

# Waterpolo – Plan d'entraînement cadre: Tactiques individuelles – 6m: Prendre position à l'intérieur et démarquages

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo », Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 21.

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo », Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 21.

---

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**