



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Aquaball

Referent: Jürgen Gläser

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Aquaball

Ziele:

- Verbesserung der konditionelle Fähigkeiten
- Koordinationsschulung
- psychosoziale Ressourcen fördern

Materialien: Lehrschwimmbecken, Wassersoftball, zwei kleine Kästen, Tore, Badekappen, Volleyball, 4-5 Luftballons, Badekappen

Abkürzungen: TN = Teilnehmer, V =Variation

<i>Einstieg 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Einstieg finden</p> <p>Motivation fördern</p> <p>vom bekannten (Spiele an Land) zum unbekanntem (Wasser)</p>	<p>Erklärung des Themas: - vom „Turmball“ an Land zum „Aquaball“ im Wasser</p> <p>Allgemeine Hinweise zum Turmball:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperkontakt ist verboten - TN mit Ball muss stehen bleiben - Teams müssen den Ball mindestens dreimal im Team hin und her werfen - wenn dies gelingt, muss der Ball erfolgreich zum Teammitglied am eigenen Turm geworfen werden <p>Allgemeine Hinweise zum Aquaball:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vier Spieler pro Team (zwei Ersatz) - Spiel besteht seit 1995 - gemischte Teams sind erlaubt - es gibt eine Champions Tour - Beckengröße: 12,5m * 8m - Beckentiefe: 1,20m 	<p>Kreisaufstellung</p>

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Gewöhnung an das Spielgerät</p>	<p>Namenball: TN stehen im Kreis, Ball gegenseitig zuwerfen und Namen sagen</p>	<p>Kreisaufstellung</p>

Kennenlernen	V: beidhändig/einhändig werfen/fangen	
Allgemeine Erwärmung	TN gehen kreuz und quer und werfen den Ball in bestimmter Reihenfolge zu (z.B. alphabetische Reihenfolge nach Vornamen sortiert)	

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</p> <p>psychosoziale Ressourcen stärken</p>	<p><u>Turmball</u></p> <p>Regeln wiederholen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kein Körperkontakt - Ball darf nur in der Luft abgefangen werden - Ball in der Hand → bedeutet stehen bleiben - mindestens dreimal im Team passen, bevor der Ball zum Turm geworfen wird - wenn ein Gegner den Ball berührt oder der Ball auf den Boden fällt, gilt die Passfolge als unterbrochen <p>je nach Leistungsfähigkeit der Gruppe → Spielzeit anpassen</p>	<p>Kreisauflistung</p> <p>zwei Teams bilden, zwei kleine Kästen werden in ca. 15 Meter Abstand voneinander aufgestellt, aus jedem Team geht ein TN auf den Kasten (Turm)</p>
<p>Transferleistung ins Wasser erbringen</p>	<p><u>Aquaball im Lehrschwimmbecken</u></p> <p>Regeln wiederholen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleiche Regeln wie Turmball - Zusatz: Ball darf nicht unter Wasser geduckt werden - es wird auf Tore plus Torhüter/in gespielt <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballbesitzwechsel, wenn der Ball auf das Wasser fällt - nur mit starker/schwacher Hand werfen - <u>jeder</u> TN muss vor Torabschluss den Ball haben - Zeitlimit (z.B. 5 Sekunden) für den 	<p>Badekappen zur Teammarkierung</p> <p>für Aquaball Wassersoftball verwenden</p>

konditionelle Verbesserung	Ballführenden - fliegende/r Torwart/in je nach Gruppe → Spielzeit anpassen	Seitenwechsel ermöglichen
----------------------------	--	---------------------------

Ausklang 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
gemeinsamer Abschluss Erfahrungsaustausch ermöglichen	Luftballons hochhalten: → Wie lange schafft es die gesamte Gruppe die Luftballons hochzuhalten? Strudel erzeugen → Richtungswechsel Reflexion der Stunde	TN stehen relativ dicht zusammen TN gehen schnell im Kreis