



# 1

**Zweikampf (Dick)**

- Ballbehauptung gegen Gegner
- mit Ball am Gegner vorbeikommen

# 2

**Passen (Enrico)**

- zwei Leute spielen einen abwechselnd auf rechts und links
- zu zweit passen, verschiedene Würfe, Drehung, rechts / links

# 5

**aufs Tor werfen (Mona)**

- im Halbkreis aufstellen, nach 3 gefangenen Pässen
- Schutz
- Ansdreiwürfen, Schießen (mit / ohne Verteidiger)
- zwei starten, Pass wird vorgelieft und entscheidet wer Angreifer / Verteidiger ist

# 4

**Beinarbeit (Mona)**

- mit Pfeife am Beckenrand
- rechts / links: in diese Richtung Wasserballkreislauf
- oben: Wassertrinken mit Armen draußen

# 3

**"Spiel" (Nicolai)**

- vier Leute stellen sich im Viereck auf und lassen den Ball laufen; drei Verteidiger