

Waterpolo – Techniques du gardien: Saut devant à deux mains

Amené à défendre des tirs dans les situations de jeu les plus variées, le gardien doit maîtriser diverses techniques de saut.

Des sauts les deux mains levées devant sont appliqués lors de pénalités ou lorsqu'un joueur de contre surgit sans adversaire devant le but.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO