

Wasserball: Techniken

Der Wasserballsport erfordert von den Athleten spezifische technische Fertigkeiten. Folgender Bericht zeigt diese auf und verweist auf entsprechenden Übungen, welche die korrekte Ausführung der entsprechenden Techniken mit Fotos oder Videos darstellen.



Der Spielcharakter im Wasserball erfordert spezifische Techniken, damit der Athlet:

- Sieht, wo der Ball ist,
- sieht, wo die Mitspieler und Gegenspieler sind,
- sieht, wo er sich im Becken befindet und wo das Tor ist,
- sieht, wo der Schiedsrichter ist und was er entscheidet,
- hört, wenn der Schiedsrichter pfeift,
- mit dem Mitspieler kommuniziert und Instruktionen des Trainers hört.

Diese Faktoren erfordern eine Anpassung der klassischen Schwimmtechniken an die wasserballspezifischen Anforderungen.

Bemerkung: Sämtliche Ausführungen stammen aus der J+S-Broschüre «Wasserball – Verstehen und trainieren», die im Verlauf des Jahres veröffentlicht wird.

Technik-Übungen

- [Schwimmtechniken](#)
- [Körpertechniken](#)
- [Balltechniken](#)
- [Torhütertechniken](#)
- [Alle Techniken in der Übersicht](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO