

Waterpolo – Formes caractéristiques: Exercer une pression efficace sur l'équipe adverse

Les joueurs exercent une pression ciblée sur l'équipe adverse dans des situations d'attaque et de défense spécifiques.

Pressing Machine (F3)



Deux joueurs, l'un-e avec et l'autre sans ballon, se font face. Le/la défenseur-e essaie de prendre le ballon au porteur / à la porteuse du ballon sans commettre de faute. En cas de faute, l'exercice recommence depuis le début. Après 20 secondes d'effort et au moins 20 secondes de pause, les deux inversent les rôles.

plus facile

- Le porteur / la porteuse de la balle n'a pas le droit de nager
- Imposer des intervalles d'effort plus courts et des pauses plus longues

plus difficile

- Le porteur / la porteuse de la balle la lance vers un joker, se dégage et se repositionne; le/la défenseur-e couvre les lignes de passe

- Imposer des intervalles d'effort plus longs

Conseils pour la pratique: Il est utile de prévoir une brève introduction pour expliquer la notion de faute. Les joueurs reconnaissent ainsi les éventuelles fautes irrégulières.

Zone limite (F3)



Deux équipes portant des bonnets de différentes couleurs s'affrontent dans un bassin peu profond. Une fois en possession du ballon, elles essaient de le placer dans la zone limite (bord du bassin) de l'équipe adverse grâce à un bon jeu de passes. Tout contact physique et « marcher » avec le ballon sont interdits. Quelle équipe marque le plus de points dans la zone limite?

plus facile

- Ne pas tenir le ballon plus de trois secondes
- Les attaquants ne doivent pas faire de doubles passes
- Tous les membres de l'équipe doivent avoir reçu le ballon avant d'atteindre la zone limite
- Avant de gagner le point, passer la balle à tous les autres joueurs

plus difficile

- Les attaquants touchent le ballon à deux mains
- Les porteurs du ballon font trois pas avec le ballon
- Agrandir le terrain de jeu

Conseils pour la pratique: Adapter les règles spécifiques du waterpolo au niveau des joueurs et former de petites équipes.

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO