J+S-Kids: Introduction au waterpolo – Leçon 3

Varier le jeu

Groupe d'auteurs
Anita Bibo, experte J+S Natation, entraîneur Elite/Espoirs NW, instructrice natation
Heinz Weber, expert J+S Natation, entraîneur Elite/Espoirs, chef de sport Swiss Waterpolo, chef de formation ad intérim

Conditions cadres

Durée de la leçon	≥60 minutes
Niveau	☑ simple ☐ moyen ☐ difficile
Âge recommandé	8 à 10 ans
Taille du groupe	6 à 10 enfants
Env. du cours	- Si la profondeur de l'eau est supérieur à 150cm, ajouter des exercices au bord du bassin et utiliser des aides. - Pour le thème «renforcer les os», il faut des exercices au bord du bassin. - Taille de la balle = petite (n°3 ou ballon souple avec surface adhésive).
Aspects de sécurité	Les enfants maîtrisent tous les tests de bases de swimsports.ch. Les enfants sont capables de nager dans l'eau profonde.

Objectifs/Buts d'apprentissage
- Les exercices de mobilité et les formes spécifiques du waterpolo peuvent aussi être exécutés avec des variations.
- La balle ne constitue plus de corps étrangers dans un duel.
- Plaisir à la compétition

Indications
- Les leçons ne se rapportent non seulement au jeu dans l'eau, mais aussi à l'enseignement des techniques spécifiques du waterpolo, ainsi qu'à la sécurité des enfants.
- Les enfants ont vite froid dans l'eau; il faut de temps en temps couper la technique par des éléments de jeu.
- Pour des exercices à partenaires (contact physique), choisir si possible des participants de taille et de force similaires.
- Exécuter tous les exercices avec balle avec la main droite et la main gauche.

Contenus
- Mobilité dans l'eau
- Natation spécifique du waterpolo
- Maniement de la balle
- Contact physique
- Premières expériences en tactique d'équipe

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
3-5'	**Préparation** Bienvenue et explication des objectifs - Tirer sur les planches	Profondeur à hauteur de poitrine du plus petit enfant	Balles, planches

PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
7'	**Exercer la propulsion du crawl de waterpolo, avec et sans balle** Crawl waterpolo avec des positions de tête différentes, 1 largeur: - Echauffement crawl, tête dans/en dehors de l'eau - Nager une largeur de crawl en poussant une balle - Idem mais avec arrêt au coup de sifflet et saisir la balle - Nager de travers dans le bassin, à la rencontre avec un autre enfant, s'arrêter et saisir la balle	Répartition libre dans tout le bassin	1 balle par enfant, sifflet
10'	**Introduction au pédalage (vélo dans l'eau)** Expliquer le mouvement assis au bord du bassin, le montrer et faire exercer - Travailler le même mouvement des jambes en position horizontale, ventrale, en avançant - Event. utiliser une frite/planche sous les bras en tant qu'aide de flottaison. - En position dorsale, en avançant en arrière		1 frite/planche par enfant
5'	**Contact physique** Bataille de frites/planches: assis sur les frites/planches essayer de «noyer» les autres (règles claires) ou faire tomber des planches.	.	1 frite/planche par enfant
5'	**Mouvement de départ** De la «position accroupie», démarrer avec un mouvement de ciseaux de jambes, nager.	Nager des longueurs. Au 1er sifflet s'arrêter et rester couché, au 2e sifflet repartir	
5'	**Contact physique, en nageant le crawl, avec balle** - Nager l'un à côté de l'autre, se pousser par les épaules - Idem avec balle	A travers tout le bassin 4-8m	
5'	**Nager et lancer** Nager une courte distance avec la balle, s'arrêter et lancer la balle contre le mur - La distance jusqu'au mur est courte - Agrandir la distance - Réception de la balle, prise «en cuillère», main gauche et droite		
5'	**Lancer** - Attraper la balle avec 1 main et lancer, main gauche et droite - Agrandir/raccourcir la distance - Courir pêle-mêle et lancer	Les enfants se positionnent en triangle (distance 2-4 mètres) et se passent la balle	1 balle par groupe de 3

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	**Jeu de balle** 2 équipes. Après 5 passes, lancer la balle contre une cible ou une planche (posée au bord du bassin). Chaque enfant doit avoir reçu une passe avant qu'on puisse tirer. Adapter le nombre de passes au nombre d'enfants.	Adapter le terrain de jeu au nombre d'enfants	Bonnets de bain pour 2 équipes