Pallanuoto – Quadro generale per un piano d'allenamento: Tecniche con la palla – 1/1 gambe rana e spinta del pallone

Questo contenuto fa parte del quadro generale per un piano d'allenamento di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.4 – Tecniche con la palla – esercizio 17.

Questo contenuto fa parte del quadro generale per un piano d'allenamento di Swiss Aquatics Water Polo, capitolo 3.4 – Tecniche con la palla – esercizio 17.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO