



# Übungsbuch für das WSB-Spiel

(WP2\_D2.4)

**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. Offensive Bewegungen.....	4
2.1. Übung: Seitwärtsgehen mit Passspiel.....	4
2.2. Übung: Paarlauf.....	5
3. Defensive Bewegungen.....	8
3.1. Übung: Tiefenverteidigungsbewegung ( <i>vorwärts-rückwärts defensive Verschiebung</i> ).....	8
3.2. Übung: Balleroberungsbewegung.....	9
3.3. Übung: Seitliche Verteidigungsbewegung.....	10
4. Vorbereitungsspiel für integrierte Fähigkeiten.....	12
4.1. Übung/Spiel: Monkey in the Middle.....	12
Kontakt.....	14

## 1. Einleitung

Das Projekt WSB-EU-ToT (Water Skyball in Europe – Training of Trainers) wurde als Reaktion auf die sich schnell verändernden 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 ansprechenden körperlichen Aktivitäten – und Water Skyball (WSB), ein inklusiver Wassersport der neuen Generation, bietet eine einzigartige Antwort auf diesen Bedarf.

Das Hauptziel des Projekts ist es, 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 Dokument, das *Übungsbuch für WSB-Spielzüge*, wurde als praktischer Leitfaden konzipiert, um Trainer bei der Beherrschung und Vermittlung des Sports zu unterstützen. Es enthält eine strukturierte Sammlung von Trainingsübungen, die sich auf die technischen und taktischen Elemente von WSB konzentrieren. Das Material dient als praktisches Toolkit, das Trainer direkt während des Trainings einsetzen können, um den Spielern zu helfen, ihre Fähigkeiten, ihr Spielverständnis und ihr taktisches Verständnis schrittweise aufzubauen.

## 2. Offensive Bewegungen

Im Water Skyball hängt eine erfolgreiche Offensive von kontinuierlicher Bewegung, schneller Entscheidungsfindung und der Fähigkeit ab, Raum und Torchancen zu schaffen. Dieses Kapitel stellt Übungen vor, die darauf abzielen, die Angriffsfähigkeiten der Spieler zu entwickeln, darunter Positionierung, Ballzirkulation und taktische Bewegungsmuster. Ziel ist es, den Spielern zu vermitteln, wie sie ein dynamisches Spiel aufrechterhalten, ihre Mitspieler unterstützen und effektiv Torchancen aufbauen können.

### 2.1. Übung: Seitwärtsgehen mit Pässen

**Beschreibung:**

Zwei angreifende Spieler beginnen die Übung, einer positioniert sich in der *Verteidigerzone*, der andere im *Mittelfeld*. Sie beginnen an gegenüberliegenden Seiten des Spielfelds und verteilen sich weit in Richtung Seitenlinie, um den Raum zu maximieren. Mit dem Ball in Besitz beginnen sie, sich in entgegengesetzte Richtungen zu bewegen und passen sich den Ball kontinuierlich hin und her, während sie das Spielfeld überqueren.

Während sie sich bewegen, simulieren die Spieler auch Angriffsdrohungen, indem sie sich zum gegnerischen Tor drehen und *Scheinwürfe* (Schussfinten) ausführen, um den gegnerischen Torwart unter Druck zu setzen. Das Schlüsselement besteht darin, eine konstante Bewegung und Ballzirkulation aufrechtzuerhalten und gleichzeitig die Breite zu wahren, sodass die Verteidiger gezwungen sind, sich zu verschieben, anzupassen und unter Druck zu bleiben.

**Zweck/Schwerpunkt:**

Diese Übung entwickelt das grundlegende Angriffsmuster im Water Skyball und betont dabei:

- Kontinuierliche Bewegung und Positionierung, um statisches Spiel zu vermeiden.
- Beibehaltung der Breite, um die Verteidigungslinie zu strecken.
- Ballzirkulation unter Druck, während man sich auf effektive Schussmöglichkeiten vorbereitet.
- Verwendung von Schussfinten, um die Verteidigung zu destabilisieren und Lücken zu schaffen.

Durch das Üben dieser Übung lernen die Spieler, wie sie Torchancen generieren können, indem sie die Verteidiger in ständiger Bewegung halten und schließlich einen Abwehrfehler erzwingen, der Platz im Tor für einen klaren Schuss lässt.



