

# Waterpolo – Plan d'entraînement cadre: Tactiques individuelles – Changement de côte défenseur pointe

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 4.

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 4.

---

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**