

Waterpolo – Formes caractéristiques: Récupérer le ballon et participer activement à la partie en tant que gardien-ne de but

Le gardien ou la gardienne de but récupère le ballon après un rebond afin qu'il ne retombe pas dans les mains de l'adversaire. Il ou elle se propose d'accueillir le ballon une fois récupéré par son équipe et lance l'attaque avec ses passes.

Gendarme et voleur (F3)



A attaque avec le ballon à une distance de dix mètres du but, tandis que B accompagne l'action. Après avoir marqué, les rôles s'inversent. Le/la gardien-ne de but sécurise le ballon, B nage vers le centre. A le suit. Le/la gardien-ne de but passe le ballon au nouveau / à la nouvelle attaquant-e (B) de manière à ce que celui/celle-ci puisse arriver au centre avant le nouveau / la nouvelle défenseur-e (A).

plus facile

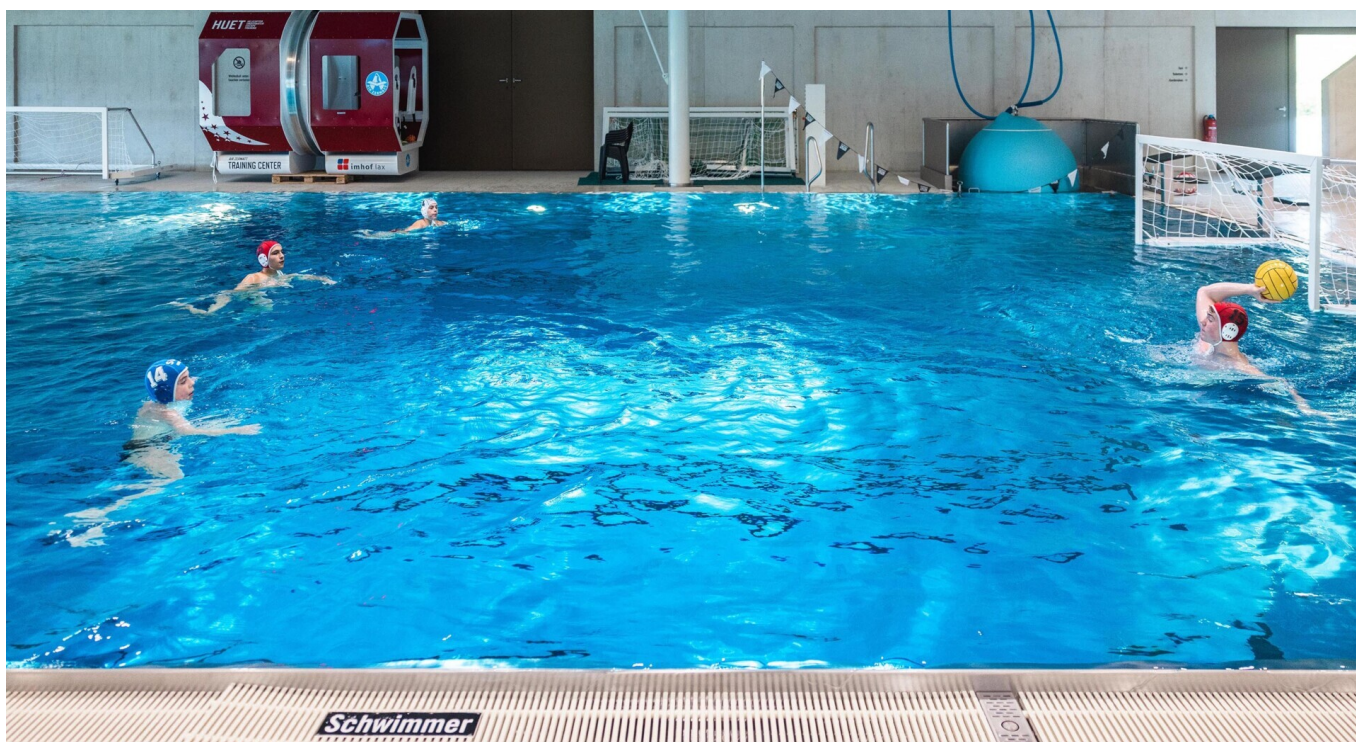
- Tirer dans la parade du / de la gardien-ne de but (qui bloque le ballon) et effectuer uniquement la deuxième partie de l'exercice
- Attaquer sans défenseur-e
- Le/la défenseur-e garde la distance pour que l'attaquant-e puisse recevoir le ballon debout

plus difficile

- Augmenter le nombre de paires d'attaquants
- En nageant sur le dos, récupérer à la main le ballon lancé par le/la gardien-ne de but
- Ne faire une passe que lorsque le joueur / la joueuse a franchi le milieu de terrain

Conseils pour la pratique: Prévoir des ballons de réserve dans le but pour que l'exercice puisse se poursuivre rapidement après des essais infructueux.

Octopus (F3)



Les joueurs tirent au but à tour de rôle à différentes distances. Le/la gardien-ne de but repousse le ballon et le contrôle. Avec des mouvements latéraux et le ballon en position de passe, le/la gardien-ne de but se déplace vers la gauche, la droite ou l'avant et passe à un-e nouveau-elle coéquipier-ière qui tire à nouveau au but.

plus facile

- Tirer uniquement dans la parade du / de la gardien-ne (qui bloque le ballon)
- Indiquer le côté du but
- Le/la gardien-ne nage avec le ballon au lieu de glisser

plus difficile

- Faire des passes à des coéquipiers qui nagent
- Augmenter le nombre de tirs
- Après le tir, les joueurs défi ent le/la gardien-ne en l'empêchant de sécuriser le ballon

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO