© LA84 Foundation 2012, 2022

WATER-POLO POUR JOUEURSET PROFESSEURS DE SPORTS AQUATIQUES

Pete Snyder, PhD.
Professeur, Université de Fullerton, Fullerton, Californie

Concevoir : Mary Jo Reutter

© 2012, 2022 actualisé. Tous droits réservés.

Ce manuel ne peut être, en tout ou en partie, copié, photocopié, reproduit, traduit ou converti en un format électronique ou lisible par machine sans le consentement écrit préalable de l'auteur. Le manuel est publié en ligne par la Fondation LA84 sous licence de l'auteur.

Imprimé aux États-Unis.

Remerciements

Ce livre n'aurait pas été achevé et n'aurait pas eu son attention particulière aux détails sans l'aide et le soutien des personnes suivantes.

Tout d'abord, je voudrais remercier M. Lundy Smith, professeur d'anglais et entraîneur principal de water-polo féminin à la Phillips Exeter Academy à Exeter, New Hampshire. Lundy a été très utile dans les points d'accentuation et la structure grammaticale du livre.

Je voudrais également remercier Roger Nekton de Phillips Exeter. Roger vient de prendre sa retraite en tant qu'entraîneur-chef du water-polo et de la natation masculins après une longue et très distinguée carrière de plus de trente ans à l'Académie. Roger a fourni une contribution technique précieuse ainsi que des encouragements concernant le besoin de matériel écrit dans le sport du water-polo.

Mme Natalie Bouchard, aspirante enseignante de français et candidate au Single Subject Credential Program à la California State University, Fullerton, a traduit le manuel de l'anglais au français. Le français étant la langue officielle des Jeux Olympiques ; et, les Jeux olympiques de 2024 auront lieu à Paris, en France ; cette version du livre devrait être précieuse en ce qui concerne la diffusion du matériel.

Comme une image vaut mille mots, je suis très reconnaissant à Mme Chris Kittredge de CMK Enterprises (www.tudorgraphics.com). Chris a pu capturer certains des aspects d'équipe les plus difficiles du jeu uniquement grâce à son dévouement, sa connaissance approfondie de plus de vingt ans avec le sport et son génie en tant que photographe.

Matt Brown (www.mattbrownphoto.com) Matt Brown (www.mattbrownphoto.com) est un autre photographe qui a fait preuve d'une grande vivacité dans ses photos de water-polo. Matt est dans le comté d'Orange depuis deux décennies et possède un vaste répertoire et un portefeuille de photos sportives.

De nombreuses superbes photos tout au long du livre ont été rendues disponibles grâce à la générosité de Joan Gould (www.waterpoloplanet.com). Les efforts inlassables de Joan pour prendre et publier des photos ont contribué à répandre le water-polo dans tout le pays et dans le monde.

Pour l'expertise technique, je suis redevable à Phil Thurman (www.sports.fullcoll.edu), directeur de l'information sportive au Fullerton College. La volonté de Phil de répondre aux questions informatiques et techniques banales et souvent correctives a été extrêmement précieuse. Phil a également créé la couverture du livre.

Un grand merci également à mon épouse, Becky Snyder, présidente d'ABC-CLIO (www.ABC-CLIO.com), une maison d'édition primée de matériel d'histoire pour le marché de l'éducation. Becky a transmis des éléments de son expertise concernant l'industrie de l'édition et le marché (ou son absence) du water-polo.

Merci à la Fondation LA84, à leur programme de formation des entraîneurs et à l'aide supplémentaire de Shirley Ito pour la rédaction.

Et, enfin et surtout, mes enfants Grady et Kendall, qui ont tous deux étés assez généreux pour me permettre de publier leurs photos de water-polo au lycée et à l'université ainsi que de répondre à de nombreuses questions et commentaires anodins sur le sport que nous connaissons et aimons.

Sincèrement,
Pete Snyder, PhD.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Table des matières

Chapitre 1 : Histoire et tradition.....7
Comparaisons avec d'autres sports
Évolution et règles
Histoire du water-polo féminin
Changements historiques notables dans le sport
Les références

Chapitre 2 : Aspects physiologiques, psychologiques et médicaux du water-polo..... 17
Physiologie
Psychologie
Biomécanique
Haut du corps
Bas du corps
Nutrition
Blessures
Différences entre les sexes
Les références

Chapitre 3 : Compétences de base en natation appliquées au water-polo 29
Crawl 31-40
Dos crawlé
Brasse
Coup de côté
Exemples d'exercices de conditionnement physique et leur applicabilité au water-polo
Exemples d'exercices de conditionnement de manipulation de balle
Mouvement des jambes du batteur à œufs et exemples d'exercices
Les références

Chapitre 4 : Techniques individuelles de maniement du ballon offensif..... 39
Dribble
Ramassage de balle
Passe de baseball et réception de la passe
Passe de la disposition lorsqu'elle est étroitement surveillée
Exercices de passe de base, surveillés et non surveillés
Les références

Chapitre 5 : Compétences offensives individuelles - offensive d'équipe..... 52
Où tirer, cibles sur le but
Exercices de tir de base
Responsabilités de l'infraction à deux mètres, tirs
Positions, noms et numéros des infractions sur demi-terrain
Deux schémas offensifs de base –
Style de conduite
Style de pick
Les références

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 6 : Compétences défensives individuelles - Défense d'équipe 65
Position du corps – Défense contre la pression de joueur à joueur
Défense de la cour avant
Faire pression sur le ballon
Garder le joueur de deux mètres
Blocage des tirs sur le terrain
Mue et écrasement
Autres mouvements défensifs individuels
Les références

Chapitre 7 : Règles de base du water-polo 83
Terrain de jeu)
Classement des fautes
Ordinaire
Éjection
Peine
Majeure
Signaux de l'arbitre
Questions et ressources sur les règles
Les références

Chapitre 8 : Attaque Six contre Cinq, Défense Cinq contre Six 93
Tir rapide au but
4-2 Configuration offensive
3-3 Configuration offensive
Défense cinq contre six (joueur à terre)
Les références

Chapitre 9 : Le gardien de but.....107
Histoire
Caractéristiques psychologiques des gardiens de but
Constitution physique
Fondamentaux du gardien de but
Coup de pied de batteur à œufs
Position du corps - Position prête
Positions des mains
Positionnement
Pendant et après la sauvegarde
Cinq mètres
Lobs
Dernières pensées
Les références

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 10 : Rupture rapide ou attaque de contre-attaque et défense de contre-attaque..... 126
Transition offensive
Positionnement de la défense à l'attaque
Avantages numériques de la rupture rapide
Un sur le gardien de but
Deux joueurs offensifs contre un joueur défensif
Trois joueurs offensifs sur deux défenseurs
Quatre joueurs offensifs sur trois défenseurs
Réflexions supplémentaires concernant l'infraction lors de la rupture rapide
Défense de contre-attaque
Les références

Annexe 1 : Résultats du water-polo olympique masculin 138
Annexe 2 : Résultats du water-polo olympique féminin 139
Annexe 3 : Étirements 140

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 1

Histoire et tradition

Le water-polo est un jeu qui capture un certain nombre de facettes différentes de certains des sports les plus populaires de la culture mondiale. Une grande partie de ce qui est impliqué dans le water-polo, comme on peut le voir dans ce chapitre, est comparable aux sports du hockey, du basket-ball et du football.

Pour visualiser le sport, associez la double compétence de la natation et du maniement du ballon ; et, ajoutez-y les opportunités physiques et de jeu de puissance du hockey, les opportunités de pause rapide et de passes du basket-ball avec la position de pivot (centre), et la pénétration et le jeu de gardien de but du football. Les joueurs de water-polo nagent généralement plus de 1 ½ miles dans un match.

Les physiologistes ont classé le sport comme l'une des activités les plus intenses de toutes. En 1991, le water-polo a été cité comme le « meilleur sport global en termes d'exigences physiologiques imposées à l'athlète » par un panel d'experts en physiologie de tous les États-Unis (Ludovise, C1,6). L'exercice de la natation lui-même utilise de nombreux ensembles de muscles. Ajoutez à la natation les compétences de maniement du ballon à hauteur de tête pour les passes et les tirs, le soutien des jambes généré par le coup de pied du batteur à œufs et le contact physique entre les joueurs, et vous obtenez un sport extrêmement ardu.

Le jeu a pour racines les festivals aquatiques, appelés galas, qui se déroulaient dans les stations balnéaires anglaises au milieu des années 1800. Afin d'attirer plus de spectateurs, les festivals ont inclus un jeu de style rugby qui impliquait un ballon submersible. Le nom est le seul lien entre le water-polo et la version équestre, car le polo est dérivé du mot des Indes orientales « pulu » qui signifie ballon. La première balle « pulu » était en caoutchouc indien (Smith, 2). Il y avait cependant une variété de jeux où les joueurs jouaient sur des barils avec des bâtons.

A FANTASY VERSION OF EARLY WATER POLO

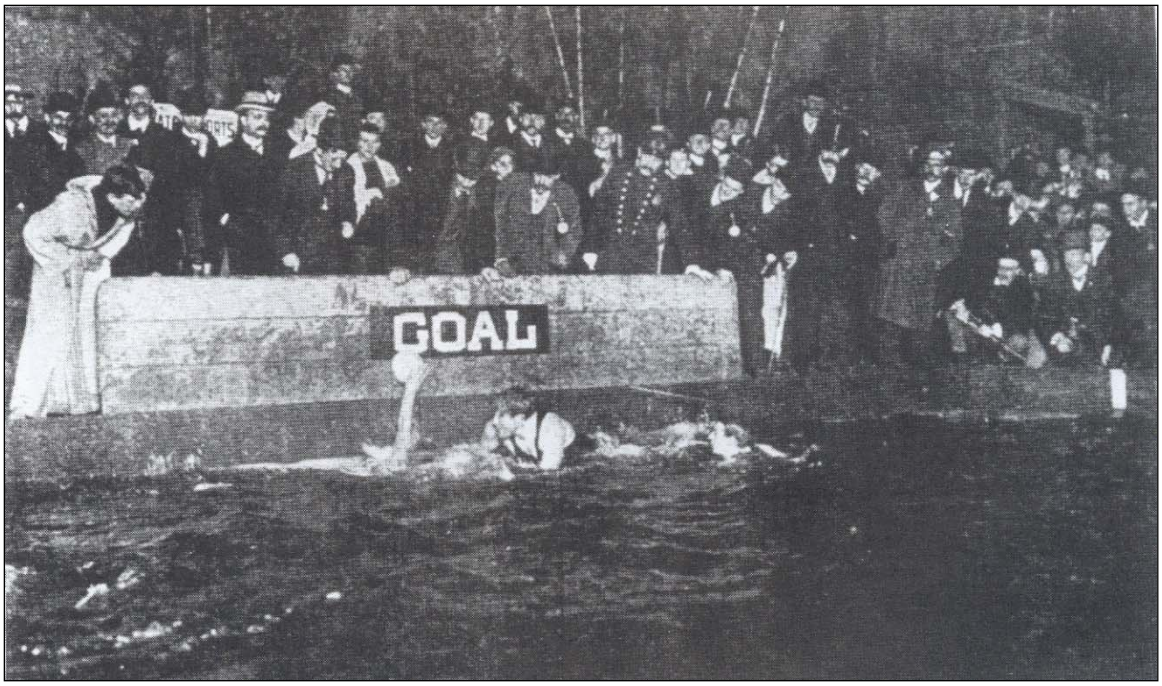
Dans les années 1860, il existait une version du « football dans l'eau » qui a été développée mais non codifiée par la London Swimming Association. Le premier match de football aquatique a été joué au

© LA84 Foundation 2012, 2022

Crystal Palace de Londres en 1874. En 1876, les premières règles ont été rédigées par William Wilson à Aberdeen, en Écosse, au Bon Accord Club. À cette époque, Wilson considérait le sport comme du « football aquatique ».

Fidèle à ses premières descriptions, le jeu ressemblait à une mêlée au rugby et les points étaient marqués en avançant physiquement le ballon au-dessus ou sous l'eau et en le plaçant sur un but. La balle, à l'origine une vessie de porc, a ensuite été fabriquée en caoutchouc et suffisamment malléable pour tenir même dans le maillot de bain d'un joueur. Deux mains étaient autorisées par tous les joueurs (World Wide Aquatics, 1).

HEBDOMADAIRE DU COLLIER



J. HARE

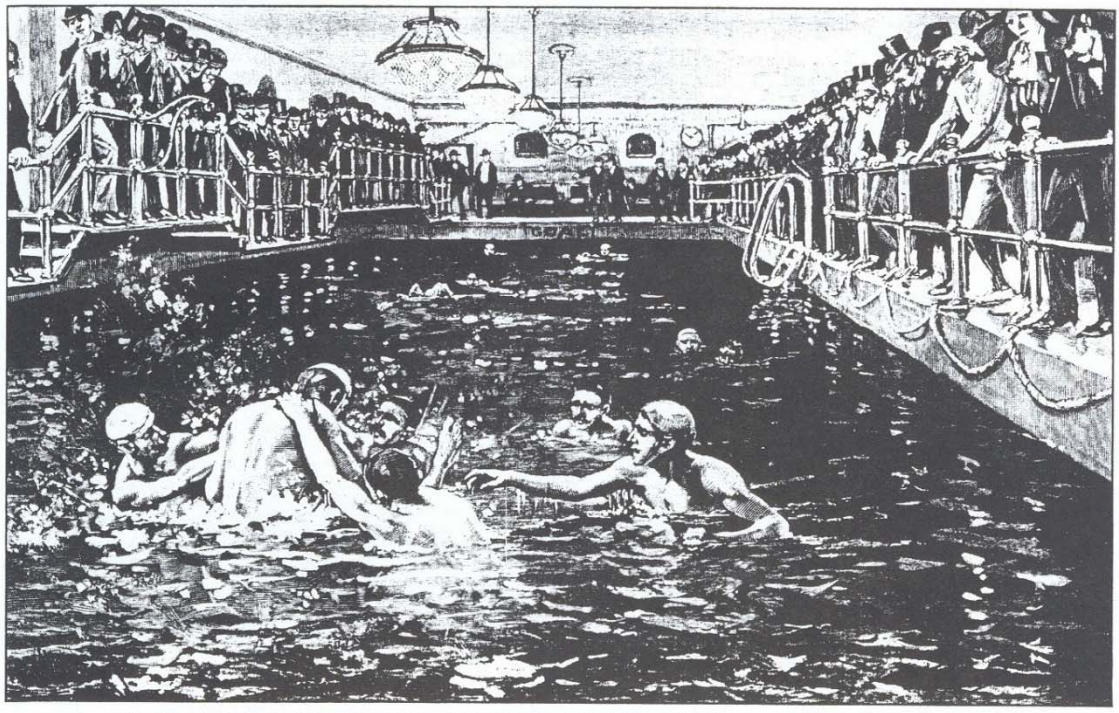
DEUXIÈME CHAMPIONNATS NATIONAUX OFFICIELS,
MADISON SQUARE GARDEN, 1899

Dix ans plus tard, en 1886, l'Association Swimming Club de Glasgow a formé un comité pour normaliser les règles. En moins d'un an, les poteaux de but ont été utilisés pour « tirer », une main à la fois était autorisée à toucher le ballon et les joueurs n'étaient pas autorisés à utiliser le fond de la piscine (Lambert et Gaughran, 4).

En 1888, la London Water-Polo League s'est réunie et a révisé les règles pour profiter des changements dans les coups de natation (Trudgeon) et ainsi accélérer le jeu. Le but a été agrandi (3 pieds sur 10 pieds) et un point pouvait être marqué en lançant le ballon dans cette zone. La composition du ballon a été changée en cuir et les sept joueurs de champ ne pouvaient utiliser qu'une seule main et ne pouvaient être plaqués que s'ils étaient en possession du ballon. Les passes sont devenues une partie beaucoup plus intégrante du jeu (World Wide Aquatics, 1).

© LA84 Foundation 2012, 2022

La même année, John Robinson, un Anglais, introduit le jeu aux États-Unis au Boston Athletic Club. Les premières compétitions masculines dans le sport étaient entre clubs, le Knickerbocker Club de New York remportant le premier championnat national en 1898. Le New York Athletic Club a commencé le water-polo à l'automne 1890. L'une des premières séries de matchs enregistrées était entre la Boston Athletic Association (Club) et Sydenham of Providence, en 1890 (Boston Athletic Association Report, 1890).



WATER POLO AT THE MANHATTAN ATHLETIC CLUB, FEBRUARY 28, 1891,
HARPER'S WEEKLY

Pendant des décennies, le jeu américain a utilisé le premier style de jeu physique, au point même d'exiger que les Jeux Olympiques de 1904 à Saint Louis soient joués selon ces règles de 1876. Le résultat fut qu'aucune équipe européenne ne participa aux Jeux de 1904 et que les États-Unis « remportèrent » des médailles d'or, d'argent et de bronze.

