

Waterpolo – Techniques du gardien: Saut droit à deux mains levées

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

Saut les deux mains levées dans la même direction (le plus souvent utilisé quand le gardien voit ou devine le côté dans lequel le joueur va jouer le ballon).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO