

Waterpolo: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les modèles de mouvements et comportements types généraux observables en waterpolo peuvent être regroupés en douze formes caractéristiques, qui se retrouvent à chacune des phases du concept FTEM Swiss Aquatics. Elles diffèrent toutefois par leur niveau de spécificité et sont fonction du degré de développement ainsi que des capacités des enfants et des jeunes.



Enfants et adolescents lors de jeux et de formes d'entraînement pour le water-polo. Photo: OFSPO / Charlene Mamie

C'est ainsi qu'une joueuse de waterpolo expérimentée nage plus rapidement et avec plus d'agilité avec le ballon qu'un adolescent qui a encore peu pratiqué ce sport. Mais la forme caractéristique observable reste la même. Les formes caractéristiques te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur Waterpolo et te permettent d'atteindre les objectifs fixés. Elles constituent une base essentielle sur laquelle tu peux te reposer pour planifier et réaliser tes activités et tes entraînements.

Tu trouveras des formes d'entraînement qui conviennent pour toutes les formes caractéristiques. En les utilisant à bon escient, tu favorises le développement global des enfants et des jeunes dans tes entraînements.

Formes d'entraînement pour les formes caractéristique

- Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité
- Se maintenir dans l'eau dans une position stable
- Se déplacer avec agilité avec ou sans ballon
- Contrôler ensemble la possession du ballon
- Marquer des buts en fonction de la situation et de manière variée
- Exercer une pression efficace sur l'équipe adverse

- Réagir avec succès dans les situations de surnombre
 - Livrer des duels avec courage et habileté
 - Se positionner par rapport au ballon et réagir au tir en tant que gardien-ne de but
 - Récupérer le ballon et participer activement à la partie en tant que gardien-ne de but
 - Gérer et maintenir des efforts intenses dans le jeu
 - Faire preuve de fair-play, se comporter de manière respectueuse et savoir canaliser ses émotions
-

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO