

# Waterpolo – Techniques de balle: Prendre la balle

Il s'agit là d'une habileté de base que le joueur de waterpolo doit développer avant d'attraper et de passer.

**Saisie de la balle:** Le joueur amène la balle de sa main faible vers le corps et la transfère à sa main de lancer.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO