

Waterpolo – Techniques de balle: Attraper et passer

La réception et la passe à une main sont des habiletés de base, que le joueur doit exercer dès le premier entraînement. Il est en effet interdit, en waterpolo, de tenir le ballon à deux mains.

Attraper

Le joueur attrape le ballon les doigts légèrement écartés et la main légèrement fermée devant la tête. Dans un premier temps, les doigts et l'intérieur de la main amortissent la vitesse du ballon; dans un deuxième temps, l'énergie est transmise à l'ensemble du bras qui freine le mouvement.

Passer

La position de départ est celle adoptée par le joueur après avoir attrapé le ballon. Il utilise l'énergie du ballon attrapé pour armer son lancer et relancer le ballon dans la nouvelle direction.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO