

Waterpolo – Formes caractéristiques: Marquer des buts en fonction de la situation et de manière variée

Les joueurs de waterpolo s'adaptent à chaque situation. Ainsi l'attaque dépend par exemple de la défense de l'équipe adverse. Les forces et les faiblesses des joueurs ont également une influence sur la tactique à adopter pour marquer un but.

Tir d'arrière (F2)



Les joueurs tirent au but à partir d'une position donnée dans la zone arrière. Un-e gardien-ne de but se tient dans les buts. Les joueurs varient les tirs dans l'ordre suivant:

1. tirer directement
2. tirer en se relevant (feinter)
3. tirer en plein mouvement
4. tirer de manière variable (p. ex. rapide-lent, haut-plat, droite-gauche)

plus facile

- Réduire la distance
- Une seule variante de tir

plus difficile

- Tirer après une passe

- Engager des joueurs de bloc actifs/passifs

Conseils pour la pratique: Veiller à ce que les enfants et les jeunes effectuent des tirs techniquement corrects. Ne pas introduire de nouvelles variantes tant qu'ils ne maîtrisent pas le mouvement de base.

Tom et Jerry (F2/F3)



En eau profonde, un-e attaquant-e démarre avec un ballon à environ huit mètres du but. Un-e défenseur-e part en même temps à la nage depuis la ligne de but. L'attaquant-e peut nager vers le but ou tirer depuis n'importe quelle position. Le/la défenseur-e peut-il-elle empêcher le tir au but?

plus facile

- Augmenter la distance entre l'attaquant-e et le/la défenseur-e
- Le/la défenseur-e n'a pas le droit de toucher l'attaquant-e
- L'attaquant-e donne le signal de départ

plus difficile

- Définir/fixer la zone de tir
- Le/la défenseur-e donne le signal de départ
- L'attaquant-e démarre dos au but
- Démarrer du même endroit

Conseils pour la pratique: Sensibiliser les enfants et les jeunes aux différents rôles de l'attaque et de la défense.

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO