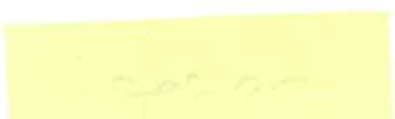


Jürgen Kozel

WASSERBALL

AUSBILDUNG UND TRAINING

Meyer & Meyer Verlag



Inhalt

Vorwort des Herausgebers	7
Vorbemerkung des Autors	9
Einführung: Wasserball – ein zu anspruchsvolles Spiel?	11
1 Vorbereitende Übungen und Ballspiele im Wasser	14
1.1 Grundlagen der schwimmerischen Fertigkeiten und Fähigkeiten	14
1.2 Balltechnische Grundlagen	17
1.3 Taktische Voraussetzungen	18
1.4 Grundlegende Übungen	18
2 Grundlagen für das Wasserballspiel	21
2.1 Die Struktur des Wasserballspiels	21
2.2 Wasserballspezifische Schwimmfertigkeiten	24
2.3 Techniken des Fangens und Werfens	31
2.4 Einfache Spiel- bzw. Schwimmformen mit Anregungen für taktische Lösungsmöglichkeiten	36
3 Der langfristige Leistungsaufbau	39
3.1 Vom Anfänger zum Könnler	39
3.2 Rahmenbedingungen	42
4 Die Grundausbildung eines Feldspielers	44
4.1 Die technische Grundausbildung eines Feldspielers	44
4.2 Die individuelltaktische Grundausbildung eines Feldspielers	61
4.2.1 Individualtaktik in der Abwehr	64
4.2.2 Individualtaktik im Angriff	70
4.3 Die konditionelle Grundausbildung eines Feldspielers	73
5 Die Ausbildung eines Torwarts	84
5.1 Die technische Grundausbildung eines Torwarts	85
5.2 Die individuelltaktische Ausbildung eines Torwarts	92
5.2.1 Abwehrtaktik	92
5.2.2 Angriffstaktik	94
5.3 Die konditionelle Grundausbildung eines Torwarts	95

6	Die Mannschaftstaktik	97
6.1	Die Taktik der Angriffs	97
6.1.1	Das kurzfristige Überzahlspiel	97
6.1.2	Das langfristige Überzahlspiel	101
6.1.3	Das Positionsspiel	105
6.2	Die Taktik der Abwehr	108
6.2.1	Das Abwehrverhalten in der Unterzahl	108
6.2.2	Normalabwehr	111
6.2.3	Die Mann- oder Presdeckung	111
6.2.4	Die Raumdeckung	113
7	Die Trainingsplanung	118
7.1	Trainingsgrundsätze für Wasserball	118
7.1.1	Trainingshäufigkeit	120
7.1.2	Trainingsumfang	121
7.1.3	Trainingsintensität	121
7.1.4	Trainingspausen	123
7.2	Die Gestaltung von Trainingseinheiten	124
7.3	Die Gestaltung eines Wochenplans	127
7.4	Die Gestaltung eines Jahres- bzw. Mehrjahrestrainingsplans (einschließlich verschiedener Zielsetzungen wie Aufstieg, Klassenerhalt, Platzierung, u. a.)	129
8	Häufige Fragestellungen	135
8.1	Das Problem von Seiteneinsteigern	135
8.2	Verschiedene Tests für Wasserball	136
8.3	Sonstige Fragen	138
	Literatur	143
	Bildnachweis	143