

Waterpolo – Formes caractéristiques: Livrer des duels avec courage et habileté

Le waterpolo est un jeu de contact physique. Pour réussir les duels, il faut à la fois de la force, de la mobilité et de la technique individuelle.

Crossover (F3)



Deux joueurs A (en attaque) et B (en défense) se font face en 1:1. Le porteur / la porteuse du ballon A essaie de passer devant B en changeant de vitesse, en faisant des feintes et en changeant de direction. B essaie de toujours rester devant A et de le/la contrôler sans enfreindre les règles. Échange les adversaires à chaque fois.

plus facile

- B ne fait que des battements de jambes, un ballon dans les mains
- B nage uniquement en position ventrale

plus difficile

- B décide de sa position de départ
- B touche la tête arrière de A pour gagner le duel

Conseils pour la pratique: Montrer brièvement ce qui est conforme aux règles en matière de contact physique et de duel.

Duel de gladiateurs (F3)



Deux joueurs se tiennent l'un à côté de l'autre, en se tournant le dos. Au moment où tu lances le ballon dans l'eau, les deux joueurs démarrent et essaient de le récupérer.

plus facile

- Les joueurs se poussent du bord
- Prendre le ballon des deux mains

plus difficile

- Après avoir récupéré le ballon, le lancer sur/dans une cible
- Se tenir dos à dos, les mains en l'air et démarrer ainsi

Conseils pour la pratique: Réaliser l'exercice sous forme de compétition entre deux équipes.

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO