

Wasserball – Rahmentrainingsplan: Individualtaktik – Center lösen durch Gegenarm

Diese Übung ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.5 – Individualtaktik – Übung 18.

Diese Übung ist Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.5 – Individualtaktik – Übung 18.

Quelle: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Akteure: Milan Petrovic und Marko Manojlovic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO