



J+S-Kids: Introduction au waterpolo – Leçon 4

Améliorer le maniement de la balle

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 supérieure 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

- Sentir l'eau et la balle en même temps
- S'exercer avec des balles différentes
- Développer la sensation (maniement) de la balle

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

- Maniement de la balle
- Premières expériences en tactique d'équipe

MISE EN TRAIN

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
2'-10'	Préparation Bienvenue et explication des objectifs - Lancer la balle par-dessus la corde	Profondeur au niveau de la poitrine du plus petit enfant. Tendre une corde au milieu du terrain. Une équipe dans chaque camp. Répartir plusieurs balles souples (balles de plage, ballons gonflables) dans les 2 camps.	Balles souples (balles de plage, ballons gonflables)



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
25'	Maniement de la balle (différencier, rythmer) - Plonger au fond de l'eau en groupes de 2/3 avec une balle de ping-pong et la passer à un camarade - Idem, mais lâcher la balle, l'autre doit la rattraper avant qu'elle remonte à la surface - Passer le ballon gonflable à 2 mains - Idem avec 1 main - Idem avec les pieds - Idem avec la tête - Agrandir/raccourcir la distance - Les mêmes exercices avec une balle de plage - Passer une balle lourde sous l'eau - Faire des passes avec une balle souple - Idem, dès que la balle est attrapée, se coucher sur la balle et tourner autour de son axe longitudinal - Idem, avec une culbute - Passer avec 2 mains le plus vite possible, distance 2 mètres - Le plus haut possible, distance 2-4 mètres - Faire des passes, en rattrapant tourner de 360° - Passer avec 1 main, attraper avec 2 mains - Passer à 1 main et attraper - Passer la balle à la même vitesse en agrandissant/raccourcissant la distance	Profondeur de l'eau, hauteur de poitrine. Par groupes de 2/3, balles toujours différentes. Placer les enfants de façon à ce qu'ils ne se dérangent pas.	Balles de ping-pong Ballons gonflables Balles de plage Balles de plongée Balles souples
13'	Maniement de la balle / réaction - Se placer au bord du bassin, l'un derrière l'autre, en groupes de 2. L'enfant qui se trouve derrière lance la balle, l'enfant de devant saute dans l'eau en essayant de rattraper la balle en l'air. - Idem, les enfants se trouvent face à face et l'enfant de devant saute dans l'eau en arrière. - L'enfant de devant tient la balle, saute dans l'eau et, alors qu'il est encore en l'air, passe la balle à l'autre enfant (avec rotation de 180°, par-dessous les jambes, par-dessus la tête).	Groupes à 2	1 balle souple par groupe de 2

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
10'	Jeu de balle 2 équipes. Une fois que chaque enfant a passé la balle une fois, on peut tirer sur une cible ou une planche. Adapter le nombre de passes au nombre d'enfants.	Adapter le terrain de jeu au nombre d'enfants	Bonnets de bain pour 2 équipes