgewicht von 400-450 Gramm.

(4.) Reduzierte Spielerzahl

Das Grundspiel Minipolo 5-5 wird auf dem verkleinerten Spielfeld mit **4 Feldspielern plus 1 Torwart** pro Mannschaft gespielt. Steht nur ein Flachbecken (z.B. ein „normales“ Lehrschwimmbecken) zur Verfügung, kann alternativ auch die Miniversion *Aquaball 4-4* gespielt werden.

(5.) Verkürzte Spielzeit

Im Gegensatz zur internationalen Spielzeit von 4 x 8 min (netto, d.h. „reine“ Spielzeit) sollte die Spielzeit des Grundspiels Minipolo 5-5 bei der F- und E-Jugend 4 x 5 min netto oder bei zwei Halbzeiten bis hin zu 2 x 15 min (brutto, d.h. „durchlaufende“ Spielzeit) betragen. Werden Spiele in Turnierform ausgetragen, bietet sich eine Spielzeit von 2 x 6, 2 x 8 oder 2 x 10 min an. Die Kinder sollten dabei jedoch möglichst nicht mehr als 4 Spiele an einem Tag absolvieren. Ein Trainer sollte wissen, dass Kinder „*Kurzleister*“ sind, sich andererseits aber auch relativ schnell erholen.

(6.) “Methodisch“ angepasste Regelauslegung

Je nach Leistungsstand und Voraussetzungen sollten die offiziellen Regeln des Wasserballspiels beim Grundspiel Minipolo 5-5 in methodisch an die *Ausbildungsziele* der entsprechenden Alterstufen angepasster Weise ausgelegt werden.

Zu empfehlen sind eine **tolerante Regelauslegung** bei:

- Beidhändigem Fangen
- Bodenkontakt (Stehen und Abspringen)
- Abseitsposition (Ballannahme im 2-m-Raum)
- ...

Eine **strikte Regelauslegung** empfiehlt sich bei:

- Ball unter Wasser (durch Torwart und Feldspieler)
- Ball auf der Hand (im Sinne von das Spiel „Laufen-Lassen“)
- ...

Eine **taktische Regeleinführung** empfiehlt sich bei:

- Blockieren des Torwurfs mit „statisch“ erhobenem Arm (im Sinne eines schweren Fehlers)
- Doppeldeckung am Center (im Sinne eines schweren Fehlers)
- Hinausstellung statt 5-m-Strafwurf
- ...

Bei **schweren Fehler** muss sich der hinausgestellte Spieler sofort zur Wechselzone begeben. Er selbst oder auch ein anderer Spieler darf dann sofort wieder in das Spielfeld ein-schwimmen. Springen oder Abstoßen von der Beckenwand sind hierbei nicht gestattet.

(7.) Mädchen und Jungen spielen gemeinsam

Wie es in den meisten Landesverbänden des DSV schon der Fall ist, sollten Mädchen und Jungen bis einschließlich der C-Jugend zusammen spielen können, da die geschlechtsspezifischen Leistungsunterschiede in dieser Altersstufe noch nicht so deutlich ausgeprägt sind.

Vorteile des Grundspiels Minipolo 5-5 auf verkleinertem Spielfeld sind:

- Die Kinder kommen häufiger und schneller in Tornähe, dadurch zu mehr *Torchancen* und damit häufiger zu *Erfolgserebnissen*.
- Die Kinder haben aufgrund der verringerten Spielerzahl *mehr Ballkontakte*.
- Durch die bessere Überschaubarkeit des Spielraums wird das *Zusammenspiel* gefördert.
- Im Tor können aufgrund der verringerten Torhöhe auch kleinere Kinder als *Torwart* Erfolgserebnisse haben.
- Besonders wichtig: Je nach Hallengröße und organisatorischen Voraussetzungen kann auf 2 *Spielfeldern* gleichzeitig gespielt werden! Für große Gruppen bedeutet dies: 4 Mannschaften mit je 4 Feldspielern und 1 Torwart können gleichzeitig spielen!

(7) Im Grundspiel Minipolo 5-5 muss das freie Spiel oberste Priorität haben.

Beim Grundspiel Minipolo 5-5 wäre ein offenes Spiel mit Manddeckung wünschenswert, da es dem praktischen Spielverständnis und kognitiv-taktischen Entwicklungsstand dieser Altersgruppe entspricht.

Spielregeln sollen nach dem Vermögen des Einzelnen ausgelegt werden, beispielsweise wie folgt:

- Alle Spieler müssen im Spielverlauf eingesetzt werden.
- Große Überlegenheit einer Mannschaft wird durch Auswechseln ausgeglichen.
- Unfares, auf den Körper (und nicht zum Ball) gehendes Foulspiel oder Fouls im Nachschwimmen werden immer mit einer Zeitstrafe bestraft.
- Verstöße gegen Regeln, die nicht spielentscheidend sind, werden nicht geahndet (z.B. Abseits ohne Ball, Ball unter Wasser ohne Gegnerbehinderung, Beidhändiges Fangen ohne Gegnerbehinderung etc).
- Folgende Regeln werden großzügig ausgelegt: Zeitregeln, Fangfehler, Abseits, Boden- und Beckenrandberührung etc.

- Folgende Regeln werden streng ausgelegt: Passives Spielen im Raum (sowohl im Angriff („Hintenbleiben“) als auch in der Abwehr („Doppeldeckung am Center, „Blockieren des Torwurfes“) etc.
- Wechselfehler gibt es nicht.

5.2 Koordinativ-technisches Konzept des Anfängertrainings im Wasserball (nach Firoiu et al., 1997; überarbeitet von Feher, 2010)

Die sportmotorische Grundausbildung schafft die koordinativen sowie bewegungs- und balltechnischen Grundlagen für das Wasserballspiel.

Die Forderung nach einer breiten sportmotorischen Grundausbildung steht nicht im Widerspruch zu dem Ziel, die Spieler optimal auf das Wasserballspiel vorzubereiten. Im Gegenteil: Eine gute allgemeine sportmotorische Grundausbildung berücksichtigt insbesondere die optimale Trainierbarkeit der **Bewegungskoordination** und der (elementaren) **Bewegungsschnelligkeit** in diesem Altersabschnitt (vgl. Abb. 5.2) und schafft damit überhaupt hinreichende Voraussetzungen für eine auf hohem Niveau stehende Spezialisierung in der Sportart Wasserball!

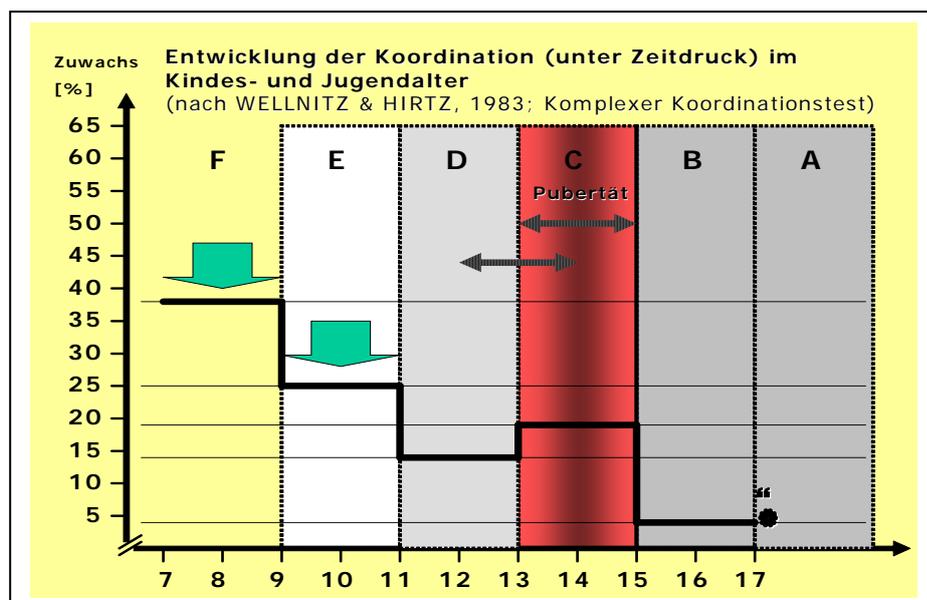


Abbildung 5.2 ■ Die F-Jugend (8-9 Jahre) und E-Jugend (10-11 Jahre) als Abschnitt der optimalen Trainierbarkeit der Bewegungskoordination und Bewegungsschnelligkeit im Langfristigen Leistungsaufbau (LLA)

Im Zentrum des Techniktrainings im Nachwuchsbereich stehen die technomotorischen Fertigkeiten mit und ohne Ball (Ball- und Körpertechniken), die sich aus der **Verlaufsstruktur des Wasserballspiels** (Abb. 5.3) ergeben.

