

Waterpolo – Plan d'entraînement cadre: Tactiques individuelles – Bloc miroir sur l'attaquant

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo », Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 19.

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo », Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 19.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO