

# Wasserball – Passtechnik zu zweit: Nebeneinander in Bewegung – Niveau Könnner

**In dieser Übung steht der Spieler im Fokus, der den Ball auf der schwierigen Seite annehmen muss. Er liegt nun im Wasser, die Beine zeigen in die Fortbewegungsrichtung.**

Hier ist wieder der Spieler im Fokus, der den Ball auf der schwierigen Seite annehmen muss. Er liegt nun im Wasser mit den Beinen in die Fortbewegungsrichtung zeigend.

Bekommt er den Ball, kippt er über die Beine nach vorne ab und macht dabei einen Armzug nach vorne. Er gewinnt so 2 bis 3 Meter mit einer einzelnen Bewegung. Wichtig zum Beispiel für Rechtshänder, die auf der rechten Seite spielen.

---

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**