## 2.2. Übung: Paar-Lauf

### **Version 1 – Einzelschüsse nach dem Lauf**

Zwei angreifende Spieler starten aus ihrer eigenen Verteidigungszone, die ungefähr auf einer Linie mit den beiden Torpfosten liegt. Jeder Spieler hält einen Ball und läuft auf das gegnerische Tor zu. Auf ihrem Weg nach vorne täuschen sie Würfe an, um Druck auszuüben. Wenn sie den Rand der gegnerischen Verteidigungszone erreichen, führen sie abwechselnd einen Wurf auf das Tor aus, wobei sie darauf achten, dass ihr Wurfarm während der Bewegung nicht in die Verteidigungszone gelangt. Auf der gegenüberliegenden Seite steht ein Torwart, der aktiv versucht, die Schüsse abzuwehren. Diese Version dient daher auch als Torwart-Trainingsübung.

### **Version 2 – Passspiel und Schlussschuss**

Die beiden angreifenden Spieler starten erneut aus ihrer eigenen Verteidigungszone, haben diesmal jedoch nur einen Ball zwischen sich. Sie bewegen sich gemeinsam auf das gegnerische Tor zu und passen sich den Ball hin und her, wobei sie ihre Bewegung und Koordination beibehalten. Wenn sie den Angriffsbereich erreichen, schießt einer der Spieler aus dem Mittelfeld, während der andere ihn durch seine Positionierung und das Ausüben von Druck unterstützt.

#### **Zweck/Schwerpunkt:**

Diese Übung bereitet die Spieler auf schnelle Angriffssituationen vor und simuliert einen schnellen Konter, bei dem beide angreifenden Spieler nach vorne drängen, um den Raum zu nutzen und eine hochprozentige Torchance zu schaffen. Die Übung fördert:

- Geschwindigkeit und koordinierte Bewegung während der Angriffsübergänge.
- Effektive Nutzung von Finten, um Verteidiger und Torhüter zu destabilisieren.
- Pässe unter Druck beim Vorrücken zum Tor (Version 2).
- Reflexe und Schussabwehrfähigkeiten des Torwarts.

Durch das Üben beider Versionen stärken die Spieler ihre Fähigkeit, schnelle, entschlossene Angriffe auszuführen, die den Gegner sofort unter Druck setzen, während die Torhüter gleichzeitig realistische Wiederholungen gegen verschiedene Arten von Schüssen erhalten.



## 2.3. Übung: Zirkeltraining

### **Version 1 – Schießen, Sprinten, defensive Seitenschritte**

Mindestens vier Spieler (idealerweise jedoch 8–12 oder sogar bis zu 16) nehmen teil und beginnen in einer Verteidigungszone. Der erste Spieler beginnt mit einem Ball und schießt aus großer Entfernung auf das gegnerische Tor. Wenn genügend Teilnehmer vorhanden sind, kann ein Torwart aufgestellt werden, um das Abwehren von Weitschüssen zu trainieren.

Nach dem Schuss sprintet der Angreifer sofort entlang der Seitenlinie in Richtung der gegnerischen Hälfte. Im Mittelfeldbereich wechselt der Spieler zu seitlichen Bewegungen (Seitenschritte) und führt dabei defensive Armbewegungen aus, um einen Abwehrblock zu simulieren. Bei ausreichender Teilnehmerzahl kann der Spieler versuchen, den Schuss eines anderen Teilnehmers aus der gegnerischen Verteidigungszone zu blocken, was den realistischen Verteidigungscharakter der Übung noch verstärkt.

Sobald der Spieler die Mitte des Mittelfelds erreicht hat, läuft er weiter, stellt sich ans Ende der gegenüberliegenden Reihe, nimmt einen Ball und bereitet sich darauf vor, die Übung von dieser Seite aus zu wiederholen. Die Bewegung bildet somit einen kontinuierlichen Kreislauf: Schießen → Sprinten → Abwehrbewegung → Rotation.

### **Version 2 – Finten und Schießen mit Torwartrotation**

Auch hier beginnen die Spieler mit dem Ball in der Verteidigungszone. Der Angreifer sprintet nach vorne ins Mittelfeld und täuscht dabei Würfe vor, um offensiven Druck zu simulieren. Wenn er den Rand der gegenüberliegenden Verteidigungszone erreicht, schießt er auf das Tor. Ein Torwart steht bereit, um zu verteidigen.

Nach dem Schuss ändert sich die Rotation: Der Spieler, der gerade angegriffen hat, übernimmt den Platz des Torwarts, während der Torwart, der verteidigt hat, sich mit dem Ball in der Hand in die Reihe der Spieler auf der rechten Seite einreihen. So entsteht eine kontinuierliche Rotation zwischen Angriff, Schuss, Torwartspiel und Zurückstellen in die Reihe.

