

Waterpolo – Techniques du gardien: Position d'attente

Le gardien adopte la position d'attente dès qu'il est sur le point de recevoir un tir.

Dans la position d'attente, le travail des jambes et des bras est accru de manière à avoir les épaules hors de l'eau.

Cette position haute permet au gardien de mieux voir ce qui se passe devant le but et d'indiquer en même temps à l'adversaire qu'il est prêt à défendre le but..

Source: Benjamin Redder, Sirko Roehl, Heinz Weber, Martin Weissleder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO