

# Wasserball – Rahmentrainingsplan: Balltechniken – Ball abschirmen

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.4 – Balltechniken – Übung 13.

Dieser Inhalt ist ein Bestandteil des Rahmentrainingsplans von Swiss Aquatics Water Polo, Kapitel 3.4 – Balltechniken – Übung 13.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**