

# Aquaball beim Einrichtungsverbund Steinhöring

## Ablauf & Inhalte:

- Aufwärmen ca. 5-10 min.
- Passregel üben
  - Halbkreis vor dem Tor,
  - den Ball 3x hin und her werfen (laut mitzählen)
  - dann Schuss aufs Tor
  - Dauer je nach Stärke der TN mal länger oder auch kürzer (zwischen 5 und 20 min.)
- Taktische Ratschläge beim Spiel, die aber erfahrungsgemäß hauptsächlich den Hinweis zum „Ball hinterherlaufen“ und „anspielbar sein“ beinhalten.
- Spieldauer flexibel, aber Pause je nach Intensität nach ca. 10-15 min danach zweite Halbzeit.

## Umfeld/Regeln im Schwimmbad:

- Keine Glasflaschen mit Getränke, nur Wasser in Plastikflaschen (selbst mitzubringen).
- Keine Verpflegung in der Halle
- Wassertiefe 1,25 m
- 2 Mitarbeiter, von denen einer einen Rettungsschwimmer und die Einweisung vom Schwimmbad hat
- Jeder kommt sauber geduscht in die Schwimmhalle (also mit Duschmittel und nassen Haaren, Hygieneregeln der Einrichtung)
- Akute Erkrankungen/Einschränkungen vorher melden!
- Spaß und Freude am Spiel, jeder TN schätzt die Leistung der anderen

Mit freundlichen Grüßen

Konrad Becker  
Kultur, Sport & Ehrenamt

Einrichtungsverbund Steinhöring  
Katholischen Jugendfürsorge der Erzdiözese München und Freising e.V.  
Münchener Str. 39, 85643 Steinhöring  
Telefon: 08094 182 269  
Telefax: 08094 182 167  
E-Mail: [k.becker@kjf-muenchen.de](mailto:k.becker@kjf-muenchen.de)  
Internet: [www.kjf-muenchen.de](http://www.kjf-muenchen.de) [www.evs-steinhoering.de](http://www.evs-steinhoering.de)