

Waterpolo – Techniques du gardien: Position d’alerte

Lorsqu’un adversaire se présente devant le but avec le ballon, le gardien peut aussi adopter la position d’alerte.

Le gardien lève les bras de manière à rendre le but plus petit à l’adversaire. Cette position est extrêmement épuisante, car seules les jambes maintiennent le corps hors de l’eau.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO