

Wasserball – Paddeltechniken – Beinwärtsschieben: Vorübung zum Block – Niveau Fortgeschrittene

Verschiedene Übungen zum Abkippen sowie zum Blockverhalten in Unterzahl werden in dieser Videoanleitung gezeigt.

Der Spieler in der Mitte übt bei dieser Übung das Abkippen über die Hüfte, was als Grundlage dient für die weiteren Blockübungen. Die letzte Übung, die im Video gezeigt wird, kann das Blockverhalten des Mittelmannes beim Spiel in Unterzahl simulieren.

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