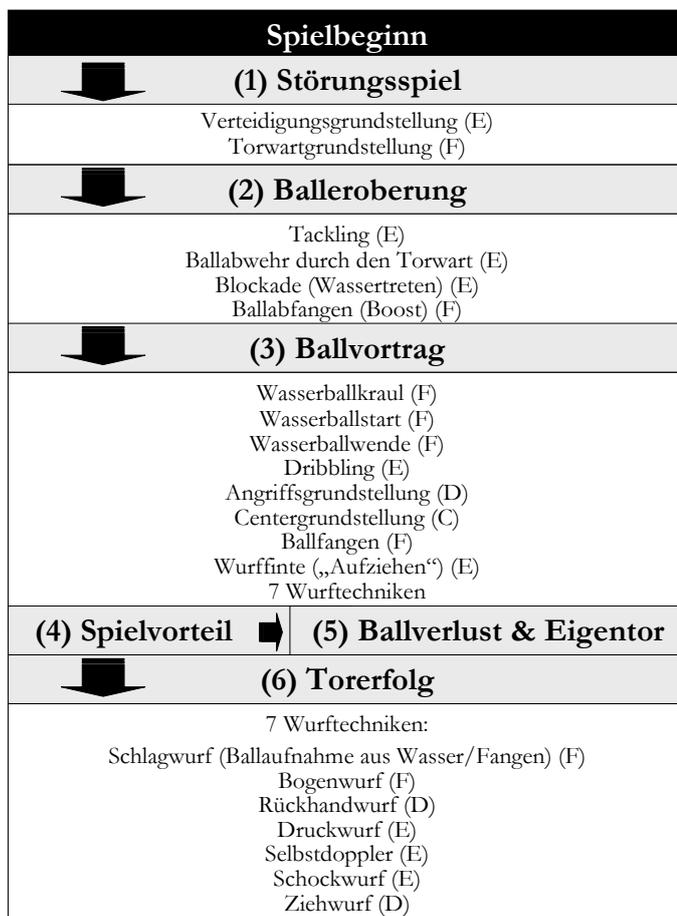


Abbildung 5.3 ■ Die Verlaufsstruktur mit den elementaren technisch-taktischen Fertigkeiten im Wasserball (Die im Techniktraining des Nachwuchswasserballs besonders bedeutsamen Körper- und Balltechniken sind den einzelnen Alterstufen zugeordnet; nach Hohmann, 2002, S. 160)

Selbstverständlich sollte neben dem wasserballspezifischen Techniktraining auch eine grundlegende Schwimmausbildung erfolgen, bei der die **vier Grundschwimmarten** und dazugehörigen *Teilbewegungen, Bewegungsvariationen und -kombinationen* sowie wasserballspezifische *Sonderformen* geschult werden:

- Kraul-, Rücken-, Brust- und Delfinschwimmen

- Kraul- und Brustbeinschlag
- Seiten- („Hand-über-Hand-Schwimmen“) und Schmetterlingsschwimmen (mit Brustbeinschlag)

Die Fortschritte bei der technischen Schwimmausbildung sollte regelmäßig auch in (vereinsinternen) **Schwimmwettkämpfen** überprüft werden. Nicht nur bei Wettkämpfen, sondern auch im Schwimmtraining selbst sollten freudbetonte *Teammwettbewerbe*, wie z.B. Staffeln (ggf. mit vereinfachten Regeln), zum Standardrepertoire gehören. Das ergänzende vielfältige Bewegungsangebot aus den Bereichen **Wasserball, Tauchen und Springen** sollte die Ausbildung für Kinder interessant und abwechslungsreich machen.

Während die Spielanfänger bei der Aufnahme des Wasserballtrainings zumindest zwei Schwimmarten sicher beherrschen sollten, können beim **Fangen und Werfen** des Balles in Abwehr und Angriff bei der F-Jugend die technischen Anforderungen reduziert und ein gleichzeitig beidhändiges Fangen bzw. Zuspiel und Torwurf mit zwei Händen akzeptiert werden.

5.2.1 Wasserballspezifische Schwimmtechnik

[Siehe: Lehrfilm!]

Vor jeder Trainingseinheit soll der Aktive eine bestimmte Strecke schwimmen, um sich besser in das folgende Training einzugewöhnen. Hierbei sollen alle Schwimmarten zur Anwendung kommen. *Einschwimmen* ist die Eingewöhnung auf die folgende Trainingsbelastung bzw. des Spieles. Im Training sollen möglichst viele verschiedene Übungen angeboten werden.

(1) Vielfältige Spiel- und Übungsformen zur Schulung der Wasservertrautheit und -gewandtheit

Wettläufe	Springen	Gruppenschwimmen
<ul style="list-style-type: none"> • Massenetläufe • Gruppennetläufe • Nummernetläufe • Staffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Vielfältige volkstümliche Sprünge vom Beckenrand • Rollen vom Beckenrand • Rückwärtssprünge • Drehsprünge (Schrauben) • Sprünge vom 1- bis 5-m-Brett • Einführung des Startsprungs 	<ul style="list-style-type: none"> • Formationsschwimmen • Doppeldecker • Transportschwimmen (Ziehen, Schieben) • Transportieren in 2er- bis 5er-Gruppen
Tauchen		Spielen
<ul style="list-style-type: none"> • Ringetauchen • Slalomtauchen • Tunneltauchen • Streckentauchen • Taucherglocke 		<ul style="list-style-type: none"> • Fangspiele (Schwarzer Mann etc.) • Ballspiele (Wasserball, Jägerball, Korbball etc.)

(2) Schwimmtechnische Ausbildung

Grundlagenschulung	Schwimmtechnischschulung
<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten • Auftreiben • Lagenschulung • Streckung • Schalenlage • Körperwelle • Rolle • Schraube • Beinschlag • Armzug • Atmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenkraultschwimmen • Starts und Wenden • Kraulschwimmen • Staffeln • Schmetterling - Technikvariationen • Brust - Technikkombination

Wettkämpfe für diese Altersklasse sollten altersgemäß spielerisch mit und ohne Ball (z.B. Staffeln mit vereinfachten Regeln) angeboten werden.

- Vielseitiger Mannschaftswettbewerb für Grundschulen (Handball - Leichtathletik - Turnen - Schwimmen/Wasserball)
- Landessportfest der Schulen: Mannschaftswettbewerb Schwimmen (Primarstufe)
- Landessportfest der Schulen: Schwimmen WK IV (Sekundarstufe I)
- Minipolo-Spielfeste/-turniere

5.2.2 Wasserballspezifische Körpertechnik

[Siehe: Lehrfilm!]

Über die Techniken des Sportschwimmens (4 Stilarten, Starts und Wenden) hinaus sind im Techniktraining der Wasserballanfänger auch die für ein effektives Angriffs- und Abwehrverhalten erforderlichen **wasserballspezifischen Bewegungsformen** zu schulen.

Alle Übungen sollen mit Bewegungskorrektur und mit 100 % Intensität ausgeführt werden!

(1) Wasserballkraullage:

- Der Kopf wird nur über Wasser gehalten. Zur Schulung des Überblicks wird nach allen Seiten und nach hinten geschaut.

(2) *Kombinierte Stilarten*

- Kraul mit Brustbeinschlag
- Rücken mit Brustbeinschlag
- Schmetterling mit Brustbeinschlag
- Schmetterling mit Kraulbeinschlag
- Brustarme mit Kraulbeinschlag

(3) *Schwimmartwechsel*

- Kraul/Rücken
- Schmetterling/Brust
- Brust/Kraul
- Schmetterling/Kraul

(4) *Seitenschwimmen*

- Es wird als Vorübung zum Starten und Wenden geübt
- Als Erholungsübung zwischen Belastungen
- Strecke von 25 bis 100 m

(5) *Starten/Stoppen*

- individuelle Übungen mit Schwerpunkt auf Technik
- Partnerübungen mit Verfolgung des Gegners
- Strecke von 25 bis 100 m

(6) *Wenden (Abb. 5.4)*

- individuelle Übungen mit Schwerpunkt und Korrektur
- Schnelle Wenden zwischen zwei Bahnen, auch mit Partner
- Strecke 5 bis 10 m, laufend wiederholen
- Bestimmte Strecke schwimmen in Kraul oder Brust mit Freiwasserwende

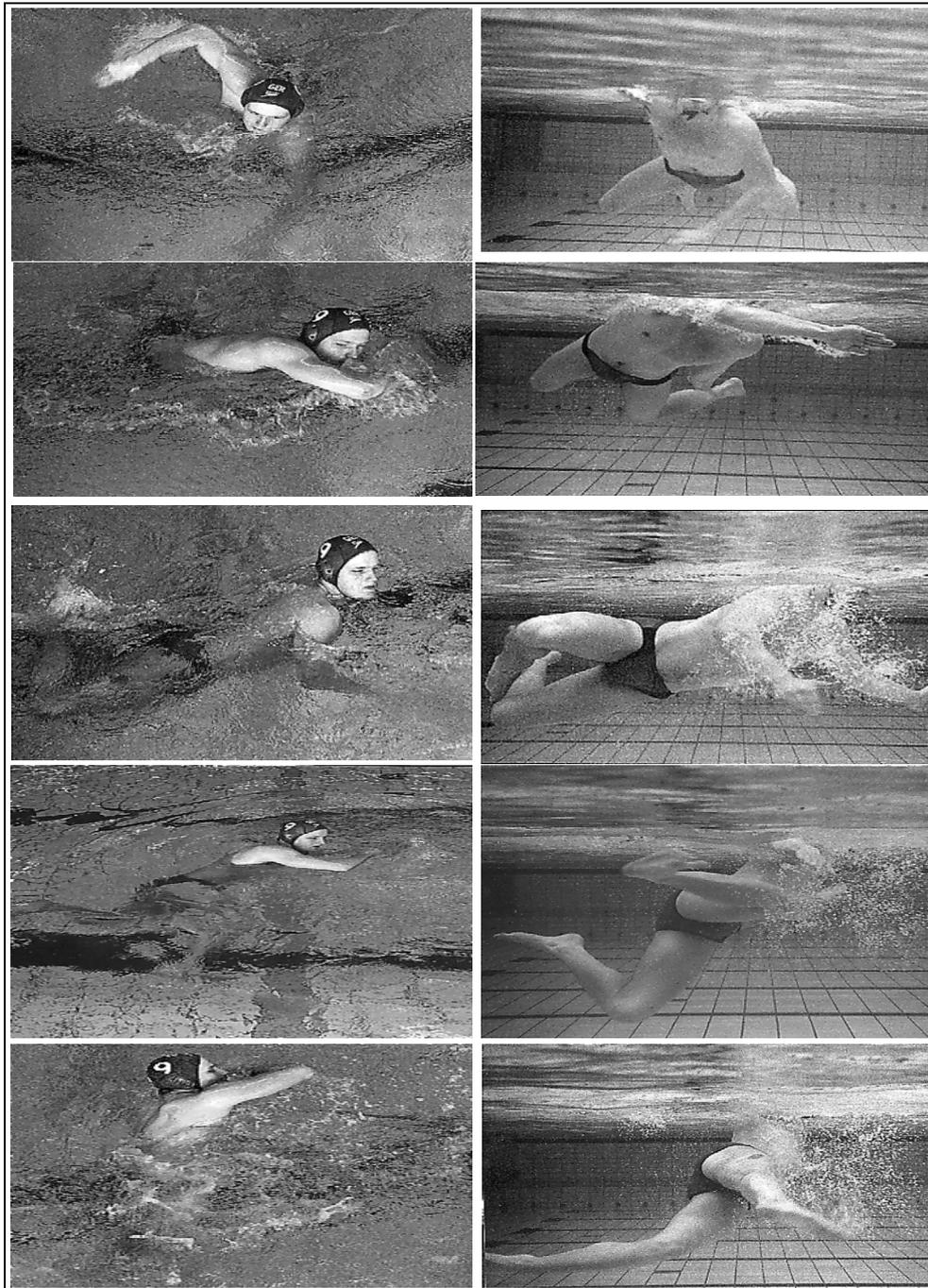


Abbildung 5.4 ■ Die Wasserballvende (Firoiu et al., 1997)

(7) *Tauchen*

- Übungen Brustschwimmen/Tauchen für Erholungspausen im Training
- Übungen Kraul/Tauchen für den Konditionsaufbau, z.B.: 1 Bahn Sprint – 1 Bahn Tauchen

(8) *Verteidigungsgrundstellung*

- Vor und zurück
- Rechts und links
- Hochsteigen
- Hochsteigen und dabei abwechselnd die linke und rechte Hand heben

(9) *Wassertreten*

- In Schwimmlage
- Vor und zurück
- Rechts und links
- Hochsteigen
- Hop-Hop-Wassertreten mit Brustbeinschlag kombinieren

(10) *Sprung (Boost) (Abb. 5.5)*

- aus der Grundstellung mit einem Arm und mit beiden Armen hochspringen
- aus der Grundstellung mit einem Arm seitlich springen, rechts und links
- aus der Wasserballkraullage hoch und seitlich springen
- aus der Brustlage hoch und seitlich springen
- Aus der Rückenlage

(11) *Drehungen*

- aus der Wasserballkraullage einen oder beide Arme hochhalten und drehen
- aus der Verteidigungsgrundstellung einen oder beide Arme hochhalten und drehen
- aus der Wassertretlage, beide Arme hochhalten und drehen

(12) *Umkippen*

- aus der Wasserballkraullage
- aus der Verteidigungsgrundstellung
- aus der Wassertretlage



Abbildung 5.5 ■ Der Wasserball-Boost („Spring“) (Firoiu et al., 1997)

(13) Komplexübung ohne Ball

- 3 Armzüge Brust mit Kopf hoch, 5-10 m Kraul mit Kopf hoch
- 25 m Kraul, 25 m Schmetterling (Brust-Beine)
- Kraul mit Kopf hoch, nach 5 m einmal springen, mit einem (beiden) Arm(en), mehrmals wiederholen
- Wechselweise 5-10 Armzüge Kraul und Rücken
- 25 m Rücken, 25 m Kraul mit Brust-Beine, Kopf hoch
- 25 m Schmetterling mit Hochspringen, 25 m Brust
- Streckenweise: Starten, Stoppen, Hochspringen mit beiden Armen
- Streckenweise: Kraulspurt, weiter springen links und rechts
- Schwimmen, Stoppen, Umdrehen, Zurückschwimmen (die Strecke soll nicht länger als 10 m sein)

- Einfache Brustgrätsche mit den Armen in der Vorhalte
- Doppelte Brustgrätsche mit den Armen in der Vorhalte
- Einfache Brustgrätsche in der Rückenlage, der Wurfarm liegt hinter dem Kopf
- Doppelte Brustgrätsche in der Rückenlage, der Wurfarm liegt hinter dem Kopf
- Seitenschwimmen: links, rechts, vorwärts und rückwärts
- Seitenschwimmen, aber beide Arme dabei hochhalten
- Aus der Kraullage springen, kurz nach rechts, links und zur Seite – „abpflücken“
- 3 Armzüge Brust mit Kopf hoch, 5-10 m Kraul mit Kopf hoch
- 25 m Kraul, 25 m Schmetterling (Brust-Beine)
- Kraul mit Kopf hoch, nach 5 m einmal springen, mit einem (beiden) Arm(en), mehrmals wiederholen
- Wechselweise 5-10 Armzüge Kraul und Rücken
- 25 m Rücken, 25 m Kraul mit Brust-Beine, Kopf hoch
- 25 m Schmetterling mit Hochspringen, 25 m Brust
- Streckenweise: Starten, Stoppen, Hochspringen mit beiden Armen
- Streckenweise: Kraulspurt, weiter springen links und rechts
- Schwimmen, Stoppen, Umdrehen, Zurückschwimmen (die Strecke soll nicht länger als 10 m sein)

5.2.3 Wasserballspezifische Balltechnik

[Siehe: Lehrfilm!]

Die gute technische Behandlung des Balles löst die verschiedensten Angriffsprobleme einer Mannschaft. Ein gut vorbereiteter Wasserballspieler, der leicht und geschickt mit dem Ball umgehen kann, wird mit viel Initiative und Selbstbewusstsein das Spielgeschehen positiv beeinflussen. Ein Spieler, der diese Eigenschaften *nicht* besitzt, hemmt, verzögert oder verhindert den erfolgreichen „Abschluss“ (Torerfolg) seines Teams. Die 100-prozentige Beherrschung der elementaren Ballbehandlung ist die Voraussetzung, technische Fertigkeiten im Angriff erfolgreich anzuwenden.

Die elementare Balltechnik ist die Basis, weitere bestimmte Techniken zu erlernen und zu beherrschen. Deshalb muss diese Technik auch oft und ständig wiederholt werden, bis eine gewisse Automation hierbei erreicht wird.

- Werfen mit zwei Händen/einer Hand
- Aufnehmen des Balles
- Fangen mit zwei Händen
- Ball(transport)staffeln (Dribbling)

Alle Übungen sollen mit Bewegungskorrektur und mit 100 % Präzision ausgeführt werden!

(1) *Werfen des Balles*

Das Werfen des Balles erfolgt in der F-Jugend zunächst vorrangig mit dem **Schlagwurf**, der somit im Mittelpunkt der Technikschiilung steht.

Beim Schlagwurf sind insbesondere folgende *Technikmerkmale* zu beachten und durch frühzeitige und detaillierte Bewegungskorrekturen zu optimieren:

- Weites Rückführen der Wurfshulter und des Wurfarmes bei der Ausholbewegung, um einen möglichst weiten *Beschleunigungsweg* sicherzustellen.
- Verbleib der Hüfte quer zur Wurfrihtung, um beim Zurückführen der Wurfshulter eine optimale Vorspannung aufzubauen.
- Blickrichtung zum Wurfziel (Tor, Mitspieler) und Verbleib optimale Vor unten
- Weites Nach-vorne-Führen der Wurfhand und Abklappen des Handgelenks beim Abwurf, um dem Ball mit den Fingerspitzen die gewünschte Richtung und eine maximale Endgeschwindigkeit zu geben

(2) *Aufnehmen des Balles*

Das **Aufnehmen des Balles von unten** ist eine Art Schaufelbewegung nach oben mit gespreizten Fingern. Bei einer bestimmten Stabilisierung des Körpers hebt der Spieler den Ball über die Wasseroberfläche

Das **Aufnehmen des Balles von oben** unterscheidet sich grundsätzlich in 2 Möglichkeiten:

1. Ergreifen des Balles mit gespreizten Fingern von oben und gleichzeitiger Drehung der Hand um 180°, sowie Heben des Balles nach oben aus dem Wasser.
2. Die ebenfalls greifende und gespreizte Hand drückt den Ball etwa bis zur Hälfte unter Wasser, lässt dann den Druck auf den Ball nach und nutzt dabei den Aufwärtstrieb des Balles aus. Dann dreht sich die Hand um 180° mit dem Ball, und der Spieler winkelt dabei den Arm etwas zum Körper an.

Eine weitere Möglichkeit, den Ball aus dem Wasser aufzunehmen, ist das **Greifen des Balles mit den Fingern**. Dieses gelingt besonders gut bei Spielern mit großer Handfläche und langen Fingern.

Weniger günstig, aber bei einem zu großen Spielball für die F-Jugendlichen häufig (z.B. unter Bedrängnis) nicht anders möglich, ist die Ballaufnahme durch **Einklemmen des Balles**. Der Spieler greift von oben mit gespreizten Fingern auf den Ball und drückt ihn dann durch Beugung des Handgelenks zum Unterarm hin. Dadurch kann der Ball zwischen Hand und Unterarm eingeklemmt und dann über das Wasser nach oben herausgehoben werden.

Außer dem **Torhüter** darf kein weiterer Spieler den Ball (gemäß Wasserballregel) **mit zwei Händen** zugleich aufnehmen. Dabei sollten jeweils die Zeigefinger und Daumen der gespreizten Hände möglichst dicht nebeneinander den Ball greifen und aufnehmen.

(3) Fangen

Neben der Fähigkeit schwimmen zu können, ist es beim Wasserball von größter Wichtigkeit, den **Ball fangen und werfen** zu können. Daher gilt: "Bälle fangen heißt mitspielen können". Da wir davon ausgehen, dass jeder, der gerne Wasserball spielen möchte, sich mehr oder minder sicher im Wasser bewegen kann, widmen wir uns nachfolgend dem Fangen des Balles. Einen Ball zu fangen ist eine der zentralsten Fertigkeiten, die ein Kind erlernen sollte, damit es mit anderen Kindern spielen kann. Richtiges - gleich sicheres - Fangen bedeutet nicht nur mitspielen zu können, sondern auch Schutz vor den häufigsten Verletzungen bei den Ballspielen, den Fingerverletzungen.

Beim **einhändigen Fangen** des Balles ist darauf zu achten, dass der Spieler durch Wassertreten den Körper und die **Schultern aus dem Wasser** hebt und dem anfliegenden Ball mit der Hand entgegen geht. Die Fingerspitzen berühren den Ball zuerst (nicht die Handfläche!) und bremsen den Ball während der Rückwärtsbewegung des Armes gefühlvoll so weit ab („Ansaugen“), bis er in der weit geöffneten Handfläche ruht.

Beim **Fangen mit zwei Händen** werden der Körper und die Schultern durch Wassertreten ebenfalls aus dem Wasser gehoben. Bei dem Ball entgegen gestreckten Armen bilden die gespreizten Zeigefinger und Daumen der Hände ein „Dreieck“ und ziehen den Ball dann vor die Brust des Torwarts.

Passen ist das Fangen und Werfen des Balles zum Partner (Abb. 5.6).

- Beim Pass ist der Blickkontakt zwischen dem Ballgeber und dem Ballfänger die Voraussetzung.
- Das Passen ist die Voraussetzung für den Torwurf. Wer nicht genau und sicher passen kann, wird auch nicht genau und sicher schießen können.
- Das Gefühl für die richtige Ballannahme und -abgabe wird an Land und im Wasser geübt.
- Es muss darauf geachtet werden, dass beide Hände gleich stark trainiert werden.

Viele Kinder zeigen noch unzureichende Bewegungserfahrung beim Fangen von Bällen. Gerade sie fallen immer wieder besonders auf, wenn ihnen die heranfliegenden Bälle aus der Hand fallen. Die **häufigsten Fehler** hierbei sind:

- ängstliches Wegdrehen
- das Greifen nach dem Ball
- der Ball wird nicht genau beobachtet
- der Ball wird nicht vor dem Körper angenommen (und dann zurückgeführt)
- kein Spreizen der Finger („Körbchenform“), sondern flache Hand

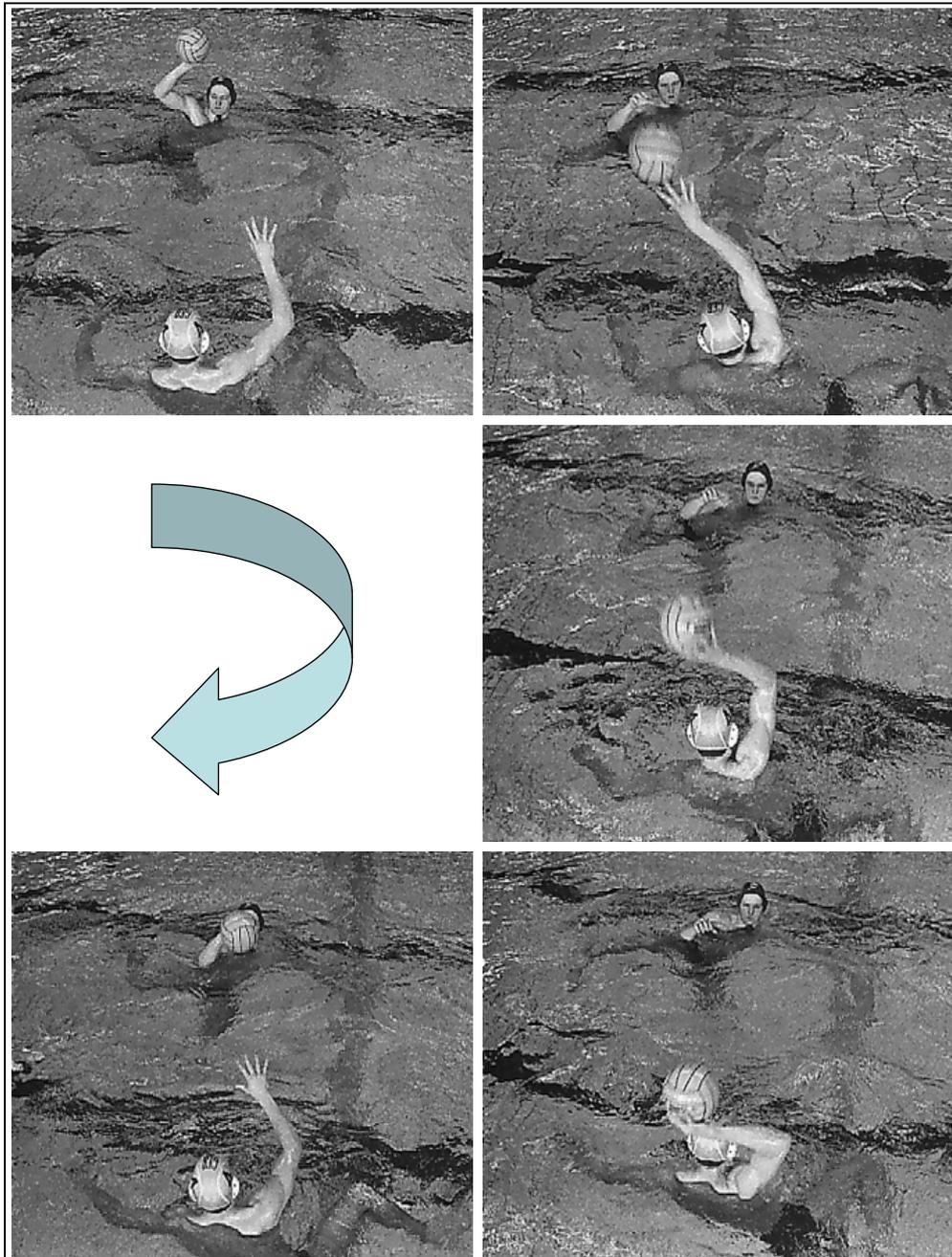


Abbildung 5.6 ■ Das Passen (Werfen und Fangen) des Balles (Firoin et al., 1997)

(4) *Passen (Fangen und Werfen) des Balles*

Um den Kindern zu ausreichenden *Erfolgsverlebnissen* zu verhelfen und um ihre *Interesse* am Ballspielen zu befriedigen und zu steigern, sind vornehmlich vielfältige Bewegungsanlässe mit steigendem **Schwierigkeitsgrad** (Erfahrungsstufen) zu durchlaufen.

1. Stufe: Visuelles Begleiten des Balles
2. Stufe: "Handling" des Balles
3. Stufe: Fangen und Passen am Ort
4. Stufe: Fangen und Passen mit Partner
5. Stufe: Fangen und Passen mit Behinderung am Ort
6. Stufe: Fangen und Passen mit Behinderung in der Bewegung
7. Stufe: Parteispiele

Je nach Gruppengröße und Niveau entscheidet der Trainer, ob die nachfolgend beschriebenen Erfahrungsstufen allen Kindern gemeinsam hintereinander angeboten werden oder sie zeitgleich in verschiedenen Bewegungszonen unterschiedliche Erfahrungen sammeln (Kinder wählen selbst ihre Spielzone) oder sie nach einem festgelegten Zeitrhythmus jeweils alle Bewegungszonen "durchlaufen".

(4.1) *Visuelles Begleiten des Balles*

Der Ball muss mit den Augen verfolgt werden. Die Kinder (einzeln oder zu zweit) mit den Bällen experimentieren lassen.

- den Ball aus verschiedenen Höhen fallen lassen
- den Ball auf dem Boden rollen
- den Ball hochwerfen und nach mehrmaligem Aufspringen auf dem Boden fangen
- den Ball hochwerfen und direkt fangen

(4.2) *"Handling" des Balles*

Umso jünger und unerfahrener die Kinder sind, desto größer und langsamer sollten die Bälle sein. Zeigen Mädchen und Jungen Angst beim Fangen, muss zunächst auf weichere, leichtere Bälle zurückgegriffen werden. Beim „Ballhandling“ sollte man die Kinder einzeln mit den Bällen experimentieren lassen.

a. an Land:

- den Ball mit beiden Händen in der Hand drehen
- den Ball mit beiden Händen (gespreizte Finger) über den Boden/an einer Wand entlang rollen
- den Ball mit verschiedenen Fingern in der Hocke/im Stand prellen
- den Ball mit einer Hand vom Boden aufheben
- den Ball in die Luft werfen und fangen
- den Ball gegen die Wand werfen und fangen

b. im Wasser:

- den Ball von oben gegen den Wasserwiderstand nach unten drücken

- den Ball durch das Wasser ziehen / schieben
- den Ball gegen das Wasser prellen
- den Ball von unten aufheben (Schöpfgreif)
- den Ball in die Luft werfen und fangen
- den Ball gegen die Wand werfen und fangen

(4.3) Passen am Ort

In dieser Phase ist es wichtig, den Kindern genügend Hilfen und Tipps zukommen zu lassen. Dazu ist beispielsweise die Bewegungsbeobachtung immer auf das Kind mit dem Ball zu richten. Beim Fangen ist darauf zu achten, dass der Arm den Ball vor dem Körper abholt (dafür muss der Arm dem Ball entgegengestreckt werden). Die Kinder sollen mit der Hand vor dem Fangen eine "Schnute" machen und diese kurz vor dem Berühren des Balles öffnen, sodass der Ball zum Körper hin abgefangen wird (dabei umklammern die gespreizten Finger den Ball). Ebenfalls sollten keine zu großen Abstände zwischen den Kindern zugelassen werden.

- freies Spielen
- den Ball übergeben
- den Ball zupassen; direkte Pässe, Passen mit einem Bodenkontakt (vor dem Partner auf das Wasser), Überkopfpässe etc.
- Kind A wirft den Ball in die Luft / an eine Wand und Kind B soll den Ball fangen
- mehrere Kinder spielen mit einem Ball im Kreis (Ball weitergeben, Ball weiterpassen; mehrere Bälle übergeben, weiterpassen; Ball beliebig im Kreis zupassen, später mit mehreren Bällen).

(4.4) Passen mit Partner

Es ist sinnvoll die Fertigkeit Fangen in Verbindung mit dem Passen zu üben. Jüngere Kinder sollten zunächst ruhig einmal die zweite Hand zur Hilfe nehmen. Auch Anregungen der Kinder sollten aufgenommen werden.

- Zu zweit mit einem Ball am Ort spielen: das an einem Ort „stehende“ Kind passt dem schwimmenden Kind den Ball zu (vor dem Kopf auf das Wasser, später bei Blickkontakt auf die Hand)
- beide Kinder schwimmen und passen sich den Ball zu
- mehrere Kinder spielen in einem begrenzten Raum
- Passen und hinterher schwimmen (In Kreis aufstellung mit Mittelmann. Aus dem Außenkreis immer den Ball zum Mittelmann spielen und selbst zur Mitte schwimmen. Der Mittelmann passt in den Außenkreis und schwimmt ebenfalls dort hin.)
- Nummernpassen (Jedes Kind bekommt eine Nummer. Alle Kinder schwimmen. Kind mit der Nr. 1 passt zu Kind mit der Nr. 2 etc.)

(5) Dribbling

Beim **Dribbling** wird der Ball während des Kraulschwimmens mit erhobenem Kopf mit der Nase an der Wasseroberfläche nach vorne geschoben. Dabei soll der Ball nicht mit den

Oberarmen wechselweise nach vorne geschlagen oder jeweils mit der Stirn angestoßen werden, damit das Dribbling nicht unruhiger als nötig wird. Das Dribbling wird bei hoher Armfrequenz (um den Ball gegen den Zugriff eines Verteidigers abzuschirmen), mit hoher (widerstandsarmer) Körperlage und hohem Beinschlag an der Wasseroberfläche ausgeführt.

