

Waterpolo – Formes caractéristiques: Réagir avec succès dans les situations de surnombre

Les joueurs influencent ensemble les situations de jeu en se déplaçant tactiquement et/ou en se faisant des passes.

Profiter du surnombre (F3)



Deux joueurs nagent vers le but depuis une distance de dix mètres et affrontent un-e défenseur-e qui essaie d'empêcher le tir à cinq mètres du but.

plus facile

- Prendre le ballon à deux mains
- Le/la défenseur-e joue sans contact physique
- Le/la défenseur-e démarre au niveau des attaquants

plus difficile

- Jouer avec trois à cinq attaquants
- Limiter le nombre de passes
- Limiter le temps

Conseils pour la pratique: Faire comprendre d'abord la situation de surnombre, puis délimiter la taille du terrain et fixer le temps imparti.

Joker (F3)



Dans un match de water polo 2 contre 2, un joker joue et renforce respectivement l'équipe en possession du ballon.

plus facile

- Jouer à 1 contre 1
- Attraper le ballon à deux mains

plus difficile

- Fixer un délai pour tirer au but
- Agrandir l'équipe

Conseils pour la pratique: Au signal, tous les joueurs s'arrêtent brièvement sur place (freeze/figer). Tu peux ainsi apporter des commentaires tactiques sur la situation de jeu et proposer des solutions possibles.

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO