

Waterpolo – Formes caractéristiques: Se déplacer avec agilité avec ou sans ballon

Les joueurs se déplacent rapidement et avec agilité dans l'eau, jaillissent de l'eau ou lancent une attaque explosive.

Jambes boussole (F2)



Tous les enfants/jeunes sont couchés à plat ventre dans l'eau. Défi nis les quatre points cardinaux. Au signal, ils doivent diriger leurs jambes tendues vers le point cardinal demandé, à l'aide du pagayage des bras.

plus facile

- Dans l'eau à hauteur d'épaules
- Avec un ballon dans la main
- Ne demander que deux directions (devant/derrière ou à droite/à gauche).

plus difficile

- Exiger des changements plus rapides
- Changer de direction en moins de temps
- Associer les directions à des signaux sonores ou visuels

Conseils pour la pratique: Adapter la vitesse et la durée de l'exercice au niveau des enfants et des jeunes. Ils rapprochent leurs jambes de leur corps lors du changement de direction et se font «tout petits».

Start et Stop (F2/F3)



Tous les participants se déplacent dans l'eau profonde avec un ballon. Sur un coup de sifflet, ils démarrent ou s'arrêtent; sur deux coups de sifflet, ils effectuent un changement de direction prédéfini de 45, 90 ou 180 degrés. Qui est le premier à tenir le ballon en l'air?

plus facile

- Prendre le ballon à deux mains
- Ne changer de direction que de 45 degrés
- Utiliser des ballons plus petits

plus difficile

- Leur faire changer de direction plus rapidement
- Jouer avec plus de joueurs dans un espace plus restreint
- Indiquer visuellement les changements de direction

Conseils pour la pratique: Aider les joueurs à améliorer leurs changements de direction en «se faisant plus petits».

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO