



# Übungsbuch für die WSB-Trainingsmethode

(WP2\_D2.3)

## WSB in der EU – ToT

ERASMUS+ Sport



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

## Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung.....	3
2.	Aufbau eines dreimonatigen Ausbildungsprogramms.....	4
3.	Aufbau der Schulungen.....	6
4.	Übungen und Trainingsbedingungen.....	8
5.	Aufwärmübungen.....	9
6.	Aufwärm-/Hauptteilübungen.....	10
7.	Hauptteil.....	11
8.	Abkühlungs- und Dehnungsübungen.....	13
	Kontakt.....	15

## 1. Einführung

Das Projekt WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) wurde als Reaktion auf die sich rasch wandelnden Bedürfnisse und Gewohnheiten der heutigen Gesellschaft ins Leben gerufen. Da sich Lebensstile und Bewegungsmuster weiterentwickeln, entsprechen traditionelle Sportarten oft nicht mehr den Interessen oder Gewohnheiten moderner Menschen. Es besteht eine wachsende Nachfrage nach innovativen, zugänglichen und attraktiven körperlichen Aktivitäten – und Water Skyball (WSB), ein inklusiver Wassersport der neuen Generation, bietet eine einzigartige Antwort auf diesen Bedarf.

Das Hauptziel des Projekts besteht darin, die Qualifikationen von Trainern und Sportfachleuten zu verbessern, indem ihnen die Methodik und Philosophie von WSB nähergebracht wird. Durch die Entwicklung hochwertiger Unterrichtsmaterialien unterstützt das Projekt die Integration von WSB in lokale Sportgemeinschaften in fünf Partnerländern (Ungarn, Deutschland, Griechenland, Polen und Rumänien). Außerdem soll das Bewusstsein für den Wert moderner, anpassungsfähiger Trainingsmethoden geschärft werden, die den Erwartungen der Bevölkerung des 21. Jahrhunderts besser entsprechen.

Dieses Trainingsübungsbuch dient als praktisches Hilfsmittel zur Unterstützung dieser Ziele. Es enthält eine strukturierte Sammlung von Übungen zur Entwicklung der Fähigkeiten im WSB, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Diese Übungen sind nicht nur für die technische und taktische Entwicklung wertvoll, sondern spiegeln auch den integrativen und ethosorientierten Charakter von Water Skyball wider – sie fördern Teamwork, Beweglichkeit, strategisches Denken und Zugänglichkeit.

Ob bei Breitensportveranstaltungen, Trainingseinheiten oder im Sportunterricht – dieses Buch trägt zur übergeordneten Mission des Projekts bei: WSB Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe näherzubringen und Trainer mit innovativen Tools auszustatten, die eine lebenslange Beschäftigung mit Sport fördern.



## 2. Aufbau eines dreimonatigen Trainingsprogramms

Dieses Kapitel enthält eine strukturierte, wochenweise Aufschlüsselung eines 12-wöchigen Water Skyball-Trainingsprogramms, das eine effektive Entwicklung der Fähigkeiten und einen schrittweisen Fortschritt gewährleisten soll. Ziel ist es, Trainer dabei zu unterstützen, klare, kohärente und pädagogisch fundierte Trainingseinheiten durchzuführen, damit die Teilnehmer die Kernelemente des Spiels verstehen, behalten und anwenden können.

Jede Woche konzentriert sich auf bestimmte technische, taktische oder spielbezogene Aspekte von Water Skyball. Die Übungen sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, wobei eine auf der anderen aufbaut, was ein schrittweises Lernen und ein kontinuierliches Gefühl der Weiterentwicklung ermöglicht. Diese Struktur hilft den Spielern, die grundlegenden Komponenten des Sports zu verinnerlichen und gleichzeitig ihre Gesamtleistung stetig zu verbessern.

Unabhängig davon, ob mit Anfängern oder fortgeschrittenen Gruppen gearbeitet wird, dient dieser Trainingsrahmen als flexibler Leitfaden, um Water Skyball auf ansprechende, zugängliche und effektive Weise zu vermitteln.



**Tabelle 1**

<b>Woche Nr.</b>	<b>Art der Übung</b>	<b>Anmerkungen</b>
Woche 1	Ballkontrolle und -behandlung	
Woche 2	Bewegung im Wasser ohne Ball	
Woche 3	Bewegung im Wasser mit Ball (während des Ballhandlings)	
Woche 4	Pässe im Stand	
Woche 5	Pässe aus der Bewegung heraus	
Woche 6	Kurzstreckenschüsse (Spielzug, Mitte, Strafstoß)	
Woche 7	Weitschüsse (Scharfschütze, Treffsicherheit, q)	
Woche 8	Angriff	
Woche 9	Verteidigung	
Woche 10	Interceptions	
Woche 11	Taktik	
Woche 12	Taktik	

### 3. Aufbau des Trainings

Jedes Water Skyball-Training folgt einer klaren und einheitlichen dreiteiligen Struktur, um sowohl die körperliche Vorbereitung als auch die technische Entwicklung auf sichere und motivierende Weise zu unterstützen. Die drei Hauptkomponenten jeder Trainingseinheit sind:

- **Aufwärmen** – Vorbereitung von Körper und Geist auf körperliche Aktivität
- **Hauptteil** – gezieltes Training der technischen und taktischen Elemente des Spiels
- **Abkühlung** – Erholung und Reflexion zur Unterstützung der langfristigen Entwicklung

Dieses Kapitel beschreibt die Arten von Übungen, die in den einzelnen Abschnitten verwendet werden, und bietet Trainern ein vielseitiges Instrumentarium, das sie anwenden können. Die Struktur stellt sicher, dass die Spieler schrittweise und effektiv in die Kernkomponenten von Water Skyball eingeführt werden, während gleichzeitig das Verletzungsrisiko verringert und ein ausgewogenes Trainingserlebnis gefördert wird.

Die Wiederholung dieser Struktur über mehrere Trainingseinheiten hinweg schafft Vertrautheit und Selbstvertrauen, sodass sowohl Anfänger als auch erfahrenere Spieler in einer unterstützenden, gut organisierten Lernumgebung mit dem Sport vertraut werden können.



**Tabelle 2**

Aufwärmen	Übungen an Land	
	Übungen im Wasser	
	Ohne Ball	
	Mit Ball	
Hauptteil	Hauptübungen	
	Ohne Ball, ohne Ball	
	Erklärung	
	Korrektur	
Abkühlung	Dehnen	
	Zusammenfassung	

## 4. Übungen und Trainingsbedingungen

Dieses Kapitel enthält eine detaillierte Sammlung von Übungen, die während der Water Skyball-Trainingseinheiten verwendet werden, gruppiert nach den drei Hauptphasen jeder Einheit: **Aufwärmen, Hauptteil und Abkühlen.**

Jede Übung wird mit wichtigen praktischen Details beschrieben, damit Trainer sie auswählen und an unterschiedliche Kontexte und Trainingsziele anpassen können. Die Beschreibungen enthalten Informationen zu folgenden Themen:

- **Umgebung** – ob die Übung an Land oder im Wasser durchgeführt wird
- **Bewegungsart** – statisch oder dynamisch
- **Verwendung von Ausrüstung** – mit oder ohne WSB-Ball
- **Teilnehmerformat** – Einzel-, Paar- oder Teamübung

Diese Struktur ermöglicht es Trainern, vielseitige und ausgewogene Trainingseinheiten zu gestalten, die auf das Leistungsniveau und die Bedingungen ihrer Gruppe zugeschnitten sind. Die Flexibilität der Übungen gewährleistet, dass sie sowohl in Einführungskursen als auch in Fortgeschrittenenkursen eingesetzt werden können, was eine kontinuierliche Verbesserung und das Engagement für den Sport fördert.

Ob als Teil eines vollständigen 12-wöchigen Programms oder als eigenständige Trainingswerkzeuge – diese Übungen unterstützen die Entwicklung der für Water Skyball spezifischen körperlichen, technischen und kognitiven Fähigkeiten auf strukturierte und unterhaltsame Weise.

### Abkürzungen:

- **L = an Land**
- **W = im Wasser**
- **ST = stehend**
- **M = in Bewegung**
- **B = mit Ball**
- **Ø = ohne Ball**
- **S = einzeln**
- **P = zu zweit**
- **T = Mannschaft**

## 5. Aufwärmübungen

Den Ball in der Handfläche halten	L, W, ST, B, S	
Werfen Sie den Ball hoch und fangen Sie ihn mit derselben Hand wieder	L, W, ST, B, S	
Den Ball hochwerfen und mit der anderen Hand fangen	L, W, ST, B, S	
Wirf den Ball hoch und fange ihn mit der anderen Hand, klatsche, während der Ball in der Luft ist	L, W, ST, B, S	
Tragen Sie den Ball auf Ihrer Handfläche um die Taille herum.	L, W, ST, B, S	
Halten Sie den Ball neben Ihrem Ohr, werfen Sie ihn hoch und fangen Sie ihn mit Ihrer Handfläche.	L, W, ST, B, S	
Wie oben, jedoch mit Handwechsel	L, W, ST, B, S	



## 6. Aufwärm-/Hauptteilübungen

Laufen an Ort und Stelle	W, ST, M, B, Ø, S	
Laufen auf der Stelle mit hohen Knien, Laufen auf der Stelle mit Fersenkicks	W, ST, M, B, Ø, S	
Gehen/Laufen von einer Seite zur anderen ohne Einsatz der Arme	W, ST, M, B, Ø, S	
Seitliches Gehen/Laufen unter gleichzeitiger Verwendung beider Arme (während der Ball auf dem Wasser geführt wird)	W, ST, M, B, Ø, S	
Seitliches Gehen/Laufen mit abwechselnden Armzügen	W, ST, M, B, Ø, S	
Im Kreis gehen/laufen	W, ST, M, B, Ø, S	
Im Kreis gehen/laufen und sich umdrehen	W, ST, M, B, Ø, S	
Gehen/Laufen entlang einer geraden Linie	W, ST, M, B, Ø, S	
Gehen/Laufen von Linie zu Linie	W, ST, M, B, Ø, S	
Seitwärtsgehen mit defensiver Armhaltung / Blockhaltung	W, ST, M, B, Ø, S	
Über Linien hinwegsteigen/überqueren und zurück	W, ST, M, B, Ø, S	



## 7. Hauptteil

Seitwärts springen	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Sprünge und Hüpfer	W, ST, M, B, Ø, S, P	
Hüpfen in Kampfhaltung	W, M, B, Ø, S, P	
Sprünge von zusammenstehenden Beinen zu gespreizten Beinen und zurück	W, M, B, Ø, S, P	
Springen auf beiden Beinen	W, M, B, Ø, S, P	
Schritt nach vorne und Sprung mit beiden Beinen	W, M, B, Ø, S, P	
Sprung auf einem Bein	W, M, B, Ø, S, P	
Kurze Pässe / Nahpässe	W, ST, B, P	
Lange Pässe / weite Pässe	W, ST, B, P	
Kurze Pässe / nahe Pässe, die hin und her gehen, während der Abstand eingehalten wird	W, M, B, P	
Lange Pässe / weite Pässe hin und her, dabei Abstand halten	W, M, B, P	
Pässe während seitlicher Bewegungen	W, M, B, P	
Seitwärts gehen und dabei den Ball hin und her passen	W, M, B, P	
Sich im Kreis bewegen	W, M, B, P	
Sich entlang einer geraden Linie bewegen	W, M, B, P	
Bewegung von Linie zu Linie	W, M, B, P	

Hin und her über die Linie treten	W, M, B, P	
Sprünge und Hüpfer	W, M, B, P	
Hüpfen in Kampfhaltung	W, M, B, P	
Sprünge von zusammenstehenden Beinen zu gespreizten Beinen und zurück	W, M, B, P	
Springen auf beiden Beinen	W, M, B, P	
Springen auf beiden Beinen nach einem Schritt nach vorne	W, M, B, P	
Sprung auf einem Bein	W, M, B, P	
Schießen	W, ST, M, B, P	
Schüsse aus dem Mittelfeld, während der andere vor dem Tor steht und blockt	W, ST, M, B, P	
Schüsse aus dem Torwartbereich, während der andere vor dem Tor steht und blockt	W, ST, M, B, P	
Schüsse aus dem Mittelfeld, während der andere im Mittelfeld steht und blockt	W, ST, M, B, P	
Schüsse aus dem Mittelfeld, während der andere vor dem Tor steht und blockt	W, ST, M, B, P	
„Monkey in the middle“-Spiel	W, M, B, T	

## 8. Cool-down und Dehnübungen

Arm- und Seitendehnung:  Heben Sie einen Arm über den Kopf, beugen Sie sich leicht zur gegenüberliegenden Seite, um die Seite des Oberkörpers und die Schulter zu dehnen. Halten Sie die Dehnung und wechseln Sie die Seiten.	L, W, ST, S	
Quadrizeps-Dehnung:  Stehen Sie aufrecht, beugen Sie ein Knie und bringen Sie den Fuß in Richtung Gesäß, wobei Sie den Knöchel festhalten. Halten Sie die Knie dicht beieinander.	L, ST, S oder P	
Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur:  Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und beugen Sie das andere. Greifen Sie nach den Zehen des ausgestreckten Beins, während Sie den Rücken gerade halten.	L, ST, S	
Bauchdehnung:  Legen Sie sich auf den Bauch, legen Sie Ihre Hände unter Ihre Schultern und drücken Sie Ihren Oberkörper nach oben in eine „Kobra“-Position, wobei Sie Ihre Hüften auf dem Boden lassen.	L, ST, S	
Schulterdehnung:  Führen Sie einen Arm auf Schulterhöhe über die Brust. Ziehen Sie den Arm mit der anderen Hand näher an die Brust. Halten Sie die Schultern entspannt.	L, ST, S	



Trainer werden dazu angehalten, die letzten Minuten zu nutzen, um Fortschritte hervorzuheben, Anstrengungen anzuerkennen und die Spieler dazu anzuregen, darüber nachzudenken, was sie während des Trainings gelernt oder genossen haben. Diese einfache Vorgehensweise stärkt das Erfolgserlebnis, fördert den Teamgeist und hilft den Spielern, sowohl die körperlichen als auch die kognitiven Aspekte von Water Skyball zu verinnerlichen.

## Kontaktdaten

**Magyar Water Skyball Szövetség**

(Ungarischer Wasser-Skyball-Verband)

**Adresse:** Vízisport utca 29. 4/1, 1203 1133 Budapest, Ungarn

**Telefon:** +36706127390

**E-Mail:** [office@waterskyball.com](mailto:office@waterskyball.com)

**Website:** [www.waterskyball.com](http://www.waterskyball.com)

<https://www.waterskyballineurope.eu/result-wsb-eu-tot/>