

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	6
2	Sportspiel Wasserball	8
3	Wasserball im Schulsport	12
4	Methoden zur Einführung des Wasserballspiels	15
5	Körpertechniken	19
5.1	Wassertreten	19
5.2	Starten	24
5.3	Stoppen und Wenden	26
6	Balltechniken	28
6.1	Ballaufnahme	28
6.2	Fangen	31
6.3	Passen	34
6.4	Dribbling	42
7	Wurftechniken	46
7.1	Schlagwurf	46
7.2	Bogenwurf	49
7.3	Rückhandwurf	49
7.4	Ziehwurf	50
7.5	Druckwurf	50
7.6	Selbstdoppler	51
7.7	Spiel- und Übungsformen zum Wurf	53
8	Taktik	61
9	Torwart	69
10	Exemplarische Unterrichtseinheit für die Schule	74
11	Anhang	77
11.1	Geschichte des Wasserballspiels	77
11.2	Offizielle Spielregeln	79
11.3	Spielerpositionen und Grundaufstellung	84
11.4	Mannschaftstaktik	85
11.5	Altersklassen	86
11.6	Ligen in Deutschland	86
11.7	Tests	87
12	Literaturverzeichnis	92