(5.1) Ballführung (Dribbling)

- Balldribbeln
- Start mit Ball
- Wendeübung mit Ball
- Slalomdribbling
- Staffeldribbling
- Jonglieren des Balls, auch in Rückenlage mit Brustgrätsche

(5.2) Komplexübung mit Ball

- 20 m dribbeln mit 4mal springen
- 15 m dribbeln mit 3mal starten, 3mal stoppen, bei jedem Stop den Ball hochhalten (schussartig)
- 4 x 5 m dribbeln mit 3mal springen
- 4 x 10 m dribbeln mit Doppelwenden
- Jonglieren des Balls 5 m frontal mit Brustgrätsche, 5 m in Rückenlage mit Brustgrätsche
- 4 x 10 m Zick-Zack-Schwimmen, kombiniert mit Wenden
- 20m dribbeln mit Abschleppen des Partners
- Kraulbeinschlag mit dem Ball in der Vorhalte
- Kraulschwimmen, den Ball aufnehmen, Grätsche und in die Rückenlage wechseln
- Brustbeinschlag mit dem Ball in der Vorhalte
- Wechselseitig Brustbeinschlag schwimmen mit dem Ball in der Vorhalte und diesen von rechts nach links und umgekehrt werfen
- Rückenschwimmen mit Kraulbeinschlag oder Brustgrätsche, den Ball nach hinten rechts und links werfen

(6) Schwimmtechnik

Die Schulung der wasserballspezifischen Schwimmtechnik ist für ein schnelles Bewegen im Wasserballspiel unabdingbar und muss daher regelmäßiger Trainingsschwerpunkt sein.

Bitte beachten:

**Einlage I – Übungskatalog: Passen – Dribbling – Schwimmtechnik
(Seite 98 a ff)**

5.3 Konditionelles Konzept des Anfängertrainings im Wasserball

Im Zentrum des **Konditionstrainings** im Anfängerbereich stehen die Aktions- und Reaktionsschnelligkeit, die Rumpfkraft und die Beweglichkeit der Kinder.

Die Schulung der **Aktions- und Reaktionsschnelligkeit** sollte sowohl an Land als auch im Wasser erfolgen. Speziell beim Landtraining sind die beiden Formen der Schnelligkeit gezielt mit erhöhten Anforderungen an die Bewegungskoordination zu verbinden, um insbesondere die Fähigkeit zur Koordination unter Zeitdruck zu entwickeln. Im Wasser hingegen steht die unter den Widerstandsbedingungen des umgebenden Wassers limitierte maximale Bewegungsschnelligkeit im Mittelpunkt, sodass die Anforderungen an die Komplexität der auszuführenden Bewegungen gegebenenfalls reduziert werden muss. Als Beispiel hierfür kann der maximal schnelle „Armwirbel“ dienen, der im Hinblick auf eine maximale Bewegungsfrequenz besser ohne Fortbewegung auf der Stelle ausgeführt werden kann.

Das Training der **allgemeinen Körperkraft** (zuf. Tonkonogi, 2008) mit den Komponenten *Schnellkraft* und *Kraftausdauer* sollte bereits auf der Alterstufe der 8-9-Jährigen einsetzen und ein- bis zweimal in der Woche durchgeführt werden. Im Mittelpunkt steht insbesondere die *Rumpfkraft* und damit die Stabilisierung der Wirbelsäule. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur stabilisiert nicht nur die Wasserlage beim Schwimmen und trägt zu einer besseren Kraftübertragung beim Werfen und Fangen bei, sondern wirkt auch über die erhöhte **physische Belastbarkeit** möglichen Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule entgegen, die insbesondere bei hohen Trainingsumfängen mit den Gleichschlagswimmarten Brust- und Schmetterlingsschwimmen auftreten können. Weiterhin beugt eine vielseitige Kräftigung der gelenkstabilisierenden *Schulter- und Beinmuskulatur* bestimmten schwimmspezifischen Überlastungsmustern, wie z.B. Schwimmerschulter oder Brustschwimmerknie vor, die aufgrund der einseitigen Gelenkbelastungen durch die unzählige Wiederholung von Armzug- und Beinschlagbewegungen entstehen können. Krafttraining wirkt somit bereits beim jüngsten Wasserballnachwuchs verletzungsprotektiv und stellt die beste *Prävention* gegenüber späteren Überlastungserscheinungen dar. Entgegen früheren Annahmen¹ konnte bei sachgemäßer Durchführung (an die Größenverhältnisse von Kin-

¹ Eine weit verbreitete Befürchtung ging dahin, dass Widerstandstraining die Epiphysenfugen, d.h. die Wachstumszonen des Knochens schädigen könnte. Sportinduzierte Schäden der Wachstumszonen konnten jedoch nur äußerst selten nachgewiesen werden. In keiner einzigen Studie gab es krafttrainingsbedingte Epiphysenbrüche bei Kindern und Jugendlichen. Derartige Verletzungen wurden extrem selten beobachtet – und wenn, dann nur bei langfristig ausgeübten maximalen Kraftbelastungen auf (wie z.B. im Gewichtheben oder Turnen). Weiterhin existieren auch keine Anzeichen für schädigende Veränderungen des Blutdruckgeschehens und anderer Herz-Kreislaufparameter (Blimkie, 1993).

Fazit: Bei kompetenter Betreuung und funktionsgerechter Übungsausführung stellt das Widerstandstraining keine risikoreiche Aktivität für Kinder und Jugendliche dar – im Gegenteil: Durch Krafttraining reduziert sich das Verletzungsrisiko in den Spilsportarten beträchtlich.

dem angepasste Trainingsgeräte, (Abb. 5.7) submaximale Lasten, dynamische Bewegungsausführung) bislang keinerlei erhöhtes Verletzungsrisiko identifiziert werden – ganz im Gegenteil: die verletzungsprotektive Wirkung von Krafttraining ist mittlerweile auch für das frühe Schulkindalter stichhaltig nachgewiesen.

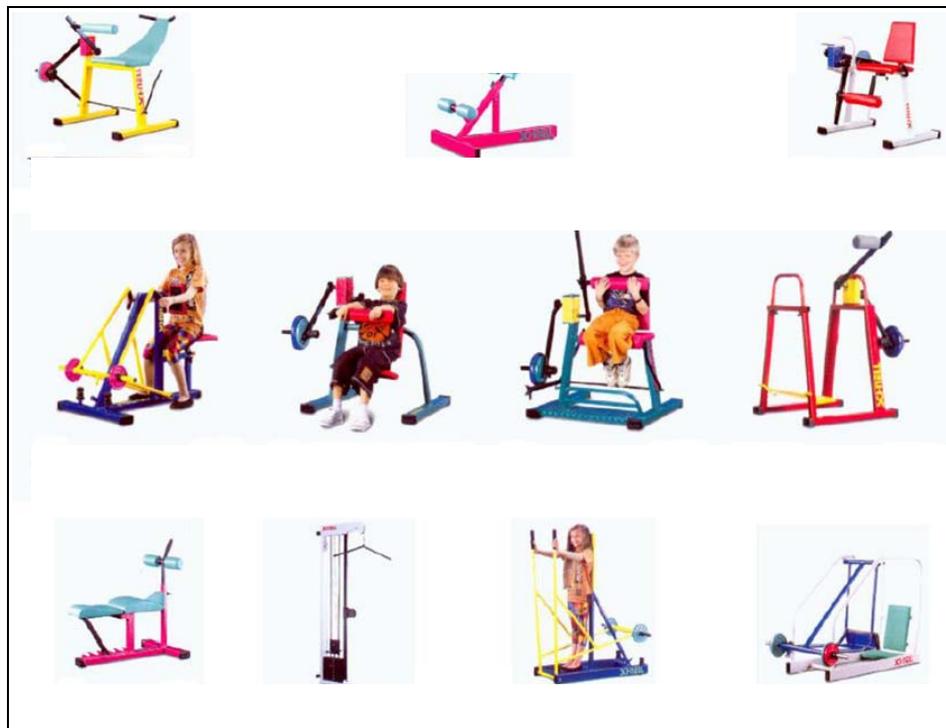


Abbildung 5.7 ■ Beispiele kindgerechter Krafttrainingsgeräte für ein entwicklungsgemäßes Athletiktraining im Rahmen der allgemeinen sportlichen Grundausbildung

Trotz der weitgehenden Unbedenklichkeit von altersgemäßem **Athletiktraining** im Kindesalter sollten die nachfolgenden Empfehlungen auf dieser Alterstufe in besonderer Weise beachtet werden:

- Vorausgehen sollte eine sportärztliche Untersuchung
- Möglichst vorwiegend dynamisch arbeiten
- Alle Übungen mit funktionaler Technik ausführen - Voraussetzung hierfür ist ein Lernprozess mit leichten Belastungen, keine maximalen Belastungsspitzen
- Intensität über Wiederholungsmaxima (z.B. 8er-Wiederholungsmaximum) bei festgesetzten Zusatzlasten steuern, keine Maximalversuche (1er-WHM)
- Kein einseitiges Krafttraining – außer zum Ausgleich von athromuskulären Dysbalancen
- Kein Krafttraining im stark ermüdeten Zustand
- Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren, sollten vorab oder zumindest von Anfang an gekräftigt werden

- Knie und Wirbelsäule nie zu schwer belasten
- Sofort mit der Übung aufhören, wenn Schmerzen auftreten
- Aufgrund der Gefahr von Bindegewebsverletzungen sollte passives Beweglichkeitstraining niemals einer intensiven und erschöpfenden Kraftbelastung folgen

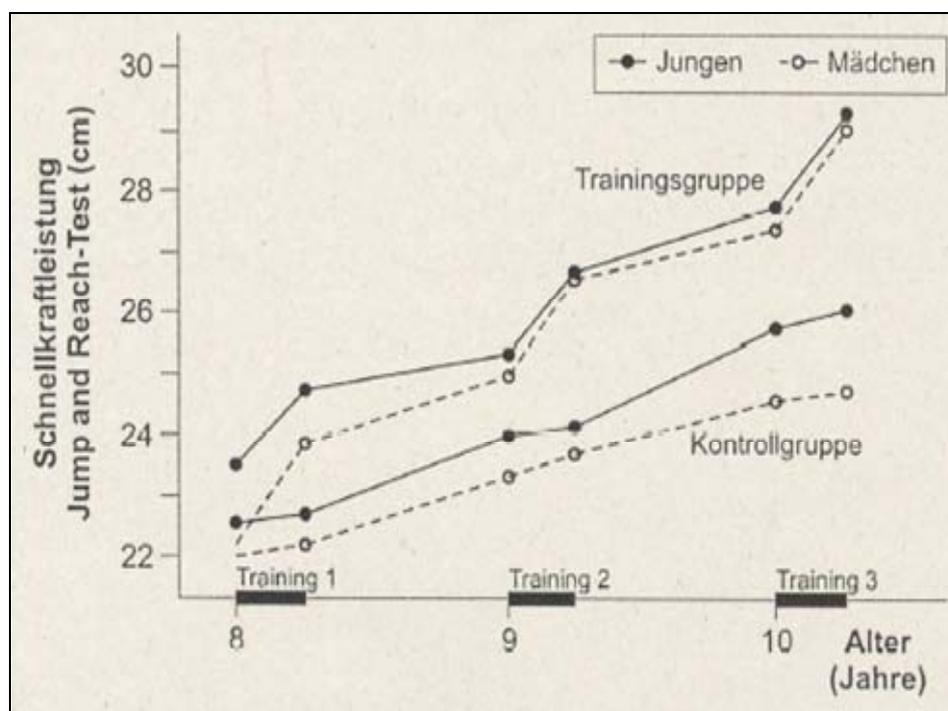


Abbildung 5.8 ■ Entwicklung der Schnellkraft im Altersbereich der F- und E-Jugend während und nach einer 12-wöchigen Trainingsetappe pro Jahr (Letzelter & Diekmann, 1987)

Bei submaximaler Widerstandshöhe und entsprechender Wiederholungszahl (ca. 20-25 Wiederholungen) bewirkt Krafttraining bereits im Altersabschnitt der 8-9-Jährigen durchaus vergleichbare prozentuale Kraftzunahmen wie im Erwachsenenalter. Diese sind allerdings primär auf die verbesserte neuromuskuläre Ansteuerung und weniger auf eine Hypertrophie (Querschnittsvergrößerung) der Muskulatur zurückzuführen. Im Gegensatz zu den späteren Entwicklungsabschnitten bleiben Krafttrainingsgewinne im Grundschulalter auch dann erhalten, wenn das Krafttraining nur während zeitlich begrenzter Trainingsetappen durchgeführt und zwischenzeitlich wieder abgesetzt wird (vgl. Abb. 5.8).

Auch wenn das Training der **allgemeinen aeroben Ausdauer** bereits im Grundschulalter durchaus lohnend erscheint, so sollte aus verschiedenen Gründen (z.B. Trainingsmotivation, Schonung der schnellen (weißen) Muskelfaseranteile, Zeitaufwand) ein systematisches Training der speziellen aeroben Schwimmausdauer nur insoweit erfolgen, dass die F-Jugendlichen zur Teilnahme an den altersgerechten Trainings- und Wettspielformen befähigt.

Wird das aerobe Ausdauertraining im Grundschulalter methodisch gezielt durchgeführt, so ist bereits bei einmaligem Training pro Woche ein bemerkenswerter Zuwachs der Ausdauerleistungsfähigkeit zu verzeichnen, wie in Abbildung 5.9 am Beispiel der maximalen Laufstrecke dargestellt.

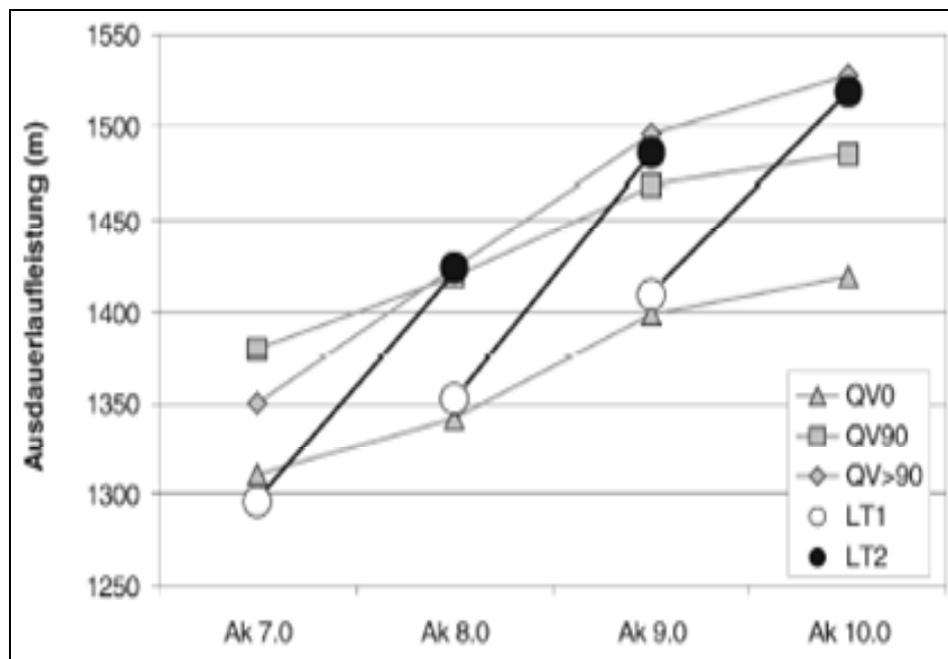


Abbildung 5.9 ■ Entwicklung der maximalen Laufstrecke im Kindesalter als Indikator der Steigerungsraten bei der allgemeinen (aeroben) Ausdauer (Nicolaus, 2002)

Legende:

QV0: nur Schulsport ohne zusätzliches Vereinstraining;

QV90: Schulsport plus 90 min Vereinstraining;

QV>90: Schulsport plus mehr als 90 min Vereinstraining;

LT1 und LT2: Schulsport plus 90 min Talentfördertraining, Zeitpunkt zu Schuljahresbeginn (1) und Schuljahresende (2)

Beim Training der aeroben Ausdauer im F-Jugendalter ist zu berücksichtigen, dass ein großer Teil der Leistungsverbesserungen auf den mittleren und langen Schwimmdistanzen und auch im Wettspiel selbst nicht primär auf eine Erhöhung der *maximalen relativen Sauerstoffaufnahme* (siehe hierzu Kapitel VII), sondern auf physiologische, motorische und bewegungstechnische *Anpassungs- und Ökonomisierungsprozesse* zurückgeht.

Das Training der **Beweglichkeit** folgt bei Nachwuchswasserballern dem gleichen Grundsatz: So viel Beweglichkeitstraining, wie zu einer optimalen *Schwingungsweite in den Gelenken* und im Hinblick auf die optimale *Dehnfähigkeit der Muskulatur* nötig, aber nicht unbedingt mehr. Da viele Bewegungsfertigkeiten des Wasserballspiels (insbesondere Werfen und

Fangen) auf der Basis eines explosiven *Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus* funktionieren, können eine durch übertriebenes Beweglichkeitstraining herbeigeführte Hypermobilität der Schulter und insbesondere lang anhaltende, intensive Dehnbelastungen unmittelbar vor dem Wurftraining oder einem Wettspiel durchaus zu einer mangelnden Explosivität der Wurfbewegung beitragen.

Grundsätzlich sollte auf der Alterstufe der F-Jugend mindestens 1 Stunde pro Woche eine **athletische Grundausbildung** (Tab. 5.1) angeboten werden. Diese beinhaltet neben der Schulung der *körperlichen Leistungsvoraussetzungen* und *koordinativen Fähigkeiten* auch die Vermittlung von *allgemeinen Bewegungstechniken* und einer *allgemeinen Spielfähigkeit*.

Tabelle 5.1 ■ *Schwerpunkte des allgemeinen Athletiktrainings (an Land) der F-Jugend (Firoiu et al., 1997)*

Physische Ausbildungsziele	Inhaltliche Schwerpunkte
<ul style="list-style-type: none"> • Lockerung • Dehnung • Kräftigung • Reaktion • Schnelligkeit • Koordination (Gewandtheit) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technikvermittlung (z.B. Turnen, Leichtathletik, kleine Sportspiele) • Klettern • Schwingen • Rollen • Balancieren • Hangeln • Laufen • Springen • Werfen • Fangen

Auf der Alterstufe der F-Jugend sind im Rahmen der athletische Grundausbildung folgende Hinweise zu beachten:

- ❑ Übungen an Land bevorzugt mit dem eigenen Körpergewicht (leichte Zusatzgewichte wie z.B. 1-kg-Medizinbälle können verwendet werden).
- ❑ Ganzjährig physische Entwicklung des kindlichen Organismus mit spielerischen Trainingsmitteln fördern.
- ❑ Einstellung zum Athletiktraining anerkennen (Überwindung, Beharrlichkeit, „sich schinden“).
- ❑ Zu jeder Trainingseinheit gehört eine spielerische gymnastische Aufwärmung, die systematische Elemente eines Koordinationstrainings enthalten soll.

5.4 Trainingsaufbau

In der Grundausbildung der Wasserballanfänger wird mit allgemeinem sportlichen Training ein freudbetontes, regelmäßiges, vielseitiges und sportartübergreifendes Sport-, Spiel- und Bewegungsangebot für möglichst viele Kinder realisiert. Mit dem Verhältnis 70:30 von allgemeinen zu sportartspezifischen Übungen wird der Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten und dem Erlernen sportlicher Grundübungen in 2-3 TE im Wasser (ca. 3 Stunden/Woche) und 1-2 TE Land (ca. 1 Stunde/Woche) Rechnung getragen.

Das **Trainingsjahr** im Anfängertraining der F-Jugend gliedert sich – in Anlehnung an den Ferienkalender – in Saisonetappen (Tab. 5.2):

1. Saisonetappe (von den Sommerferien bis zu den Weihnachtsferien).
2. Saisonetappe (nach den Weihnachtsferien bis zu den Osterferien).
3. Saisonetappe (nach den Osterferien bis zu den Sommerferien).

Tabelle 5.2 ■ Zielvorgaben innerhalb eines dreigeteilten Trainingsjahres im Anfängertraining der F-Jugend (Firoiu et al., 1997)

1. Ausbildungsjahr	
1. Saisonetappe Wassertraining: <ul style="list-style-type: none"> • Wasservertrautheit und -gewandtheit • Rückenkraulschwimmen 	Landtraining: <ul style="list-style-type: none"> • vielseitige gymnastische und turnerische Ausbildung • Einführung in ein Sportspiel
2. Saisonetappe Wassertraining: <ul style="list-style-type: none"> • Technikausbildung Kraul, Startsprung • Schwerpunktausbildung Springen und Tauchen 	Landtraining: <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische und turnerische Bewegungsschulung • diverse Ballspiele
3. Saisonetappe Wassertraining: <ul style="list-style-type: none"> • Einführung von Schmetterlingbeinschlag • Technikverbesserung Rücken- und Kraulschwimmen • Verbesserung des Brustbeinschlags • Spiele und Staffeln 	Landtraining: <ul style="list-style-type: none"> • gymnastische Grundausbildung • Reaktions- und Schnelligkeitsschulung • vielfältige Erweiterung des Bewegungsrepertoirs

Unter bestimmten Umständen, wie z.B. den landesüblichen Spielplänen der Jugendlichen oder turnusmäßige feststehenden Terminen der Spielfeste, kann das Trainingsjahr der Spielanfänger auch in **vier Trainingsabschnitte** eingeteilt werden (Abb. 5.10).

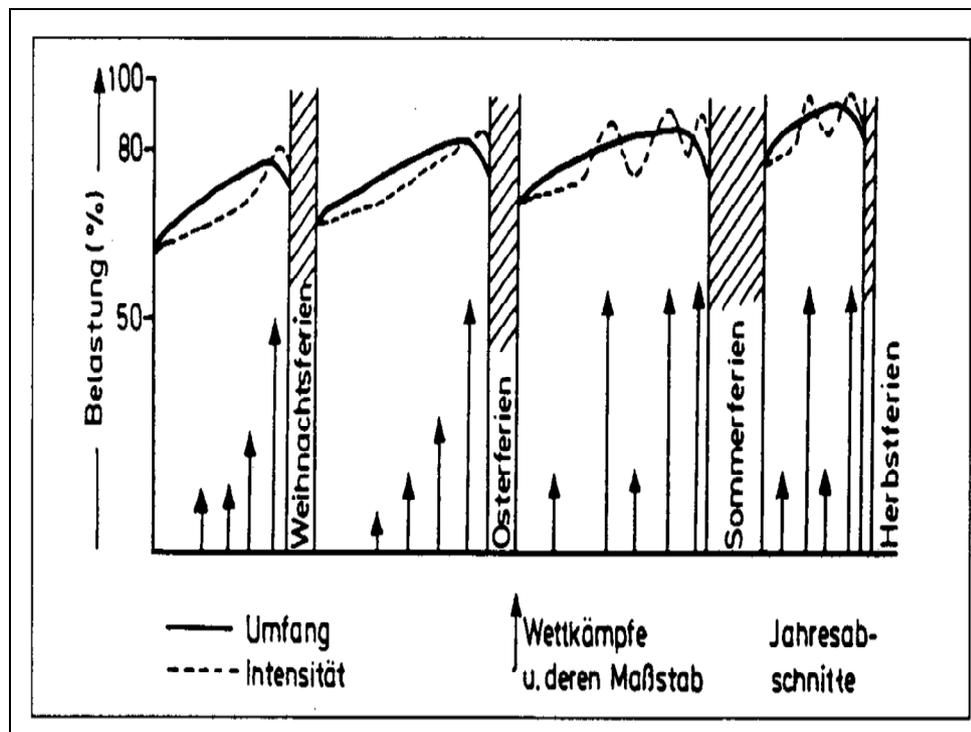


Abbildung 5.10 ■ Kindgemäßes Periodisierungsmodell des Trainingsjahres mit vier Trainingsabschnitten in Anlehnung an den Ferienkalender (Tschiene & Starischka, 197x, S. xxx)

Am Ende eines Trainingsabschnittes empfiehlt es sich, standardisierte **Lernzielkontrollen** (Tab. 5.3; nächste Seite) in Form sportmotorischer Tests oder auch eines vereins-/mannschaftsinternen Wettbewerbs durchzuführen. Die Testergebnisse informieren sowohl über den aktuellen Leistungsstand der Spielanfänger, als auch über die erzielten Lernfortschritte und Trainingsgewinne.

Tabella 5.3 ■ Formen der Lernzielkontrolle nach den einzelnen Abschnitten des Trainingsjahres im Anfängertraining der F-Jugend (Firoiu et al., 1997)

Lernzielkontrollen	
Wasser	Land
<ul style="list-style-type: none"> • 25 m Rückenkraultbeinschlag • 25 m Rückenschwimmen • 25 m Kraultbeinschlag am Brett • 400 m Ausdauernachweis ohne Zeitmessung • 4 - 6 Schmetterlingbeinschläge • Startsprung • Rolle im Wasser • Tieftauchen bis 2 m • Streckentauchen 5-8 m • diverse volkstümliche Sprünge vom Beckenrand und 1-m-Brett 	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen eines Gymnastik-Grundrepertoires zu Erwärmung, Lockerung, Dehnung • Beherrschen motorischer Grundmuster der Sportarten Turnen, Leichtathletik und im Sportspiel <ul style="list-style-type: none"> - Klettern - Schwingen - Balancieren - Hangeln - Stützen - Laufen - Springen - Werfen - Fangen