

# Waterpolo: Techniques

Le waterpolo exige des athlètes l'acquisition d'habiletés techniques spécifiques. Elles sont énumérées dans cet article et font l'objet d'exercices, dont l'exécution technique des mouvements est présentée sous forme de photos et de vidéos.



Le waterpolo est un jeu. En d'autres termes, le joueur...

- regarde où est le ballon;
- regarde où sont ses coéquipiers et ses adversaires;
- regarde où il se trouve dans le bassin et où se situe le but;
- regarde où est l'arbitre et ce qu'il décide;
- entend quand l'arbitre siffle;
- communique avec ses coéquipiers et écoute les instructions de

l'entraîneur.

Pour satisfaire ces exigences spécifiques, la technique de nage classique doit donc être adaptée au waterpolo.

**Remarque:** Toutes les vidéos ont été produites pour la brochure «Waterpolo – Comprendre et entraîner».

## Techniques de waterpolo

- [Techniques de nage](#)
- [Techniques corporelles](#)
- [Techniques de balle](#)
- [Techniques du gardien](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO