

Wasserball – Rahmentrainingsplan: Balltechniken – Verschieben gegen Wurfarm

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.4 – Balltechniken – Übung 15.

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.4 – Balltechniken – Übung 15.

Quelle: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Akteure: Milan Petrovic und Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO