

# DÉFI WATER-POLO

Formation des entraîneurs - Dimanches Techniques



9

Dimanche Technique du 05 novembre 2017

Piscine SPILLIAERT 10h - 16h

11

Clubs présents : MWP / SN

Population : « Tout venant Ecole de Polo »

<https://youtu.be/bSeeZpjX-Qw> <https://youtu.be/862C301qfMc>

12

**Objectifs de séance :** Déplacements / Appuis / conduites de balle / 1 contre 1

30

1. **Echauffement : Contrôle de la qualité de nage et du gainage.**

Travail sur la fixation du regard (tête) ; sur le trajet moteur ; sur la coordination Bras/Jambes ; sur la respiration ; sur les enchainements Crawl/Dos...

**Consignes :** Fixer la tête en regardant droit devant (en fixant un repère) ; traverser en comptant ses cycles de bras - dans un deuxième temps, nager en montant les coudes (comme si les mains n'existaient pas), jeter l'eau sur le copain de derrière, et l'arroser avec les pieds - Ces intentions (combinées à un ventre et des fesses dures) sont de nature à transformer, petit à petit la qualité de nage...

31

**Remarques :** Le travail est « l'art de la répétition », ici nous ne faisons que présenter les possibles et objectiver le travail en donnant les repères, il faudra reproduire ces consignes autant que nécessaire jusqu'à disparition du syndrome de « la mouette mazoutée »...

32

Les jeunes ont du mal à fixer leur tête, et ceux qui sont en difficulté sont ceux qui n'exploitent pas leur poussée de jambes.

34

46

2. **Travail en relais :** Il est proposé de travailler à 3 en relais navettes sur le travers de la piscine (15m) ; on va enchaîner les passages crawl/dos en y ajoutant les ciseaux nécessaires à la remise à flot et au redémarrage de la vitesse... Nous finirons par ajouter le ballon pour dribbler (et fixer la tête en poussant la balle avec le seul front), puis en générer des passages de l'horizontalité à la verticalité, et vice-versa, par des prise en main de la balle et des portés fixés.

65

66

**Consignes :** Dribbler et prendre la balle en main à chaque coup de sifflet.

81

**Remarques :** La technique doit être travaillée dans des conditions de vitesse ; le relais répond de lui-même à cet impératif (tout comme, d'ailleurs la mise en poursuite, ou le chasseur défensif lors des exos de tirs).

82

Les portés de balle sont difficiles, du fait de la qualité des

9

11

12

30

31

32

34

46

48

65

66

81

82

ballons (usure et grosseur), et reste à la verticale de l'épaule, là où il devrait se trouver en espace arrière ; là encore la vitesse générée par la forme de relais, engendre des réponses de mise en profil, et aide à la construction de cet espace arrière.

3. **Approche du 1 contre 1 :** Si le jeu de ces années d'âges repose essentiellement sur le déplacement dans l'espace et la poursuite, il n'est pas dénué de sens de chercher à transformer les quelques oppositions, en poursuites... Nous allons travailler le passage de prise de l'axe par rapport à l'adversaire (changer de côté pour être premier à la balle), et le passage de l'adversaire balle en main...

**Passage crawl/dos/crawl sur les jambes de l'autre.**

**Consignes :** Par deux, l'un va tout droit à petite allure et reste en crawl, l'autre passe alternativement du côté droit au côté gauche, puis de gauche à droite de son partenaire.

A chaque changement de nage, on accompagne d'un ciseau.  
Une démonstration par des plus grands est présentée...

**Remarques :** Dans l'ensemble, les joueurs s'en sortent pas mal ; certains tournent dans le mauvais sens, ou oublient les ciseaux

**Passage de l'adversaire « balle en main ».**

**Consignes :** Sans nager au préalable. Présenter la balle à l'adversaire pour qu'il tente de la prendre ; là utiliser ce que l'on vient d'apprendre du passage crawl/dos, pour le contourner et partir en dribble.

Ne pas oublier le ciseau.

Une démonstration par les plus grands est faite...

« Le petit secret de la main dans le dos » est donné dans un deuxième temps.

**Remarques :** Identiques à celle formulées précédemment...

4. **Tirs sur cibles :** Nous mettons en place au bord du bassin des cibles de tailles différentes (planches et pull-boy) ; reprenant les déplacements vus en début de séance (dribble et prise de balle).

**Consignes :** Dribbler, prendre et porter la balle, puis tirer sur la cible ; en fin de tir, montrer du doigt la cible visée, avec la main qui vient de tirer.

Reproduire la même chose avec la situation de 1 contre 1 balle en main.

9

11

12

30

31

32

34

46

48

65

66

81

82

## 5. Observations générales

- ✓ Les enfants prennent toujours beaucoup de plaisir à travailler techniquement, même si les exercices durent - Ce qui est bien pour les répétitions nécessaires aux apprentissages.
- ✓ Ils sont capables de beaucoup de créativité, et d'adaptation ; ce ne sont pas de petits adultes, mais des joueurs en construction à qui on doit livrer les bonnes techniques dès maintenant...
- ✓ L'intention est première, le geste doit répondre à cette intention avec succès, qu'importe l'uniformité des réponses... Les consignes doivent donc dire le ce qu'il y a à faire, et la façon générale de faire, sans tomber dans l'analyse gestuelle qui doit être une résultante et non une fin en soi.
- ✓ Les critères de réussite doivent permettre une auto-évaluation ; donc être simples. Toutefois, chaque situation proposée doit être « difficile mais faisable », afin de garder un intérêt ; enfin, le niveau de difficulté des tâches peut prendre en compte l'habileté, ou le niveau, des enfants...

## 6. Le match de l'après-midi

Il doit servir de terrain d'observation des comportements appris du matin.  
Ce qui réapparaît peut être considéré comme intégré par les joueurs...

## 7. Compléments

- ✓ Dans les situations du point 1, on aurait pu faire nager les enfants par deux, en se tenant à la taille : celui de devant faisant les bras de la nage demandée, celui de derrière, les jambes.  
C'est un bon exercice de coordination et de gainage et de prise d'appuis !
- ✓ Travailler avec des balles de tennis peut améliorer la compréhension de certaines positions, en simplifiant la tenue de balle ; toutefois la balle sera prise, et non portée, ce qui aura des conséquences néfastes à la longue (muscles de l'avant-bras crispés, par exemple...). Il faut donc très vite passer au ballon normal !
- ✓ C'est aussi le moment de faire travailler le maniement de balle, sans le pouce, en n'utilisant que les 4 autres doigts, ce qui aura pour effet de mieux placer la main dans les prises de balle, et les passes...
- ✓ Le jeu de « Balles brûlantes » est excellent à ce stade.

Joseph BRITTO