

Waterpolo – Formes caractéristiques: Se positionner par rapport au ballon et réagir au tir en tant que gardien-ne de but

Le gardien ou la gardienne de but ne quitte jamais le ballon des yeux et se positionne toujours de manière à pouvoir réagir à un tir au but.

Tir au signal (F3)



Trois à cinq joueurs se tiennent à une distance d'environ six mètres en demi-cercle autour du but. Au signal, ils tirent à tour de rôle vers le but, laissant suffisamment de temps au / à la gardien-ne pour se déplacer et reprendre une position de défense après chaque tir.

plus facile

- Indiquer le côté du but
- Réduire le nombre de tireurs
- Augmenter la distance de tir
- Se mettre en position d'attente

plus difficile

- Varier l'ordre des tireurs
- Se tourner vers le tireur / la tireuse au signal
- Augmenter la fréquence des tirs

Conseils pour la pratique: Montrer les aspects techniques à l'aide d'exemples pour que les joueurs de waterpolo puissent se représenter les mouvements dans les grandes lignes.

Passé transversale (F3)



Deux joueurs se trouvent à six mètres de distance, à la hauteur des poteaux de but, et font une passe transversale. Le/la gardien-ne de but se déplace et essaie de repousser le tir.

plus facile

- Attendre que le/la gardien-ne de but se soit déplacé-e avant de tirer
- Augmenter la distance de tir
- Indiquer le côté du but

plus difficile

- Prévoir une plus grande distance entre les tireurs
- Augmenter le nombre de passes transversales
- Augmenter le nombre de tireurs

Conseils pour la pratique: Tous les joueurs devraient pouvoir jouer à toutes les positions, y compris celle de gardien-ne de but. Ils acquièrent ainsi une grande expérience dans toutes les positions à l'entraînement et lors des matchs.

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO