

Wasserball – Paddeltechniken – Beinwärtsschieben: Block mit Armwechsel – Niveau Fortgeschrittene

Eine Technik, um die Blockposition sauber zu trainieren. Sie dient für das Unterzahl- und Zonenspiel.

Der Spieler bewegt sich im Beinwärtsschieben nach vorne, nimmt dann zuerst den oberen Arm aus dem Wasser während er sich weiterschiebt. Danach kippt er über die Hüfte ab und wechselt den Arm. Nun steht er in einer sauberen Blockposition im Wasser. Diese Technik wird im Unterzahl- und Zonenspiel gebraucht.

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