

# Pallanuoto – Quadro generale per un piano d'allenamento: Tecniche individuali – Cambio da 1 a 5 su difesa sul centro

Questo contenuto fa parte del quadro generale per un piano d'allenamento di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.5 – tecniche individuali – esercizio 15.

Questo contenuto fa parte del quadro generale per un piano d'allenamento di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.5 – tecniche individuali – esercizio 15.

---

Fonte: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Protagonisti: Milan Petrovic und Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**