

Wasserball – Balltechniken: Selbstdoppler

Der Selbstdoppler findet überwiegend im Konterspiel unter Bedrängnis Anwendung.

Der Selbstdoppler ist – ähnlich wie der Druckwurf – eher eine Stoss- als Wurfbewegung. Der Spieler hebt den Ball während des Kraulschwimmens mit der Gegenhand leicht an und befördert ihn dann mit der Wurfhand ins Ziel. Wichtig ist, dass der Ellbogen über Wasser ist.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO