

Wasserball – Balltechniken: Fangen und Passen

Das Regelwerk verbietet es, den Ball mit zwei Händen zu halten. Besonders wichtig ist ein sicheres Fangen und Passen für ein schnelles und erfolgreiches Überzahlspiel.

Fangen

Der Spieler nimmt den Ball mit leicht gespreizten Fingern und einer gewölbten Handfläche vor dem Kopf an. Zunächst federn seine Finger und Handinnenfläche die Geschwindigkeit des Balls ab, die dann in eine Abbremsbewegung des gesamten Armes weitergeleitet wird.

Passen

Ausgangsposition ist die Stellung, die ein Spieler nach dem Fangen eines Balls hat. Er nutzt die Energie des gefangenen Balls, um diesen mit Gegenschwung in die neue Richtung zu werfen.

Quelle: Benjamin Redder, Sirko Roehl, Heinz Weber, Martin Weissleder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO