

Polysportives Outdoortraining – Wasser: Schnurball

Das spielerische Ausdauertraining im Wasser und mit dem Ball ist auch eine Übung fürs Zielwerfen und die taktische Spielführung im Team.

Zwei Spielfelder mit je einem Team. Die Spieler dürfen nicht stehen, sondern halten sich mit Beinschlägen ständig über Wasser. Der Spielball wird über eine Schnur zum Gegner geworfen. Kann der Ball nicht gefangen werden, erhält das entsprechende Team einen Strafpunkt. Für Bälle, die im Out landen, erhält der Werfer einen Strafpunkt.



Variation

schwieriger

Mit mehreren Bällen gleichzeitig spielen.

Material: Wasserball, Tennisball, Plastikball etc., Schnur/Netz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO