

# Wasserball – Passtechnik im Dreieck: Gleiten auf den Beinen – Niveau Fortgeschrittene

Die Spielenden sollen nun den Ball richtig fangen und seitwärts gleiten vor einem Pass intensiv trainieren.

Nun wird der Ball gefangen, man gleitet auf den Beinen durch eine Brustgrätsche nach links/rechts, stellt sich wieder sauber hin und spielt dann den Ball weiter.

Bewegt sich ein Rechtshänder nach links, lässt er die Gegenhand im Wasser, bewegt er sich nach rechts gegen den Arm, nimmt er die Gegenhand aus dem Wasser und stellt sich so mit gleichzeitiger Brustgrätsche zusammen wieder in eine saubere Schussauslage.

---

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**