

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. 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, dans le chapitre «Bonnes pratiques» (p. 57), 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.

Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité

Le plaisir de bouger dans l'eau se lit sur le visage des jeunes joueurs de waterpolo. Ils découvrent l'élément eau dans un environnement sûr.

Se maintenir dans l'eau dans une position stable

Par un bon travail des jambes, les joueurs de waterpolo posent les bases pour assurer la stabilité de tout le corps dans l'eau.

Se déplacer avec agilité avec ou sans ballon

Les joueurs se déplacent rapidement et avec agilité dans l'eau, jaillissent de l'eau ou lancent une attaque explosive.

Contrôler ensemble la possession du ballon

Tous les joueurs sont capables d'attraper et de lancer le ballon dans différentes variantes et situations. Ainsi, l'équipe reste longtemps en possession du ballon.

Marquer des buts en fonction de la situation et de manière variée

Les joueurs de waterpolo s'adaptent à chaque situation. Ainsi l'attaque dépend par exemple de la défense de l'équipe adverse. Les forces et les faiblesses des joueurs ont également une influence sur la tactique à adopter pour marquer un but.

Exercer une pression efficace sur l'équipe adverse

Les joueurs exercent une pression ciblée sur l'équipe adverse dans des situations d'attaque et de défense spécifiques.

Réagir avec succès dans les situations de surnombre

Les joueurs influencent ensemble les situations de jeu en se déplaçant tactiquement et/ou en se faisant des passes.





Livrer des duels avec courage et habileté

Le waterpolo est un jeu de contact physique. Pour réussir les duels, il faut à la fois de la force, de la mobilité et de la technique individuelle.

Se positionner par rapport au ballon et réagir au tir en tant que gardien-ne de but

Le gardien ou la gardienne de but ne quitte jamais le ballon des yeux et se positionne toujours de manière à pouvoir réagir à un tir au but.

Récupérer le ballon et participer activement à la partie en tant que gardien-ne de but

Le gardien ou la gardienne de but récupère le ballon après un rebond afin qu'il ne retombe pas dans les mains de l'adversaire. Il ou elle se propose d'accueillir le ballon une fois récupéré par son équipe et lance l'attaque avec ses passes.

Gérer et maintenir des efforts intenses dans le jeu

Les changements rapides entre l'attaque et la défense caractérisent le waterpolo. Les joueurs de waterpolo savent gérer leurs efforts en conséquence et maintenir l'intensité jusqu'à la fin.

Faire preuve de fair-play, se comporter de manière respectueuse et savoir canaliser ses émotions

Les enfants et les jeunes font preuve de fair-play, se respectent et s'apprécient mutuellement. Ils s'encouragent à réaliser de bonnes performances et se réjouissent pour et avec les autres. En cas de défaite, les joueurs se remontent le moral entre eux.