**Zweck/Schwerpunkt:**

Das Zirkeltraining kombiniert mehrere Aspekte von Water Skyball in einer kontinuierlichen Übung und fördert dabei:

- Schießen aus großer und kurzer Entfernung.
- Sprint mit und ohne Ball.
- Ausführen von Schussfinten beim Vorrücken.
- Defensive Seitwärtsbewegungen und Blockfähigkeiten.
- Torwartreflexe und Übergang ins Spiel.
- Ausdauer und Fähigkeit, schnell zwischen Rollen zu wechseln.

Diese Übung spiegelt den natürlichen Rhythmus eines WSB-Spiels wider, bei dem die Spieler ständig zwischen Angriffs- und Verteidigungsrollen wechseln. Sie hilft den Spielern, sich an das schnelle Tempo des Spiels anzupassen und zu lernen, sich in einem kontinuierlichen Zyklus sowohl auf offensive als auch auf defensive Aufgaben zu konzentrieren.



### 3. Defensive Bewegungen

Eine starke Verteidigung ist ein Schlüsselement von Water Skyball, da sie den Gegner daran hindert, effektive Angriffsmöglichkeiten zu schaffen, und dazu beiträgt, das Gleichgewicht im Team aufrechtzuerhalten. In diesem Kapitel werden Übungen vorgestellt, die sich auf defensive Positionierung, Antizipation und koordinierte Bewegungen konzentrieren. Das Ziel ist es, die Spieler in die Lage zu versetzen, das Spiel zu lesen, schnell auf die Aktionen der Gegner zu reagieren und zusammenzuarbeiten, um Gefahren zu neutralisieren und gleichzeitig einen reibungslosen Übergang in den Angriff vorzubereiten.

#### 3.1. Übung: Tiefenverteidigungsbewegung (vorwärts-rückwärts defensive Verschiebung)

##### Beschreibung:

Diese Übung konzentriert sich auf die koordinierte Verteidigungspositionierung zwischen dem Torwart in der Verteidigungszone und dem Feldverteidiger im Mittelfeld. Die Übung beginnt mit dem Torwart in der Verteidigungszone und dem verteidigenden Feldspieler im Mittelfeld, die sich jeweils in der Mitte ihrer Zonen positionieren.

Der verteidigende Feldspieler leitet die Bewegung, da der Torwart seine Positionierung beobachten und verfolgen kann. Wenn der Verteidiger im Mittelfeld nach vorne in Richtung der Verteidigungszone des Gegners vorrückt und den angreifenden Torwart tiefer in seine Zone drängt, tritt auch der verteidigende Torwart nach vorne. In dieser Situation können sich Möglichkeiten für Balleroberungen ergeben:

- Der verteidigende Torwart kann einen **Rückraum-Abfangversuch** unternehmen, wenn der angreifende Feldspieler allein mit dem Ball im Mittelfeld bleibt.
- Der verteidigende Feldspieler kann eine **Frontabwehr** versuchen, indem er aggressiv nach vorne geht.

Wenn sich der verteidigende Feldspieler jedoch zurückzieht und dem angreifenden Torwart mehr Raum zum Vorrücken lässt, muss sich auch der verteidigende Torwart näher an sein eigenes Tor zurückziehen. In diesem Fall ist die Chance auf eine Balleroberung minimal, sodass die Hauptaufgabe des Torwarts darin besteht, das Tor zu schützen.

##### Zweck/Schwerpunkt:

Diese Übung entwickelt eine koordinierte Tiefenverteidigung, bei der Torwart und Feldverteidiger harmonisch vorwärts und rückwärts agieren. Sie trainiert:

- Das Lesen der Positionierung des Angreifers und die entsprechende Anpassung.
- Dynamisches Wechseln zwischen Pressing zur Balleroberung und Rückzug zum Schutz des Tores.
- Synchronisation zwischen Torwart und Feldverteidiger.
- Antizipation und Entscheidungsfindung unter wechselndem Offensivdruck.

Durch das kontinuierliche Vor- und Zurückweichen lernen die Verteidiger, kompakt zu bleiben, sich an die Bewegungen der Angreifer anzupassen und ihre Chancen zu maximieren, entweder den Ball abzufangen oder das Tor effektiv zu schützen.



### 3.2. Übung: Balleroberungsbewegung

#### **Beschreibung:**

Die Spieler stellen sich ohne Ball innerhalb der Verteidigerzone nahe der Begrenzungslinie auf. Die Übung konzentriert sich auf das Einüben der grundlegenden Bewegungsmuster, die für eine erfolgreiche Balleroberung (Abfangen) und die schnelle Rückkehr in die Verteidigungsposition erforderlich sind.

- **Version 1 – Einbeiniger Schritt mit Schließbewegung:**  
Der Spieler tritt schnell mit einem Bein nach vorne ins Mittelfeld und schließt dann die Lücke, indem er das andere Bein nach vorne bringt. Unmittelbar danach springt er oder tritt mit beiden Füßen zusammen zurück in die Verteidigerzone.
- **Version 2 – Zwei-Bein-Schritt:**  
Der Spieler bewegt sich mit beiden Füßen gleichzeitig nach vorne ins Mittelfeld und kehrt dann mit beiden Füßen zusammen zurück in die Verteidigungszone.
- **Version 3 – Lange Schritte von der Torlinie:**  
Der Spieler startet weiter hinten, von der Torlinie aus, und erreicht mit 3–4 kräftigen, schnellen Schritten das Mittelfeld, bevor er schnell in die Verteidigungszone zurückkehrt.

#### **Zweck/Schwerpunkt:**

Diese Übung trainiert die Spieler in der präzisen Schritttechnik, die für Balleroberungen im Water Skyball erforderlich ist. Zu den wichtigsten Aspekten gehören:

- Ausführen eines schnellen Ein-Bein-Schritts ins Mittelfeld, um den Ball zurückzugewinnen.
- Den Zonenwechsel (das zweite Bein ins Mittelfeld bringen) vor dem Rückzug abschließen, um sicherzustellen, dass die Bewegung den Regeln entspricht.
- Sofortige Rückkehr, um die Verteidigungszone und das Tor zu schützen, wenn der Abfangversuch erfolglos ist.
- Aufbau von Geschwindigkeit, Explosivität und Timing für defensive Bewegungen.

Durch das Üben dieser Variationen entwickeln die Spieler die Beweglichkeit und das Bewusstsein, die erforderlich sind, um sich für die Balleroberung zu bewegen und gleichzeitig die Fähigkeit zu behalten, schnell in eine sichere Verteidigungsposition zurückzukehren.

### **3.3. Übung: Seitliche Verteidigungsbewegung**

#### **Beschreibung:**

Bei dieser Übung positioniert sich der verteidigende Torwart in der Verteidigungszone, während der verteidigende Feldspieler seine Position im Mittelfeld einnimmt. Da das WSB-Tor 4 Meter breit ist, müssen beide Verteidiger zusammenarbeiten, um es effektiv abzudecken.

Das Verteidigungsprinzip lautet, dass der Torwart für drei Viertel des Tores (die mittleren 2 Meter plus einen der äußeren 1-Meter-Abschnitte) verantwortlich ist, während der Feldverteidiger für das verbleibende Viertel (einen der äußeren 1-Meter-Abschnitte) verantwortlich ist. Das bedeutet, dass die Hauptaufgabe des Feldverteidigers darin besteht, je nach Spielsituation entweder die *nahe Seite* (der Abschnitt, der dem angreifenden Schützen am nächsten liegt) oder die *ferne Seite* (der Abschnitt, der weiter vom Schützen entfernt ist) zu bewachen.

Der Torwart bestimmt die Positionierung des Feldverteidigers, da er von hinten den besten Überblick über das Spielgeschehen hat. Die beiden Verteidiger müssen sich koordiniert seitlich verschieben:

- Wenn sich der Feldverteidiger nach links bewegt, um den linken Außenbereich abzudecken, passt sich der Torwart nach rechts an, um die restlichen drei Viertel des Tores zu schützen.
- Wenn sich der Feldverteidiger nach rechts bewegt, verschiebt sich der Torwart entsprechend nach links.

Um dies zu üben, führen die Verteidiger kontinuierliche Seitwärtsbewegungen nach links und rechts aus und sorgen so für eine synchronisierte Deckung. Für mehr Realismus kann ein angreifender Spieler mit dem Ball eingeführt werden, der sich von einer Seite zur anderen bewegt. Die Verteidiger reagieren dann darauf und passen ihre Positionierung entsprechend an, um eine ordnungsgemäße Deckung des Tores aufrechtzuerhalten. Der Angreifer kann sich entweder im Wasser oder, zu Demonstrationszwecken, am Beckenrand entlang bewegen.

#### **Zweck/Schwerpunkt:**

Diese Übung trainiert die Verteidiger darin:

- Die seitliche Bewegung zwischen Torwart und Feldverteidiger zu koordinieren.
- Die Verantwortung für die Torabdeckung effektiv aufzuteilen (3/4 für den Torwart, 1/4 für den Feldverteidiger).
- Dynamisch auf die Bewegungen des angreifenden Spielers zu reagieren und die Positionierung entsprechend anzupassen.
- Kommunikation zwischen Torwart und Verteidiger aufzubauen, wobei der Torwart die Rolle des Verteidigers anleitet.

Durch das Üben der seitlichen Verteidigungsbewegung lernen die Spieler, wie sie durch Teamwork die gesamte Breite des Tores abdecken können, wodurch sie ihre Fähigkeit verbessern, sich an Angriffswechsel anzupassen und eine kompakte Verteidigungsorganisation aufrechtzuerhalten.



## 4. Vorbereitungsspiel für integrierte Fähigkeiten

Dieses letzte Kapitel stellt ein Vorbereitungsspiel vor, das die Schlüsselemente des Water Skyball-Spiels kombiniert. Es wurde entwickelt, um Wasserbewegungen, Ballbehandlung, Geschwindigkeit, Positionierung und taktisches Bewusstsein zu entwickeln und gleichzeitig die in den vorherigen Kapiteln vorgestellten Fähigkeiten und Prinzipien zu vertiefen. Durch das Üben dieses Spiels in seinen verschiedenen Versionen können die Spieler erleben, wie technische, taktische und physische Aspekte in einer dynamischen und unterhaltsamen Form zusammenkommen, und sich so auf reale Spielsituationen vorbereiten.

### 4.1. Übung/Spiel: Monkey in the Middle

#### **Beschreibung:**

Diese spielerische Übung wird oft am Ende von Trainingseinheiten eingesetzt und kann in verschiedenen Varianten angepasst werden. Sie fördert eine Vielzahl von Fähigkeiten, die für Water Skyball unerlässlich sind, darunter Reaktionsgeschwindigkeit, Beweglichkeit, Ballbehandlung, räumliches Bewusstsein, taktisches Verständnis und effiziente Bewegung im Wasser – und das alles in einem unterhaltsamen, spielerischen Format.

Das Spiel erfordert mindestens 5 Spieler, kann aber auf 6 bis 16 Teilnehmer erweitert werden. Die Spieler werden in zwei Gruppen aufgeteilt:

- Das Team ohne Kappen (Angreifer), das mit dem/den Ball(en) beginnt.
- Das Team mit den Kappen (Verteidiger), das versucht, den Ball abzufangen oder zu berühren.

Das Team mit den Kappen ist immer zahlenmäßig unterlegen (1–3 Spieler weniger, je nach Gruppengröße). Immer wenn ein Verteidiger einen Spieler mit dem Ball oder den Ball selbst während eines Passes erfolgreich berührt, tauschen sie die Rollen mit dem angreifenden Spieler: Der Verteidiger gibt seine Kappe ab, und der Angreifer, der den Ball verloren hat, wird zum Verteidiger.

Das Spiel kann nur im Mittelfeld (mit weniger Teilnehmern) oder auf dem gesamten Spielfeld (mit größeren Gruppen) gespielt werden. Es kann auch mit mehreren Bällen gespielt werden – in der Regel 1, 2 oder sogar 3 –, was sowohl den Schwierigkeitsgrad als auch die Komplexität erhöht. Bei mehr Bällen im Spiel müssen die Angreifer effektiver zusammenarbeiten und entscheiden, welcher Ball an welchen Mitspieler weitergegeben werden soll, während die Verteidiger sich abstimmen müssen, um die Angreifer unter Druck zu setzen, damit sie Fehler machen und Ballverluste verursachen.

#### **Zweck/Schwerpunkt:**

Monkey in the Middle fördert:

- Schnelle Reaktionen und Beweglichkeit unter Druck.
- Ballbehandlung und Passgenauigkeit.
- Taktisches Bewusstsein, Zusammenarbeit und Teamwork.
- Räumliches Bewusstsein und das Lesen der Bewegungen von Angreifern und Verteidigern.
- Effiziente und kontinuierliche Bewegung im Wasser.

Dieses Spiel bietet eine äußerst spannende Möglichkeit, eine Trainingseinheit abzuschließen, grundlegende Water-Skyball-Fähigkeiten zu festigen und gleichzeitig die Motivation der Spieler durch eine unterhaltsame, wettbewerbsorientierte Herausforderung aufrechtzuerhalten.



## Kontakt

**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/>