

# Waterpolo – Formes caractéristiques: Contrôler ensemble la possession du ballon

Tous les joueurs sont capables d'attraper et de lancer le ballon dans différentes variantes et situations. Ainsi, l'équipe reste longtemps en possession du ballon.

## Balle volée Plus (F2)



Deux équipes munies de bonnets de différentes couleurs s'affrontent dans le bassin en jouant à la balle volée avec l'objectif d'effectuer le plus de passes possibles sans perdre le ballon. Les contacts physiques sont interdits. Quelle équipe est la première à réaliser dix passes d'affilée?

### plus facile

- Jouer avec des équipes plus petites sur un terrain plus restreint
- Marquer des points en faisant des passes dans une zone désignée
- Jouer dans l'eau profonde

### plus difficile

- Attraper et lancer le ballon d'une seule main
- Gêner l'adversaire avec une main

**Conseils pour la pratique:** Jouer en petites équipes (3:3 ou 4:4). En ajoutant plus de règles, on passe de la balle volée au waterpolo. Adapter ces règles spécifiques au niveau des enfants et des jeunes.

## L'œil du tigre (F2/F3)



Dans l'eau peu profonde, deux joueurs se font des passes à trois mètres de distance (adapter la distance au niveau). Un « tigre » se tient entre les deux et essaie d'intercepter le ballon.

### plus facile

- Toucher le ballon à deux mains
- Autoriser que la balle touche l'eau
- Autoriser les passes en arc

### plus difficile

- Le « tigre » a le droit d'attaquer les passeurs de balle
- Les passeurs se mettent parallèlement en position libre
- Garder le ballon moins de deux secondes

**Conseils pour la pratique:** Échanger les rôles après dix passes maximum.

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**