

# Wasserball – Rahmentrainingsplan: Individualtaktik – Spiegelblock

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.5 – Individualtaktik – Übung 19.

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.5 – Individualtaktik – Übung 19.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**