



J+S-Kids: Introduction au waterpolo – Leçon 5

Réceptionner 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 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 enfants sont capables de réceptionner la balle avec une seule main.
- Améliorer sensiblement le toucher 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 et réaction Bienvenue, expliquer les objectifs: <ul style="list-style-type: none">- 2 groupes numérotés, assis face à face au bord du bassin. Appeler un numéro et lancer la balle au milieu. Les deux joueurs partent du bord (plongeon assis, pousser du mur) et essaient de toucher la balle le premier. Relancer la balle vers le moniteur.- Avec plusieurs balles- Ne plus donner 1 numéro, mais juste de 1-3, ainsi il n'y a pas que 2 enfants qui nagent vers la balle, mais 4 ou même 6.	Profondeur de l'eau à la hauteur de poitrine du plus petit enfant. Les enfants sont assis face à face au bord du bassin, chacun a un numéro. Le moniteur se trouve à hauteur de la ligne du milieu. Il lance la balle en appelant un numéro	Plusieurs balles



PARTIE PRINCIPALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
25'	Manipulation du ballon <ul style="list-style-type: none"> - Chaque enfant essaie de manier une balle souple à sa façon (exercice créatif) - Après 2-4 minutes, chaque enfant fait une démonstration devant le reste du groupe qui essaie de copier l'exercice - Même exercice en groupe, puis démonstration en groupe, copiée par les autres groupes 	Groupes à 3 ou à 4	Une balle souple par enfant
10'	Tactique d'équipe 2 équipes essaient de pousser une balle de gymnastique se trouvant au milieu du bassin dans la moitié de l'adversaire en lançant des balles souples contre celle-ci. La distance vers la balle de gymnastique est fixée. La distance est agrandie	2 équipes, 1 dans chaque moitié de bassin	1 balle de gymnastique Beaucoup de balles/ballons souples
10'	Maniement de la balle Course aux postes programmée Tous les enfants ont une balle de waterpolo et un emplacement (poste) à eux. Dès qu'il a résolu un exercice, il peut bouger au poste suivant. Il y a 14 exercices, d'abord tout est exécuté à deux mains, <ul style="list-style-type: none"> - Lancer la balle en l'air, la laisser tomber sur l'eau, recommencer 10x - Lancer la balle haut en l'air et la rattraper 10x - Idem, en tapant les mains la balle en l'air, 10x - Idem, se tourner autour de son propre axe, 5x - Lancer la balle contre le mur, 10x - Idem en la rattrapant, 10x - Idem, en visant une cible définie - Maintenant tout à 1 main 	2 équipes Adapter le terrain de jeu au nombre d'enfants Sur le côté de la piscine ou vers un mur Faire un marquage contre le mur	1 balle de waterpolo par enfant
5'	Jeu de balle 2 équipes se battent pour une balle. Si 10 passes ont été réussies sans que l'adversaire n'ait intercepté la balle, on obtient 1 point	Adapter le terrain de jeu au nombre d'enfants	Bonnets de bain pour 2 équipes
10'	Réception de balle <ul style="list-style-type: none"> - Jouer du «basketball» en dribblant sur l'eau - Garder la balle en se tournant autour de son axe. Main gauche + main droite - Appuyer la balle du haut vers le bas, tourner le petit doigt au-dessous de la balle et remonter la balle au-dessus de l'eau (prise en cuillère) - Au coup de sifflet, tous les enfants arrivent à remonter la balle (prise en cuillère) - Nager avec la balle, s'arrêter debout et saisir la balle - Nager, au coup de sifflet, saisir la balle - Nager avec balle, s'arrêter, saisir la balle et la lancer 2-4m plus loin dans l'eau - Idem au coup de sifflet 		1 balle de waterpolo par enfant

PARTIE FINALE

Durée	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Esquisse	Matériel
5'	Jeu de balle Renverser plusieurs planches avec le ballon. L'équipe qui renverse en premier toutes les planches est vainqueur. Plus difficile: chaque enfant de l'équipe doit avoir touché la balle au moins 1x	2 équipes Adapter le terrain de jeu au nombre d'enfants	Bonnets de bain pour 2 équipes