

Waterpolo – Plan d'entraînement cadre: Tactiques individuelles – Changement de 1 à 5 dans la défense du centre

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 15.

Ce contenu fait partie du « Plan d'entraînement cadre de Swiss Aquatics Water Polo», Chapitre 3.5 – Tactiques individuelles – Exercice 15.

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