

Wasserball – Passtechnik im Dreieck: Aufziehen vor und nach dem Gleiten – Niveau Fortgeschrittene

Das Fangen, eine Täuschung, eine Fortbewegung im Wasser werden in dieser Übung trainiert.

Nach dem Fangen zieht der Spieler auf, bewegt sich noch einmal durch eine Brustgrätsche, zieht nochmal an und spielt dann den Ball weiter.

Bewegt sich ein Rechtshänder nach links, lässt er die Gegenhand im Wasser, bewegt er sich nach rechts gegen den Arm, nimmt er die Gegenhand aus dem Wasser und stellt sich so mit gleichzeitiger Brustgrätsche zusammen wieder in eine saubere Schussauslage.

Quelle: Benjamin Redder, Robin Pleyer, Swiss Youth Waterpolo Academy, J+S Experten Swiss Waterpolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO