

# 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	Individuelltaktik in der Abwehr	64
4.2.2	Individuelltaktik 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 Pressdeckung .....	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