

Wasserball – Passtechnik zu zweit: Nebeneinander in Bewegung mit Sprint zwischen den Pässen – Niveau Könner

Sprints nach einem Pass sind wichtig, um Gegenspieler hinter sich zu lassen. Die Spieler trainieren das mit dieser Übung intensiv.

Nach Abgabe des Passes sprintet der Spieler 3 bis 4 Meter nach vorne, während der Partner hoch im Wasser stehend aufzieht.

Die Beine werden nach Beendigung des Sprints sofort aktiv unter den Körper gezogen, um den Spieler wieder in die Schussauslage zu bringen.

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