

Waterpolo – Plan d'entraînement cadre: Techniques de ballon – Fixer et glisser en direction opposée au bras d'appui

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.2 – Techniques de ballon – exercice 22.

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.2 – Techniques de ballon – exercice 22

Source: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education,; Protagonistes: Milan Petrovic und Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO