

A photograph of a person in a swimming pool, holding a yellow water polo ball. The ball has the text "WATER POLO" and "NO. 5" printed on it. The person's face is partially obscured by a large splash of water. Another person's hand is visible on the right side of the frame, reaching towards the ball. The background is a clear blue pool.

# Wettbewerbe (Bewegen im Wasser )

## Aquaball

## Gliederung

- 1 Chancen
- 2 Erläuterungen
- 3 Regeln
- 4 Kontakte/Links/Literatur

Impressum



## 1 Chancen

Die noch junge Sportart Aquaball verknüpft das variable Ausprobieren und Üben der Grundfertigkeiten im Bewegungsraum Wasser mit dem Teamerleben einer Mannschaftssportart.

Die einfachen Regeln ermöglichen die Teilhabe aller Schülerinnen und Schüler und ebnen den Weg zu einem inklusiven Ballspiel.

### Kompetenzerwerb

- *Soziale Kompetenzen*  
Team-Building, Kooperation
- *Sport-motorische Kompetenzen*  
Orientierung im Raum,  
Differenzierung, Ausdauer
- *Taktische Kompetenzen*  
Antizipation



## 2 Erläuterungen

Aquaball ist ein aktionsreiches Spiel im Flachwasser, das Schülerinnen und Schüler begeistert. Auch Mixed-Mannschaften sind möglich.

Feste Spielpositionen sind beim Aquaball nicht vorgesehen. Das Team greift gemeinsam an und verteidigt gemeinsam.

Gespielt wird auf einem kleinen Spielfeld, die Größe beträgt zwischen 8m x 12,5m und 12m x 16m (Lehrschwimmbecken).

Eine Wassertiefe zwischen 0,80m und 1,00m ermöglicht auch unsicheren Schwimmerinnen und Schwimmern die Teilnahme.

Geworfen wird auf aufblasbare Tore (2m x 1m), die wenig Lagerfläche benötigen und die nach dem Spielende auch in einem Pkw transportiert werden können.

Gewinner ist die Mannschaft mit den meisten erzielten Toren. Bei Torgleichheit am Ende der Spielzeit entscheidet das nächste erzielte Tor („sudden death“).



## 3 Regeln

- Aquaball ist ein körperloses Spiel, bei dem sich auch pandemiebedingte Abstandregeln einhalten lassen.
- Gespielt wird mit „4 gegen 4“ Spieler\*innen, die versuchen den Ball durch schnelles Pass-Spiel im gegnerischen Tor unterzubringen.
- Die Spielerinnen und Spieler eines Teams müssen mit gleichfarbigen Badekappen antreten. Alternativ können die Mannschaften auch einheitliche T-Shirts tragen.
- Die Spielzeit kann je nach Klassenstufe variiert werden. Grundschulklassenstufen spielen idealerweise 2 x 4 Minuten oder 2 x 5 Minuten, in weiterführenden Schulen kann die Spielzeit auf bis zu 2 x 7 Minuten gesteigert werden.
- Es müssen mindestens drei Pässe innerhalb des ballführenden Teams gespielt werden, bevor der Ball auf das gegnerische Tor geworfen werden darf.
- Die 3-Pass-Regel beginnt von vorn, wenn der Ball vom Tor zurückprallt oder die gegnerische Mannschaft zwischenzeitlich den Ball berührt.
- Der Ball kann nur durch Pass-Spiel bewegt werden. Wer den Ball fängt oder aufnimmt, darf sich mit dem Ball nicht bewegen. Das Abspiele muss innerhalb von fünf Sekunden erfolgen – Bei Verstößen erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.
- Der Ball darf zu keinem Zeitpunkt unter Wasser gedrückt werden. Bei Verstößen erhält die gegnerische Mannschaft den Ball.



## 4 Kontakte / Links / Literatur

- Hessischer Schwimm-Verband e.V. – Geschäftsstelle;  
Otto-Fleck-Schneise 4; 60528 Frankfurt a.M.;  
Tel.: 069-6789208; Fax.: 069-6789-461;  
Mail: [info@hessischer-schwimm-verband.de](mailto:info@hessischer-schwimm-verband.de)  
[www.Hessischer-schwimm-verband.de](http://www.Hessischer-schwimm-verband.de)
- Hessischer Schwimm-Verband e.V.  
– Vizepräsident Sportentwicklung Axel Dietrich,  
Tel.: 0176-0912788 Mail: [dietrich.family@web.de](mailto:dietrich.family@web.de)
- Homepage der Sportart: <https://aquaball.de>
- Demmelmayr, P./ Schmidt, M. – Das Aquaball-Handbuch,  
Norderstedt, 2012



## Impressum

### Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Autor & Fotos:  
Axel Dietrich

Layoutvorlage: Philip Benz  
Satz: Johannes Limmeroth

Koordination des Handlungsfelds:  
Stephanie Holzhauer, Siegfried Böckling

Gesamtverantwortung:  
Alexander Jordan

Hessische Lehrkräfteakademie –Dezernat II.5  
Wilhelmshöher Allee 64-66,  
34119 Kassel  
E-Mail: [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

<https://zfs.bildung.hessen.de>

Stand: 08.12.2021  
Version:1.1