Les dimensions de la piscine, ou leur absence, ont eu un impact important sur la teneur initiale du jeu. Avec peu de grandes piscines, le water-polo avait un style très approximatif car il n'y avait pas beaucoup de place pour les quatorze joueurs et donc un minimum d'espace de natation disponible. Avec l'ajout de nouvelles installations, le jeu européen a changé. Les Européens ont joué un rôle dominant dans le sport, en particulier avec l'adoption de la FINA, la Fédération Internationale de Natation Amateur, comme règles uniformes en 1911. Les écoles et les clubs américains « s'accrochaient » toujours à l'ancien style, luttant contre les règles du « softball water-polo » pour les années à venir.

Le water-polo est depuis longtemps affilié aux écoles. L'Université de Cambridge en Angleterre a aligné son équipe masculine de water-polo en 1882 et a lancé la plus ancienne rivalité collégiale dans le sport avec Oxford en 1891. Les universités américaines ont commencé le water-polo dès 1897,

© LA84 Foundation 2012, 2022

lorsque l'Université de Pennsylvanie a lancé son programme (Lambert et Gaughran, 5,11). Le sport a malheureusement été abandonné en tant que statut universitaire masculin de la Ivy League en 1937. Plus récemment, le prince William était membre de l'équipe de water-polo de l'Université de St. Andrews et avait auparavant joué à Eton (Prince of Wales, 1).

U.S. Olympic Committee, www.usolympicteam.com

Le water-polo masculin a été relancé sur la côte ouest à la fin des années 1920 et au début des années 30, car les nouveaux collèges ont bénéficié de piscines plus modernes, ce qui a permis de pratiquer ce sport en utilisant un style de nage plus mobile - Fullerton a été la première équipe de collège communautaire en 1933.

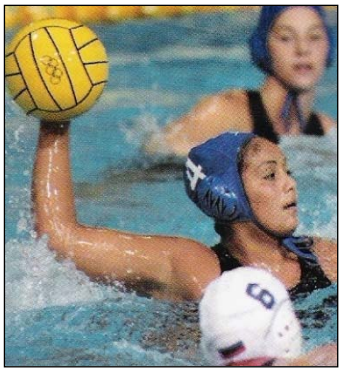
Fait : Sept collèges californiens ont remporté les 36 hommes N.C.A.A. Championnats , pas de collège d'un autre État a gagné pour le

Dans le cadre de sa résurrection, la N.C.A.A. a conçu un « nouvel » ensemble de règles similaires à celles du basket-ball. Celles-ci ont été jouées tout au long des années 1950 et 1960 et exigeaient que les joueurs de champ aient un nombre limité de fautes de n'importe quelle variété par match. Encore une fois, les Américains, durant leur saison universitaire, ont joué des règles différentes du reste du monde.

Le premier N.C.A.A. Le championnat masculin de water-polo a été disputé en 1969. Peu à peu, il y a eu des changements progressifs jusqu'à ce que finalement, en 1976, les collèges adoptent la F.I.N.A. style de règles autorisant un nombre illimité de fautes "normales". Il existe actuellement cinquante collèges et universités aux États-Unis qui parrainent le water-polo interuniversitaire masculin (N.C.A.A. website).

© LA84 Foundation 2012, 2022

Comme dans de nombreux sports, le water-polo féminin est resté dans une relative obscurité jusqu'au début des années 1900. Les variétés intra-muros féminines de water-polo ont été jouées au début des années 1900 (Cambridge website). L'une des premières compétitions enregistrées a eu lieu en 1926, lorsque les championnats nationaux de l'Amateur Athletic Union (A.A.U.) ont été remportés par le Los Angeles Athletic Club. Les championnats nationaux ont été établis de façon permanente entre 1961 et 1962, en grande partie grâce aux efforts de Rose Mary Dawson, entraîneur du Ann Arbor Club dans le Michigan (2004 Hall of Fame, 19).



Scott Barbour, Allsport

Championnats nationaux extérieurs féminins,
1926-1977 (A.A.U.) ; 1978-présent United States Water Polo, Inc. (Smith, 429, HickokSports.com)

1926	Los Angeles Athletic Club, Los Angeles, Californie
1931	Pacific Coast Club, Long Beach, Californie
1962	Ann Arbor Swim Club, Ann Arbor, Michigan
1964	Montana Swim Club, Miles City, Montana
1965-1967	Northern Virginia Aquatic Club, Arlington, Virginie
1968	Foothill Farms Swim Club, Sacramento, Californie
1969	Northern Virginia Aquatic Club, Arlington, Virginie
1970	Sheridan Swim Club, Quincy, Illinois
1972-1973	Coral Gables Swim Association, Coral Gables, Floride
1974	North Dade Swim Club, Miami, Floride
1975	North Miami Beach Club, Miami, Floride
1976	Fullerton Area Swim Team, Fullerton, Californie
1980-1981	Industry Hills Aquatic Club, Industry Hills, Californie
1982	Slippery Rock Swim Club, Slippery Rock, Pennsylvanie
1983	Seal Beach Swim Club, Seal Beach, Californie
1984	Industry Hills Aquatic Club, Industry Hills, Californie
1985	Industry Hills Aquatic Club, Industry Hills, Californie
1986	Santa Ana Water Polo Club, Santa Ana, Californie
1987	Beach Aquatics, Long Beach, Californie
1988	Hawaiian Water Polo Club, Honolulu, Hawaii
1989	Beach Aquatics, Long Beach, Californie
1990	Beach Aquatics, Long Beach, Californie

© LA84 Foundation 2012, 2022

1991	California Water Polo Club, Berkeley, Californie
1992	Beach Aquatics, Long Beach, Californie
1993	Sunset Aquatics, San Diego, Californie
1994	Modesto/Stanislaus Water Polo, Modesto, Californie
1995	Sunset Aquatics, San Diego, Californie
1996	Sunset Aquatics, San Diego, Californie
1997	Modesto/Stanislaus Water Polo, Modesto, Californie
1998	California Water Polo Club, Berkeley, Californie
1999	Golden Bear Water Polo Club, Berkeley, Californie
2000	Nor Cal Aquatics, Concord, Californie
2001	O.R.C.A., Villa Park, Californie
2002	San Diego State « A », San Diego, Californie
2003	Stanford Water Polo, Palo Alto, Californie
2004	Devil Mountain, Walnut Creek, Californie
2005	San Diego Shores, San Diego, Californie

La reconnaissance officielle du water-polo féminin et féminin en tant que sport de championnat sanctionné par les lycées a eu lieu en Californie en 1998. Le premier championnat féminin N.C.A.A. Le tournoi de championnat a été disputé en 2001. Il existe actuellement soixante et un collèges et universités aux États-Unis qui parrainent le water-polo féminin en tant que sport intercollégial universitaire (NCAA website).

Au niveau international, la Hollande a été la première équipe documentée à jouer au water-polo féminin au début des années 1900 (Athens 2004, 1).

Action féminine, Jeux olympiques de Sydney 2000

Scott Barbour, Allsport

En tant que sport olympique, le water-polo masculin a été ajouté au programme en 1900 aux Jeux de Paris, ce qui en fait, avec le football, le plus ancien sport d'équipe des Jeux.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Le water-polo féminin est devenu un sport olympique 100 ans plus tard en 2000 aux Jeux de Sydney. L'ajout de la compétition féminine au programme olympique était dû en grande partie aux manifestations quotidiennes organisées par l'équipe nationale féminine australienne lors de la réunion du Comité international olympique de 1999 à Melbourne (Wigo, "Speaking Out", 7).

Changements évolutifs notables dans le sport :

- Balle - changée du cuir au caoutchouc avec une vessie en coton en raison de l'invention de James R. Smith et de la collaboration avec AMF Voit en 1936. Le folklore veut que la couleur soit passée du rouge au « jaune » actuel en 1948 parce que le tissu pour la balle en caoutchouc a été fabriqué à partir de gilets de sauvetage « Mae West ». Une autre raison invoquée pour le nouveau look « jaune optique » était d'améliorer la visibilité. La balle en caoutchouc a finalement été utilisée aux Jeux olympiques de Melbourne en 1956. Aux Jeux olympiques de Moscou de 1980, une vessie en nylon a été introduite, ce qui a rendu la balle en caoutchouc beaucoup plus « vive » et plus susceptible de sauter à la surface de l'eau (UPS, 2).

- Casquettes - passées d'un matériau en coton minimal sans chiffres, deux couleurs différentes pour distinguer les équipes, à du coton avec des chiffres et des protège-oreilles pour la protection en 1976. Maintenant, des casquettes en nylon avec des chiffres et des protège-oreilles et plusieurs couleurs (2004).

- Costumes - passés de "costumes" complets à des "caleçons" pour les hommes au début des années 1930, permettant ainsi aux joueurs de disposer de moins de matériel. Les combinaisons pour femmes continuent d'évoluer dans le but de surmonter ces obstacles restrictifs dus au contact entre joueuses. (Lambert et Gaughran, 14).

- Durée du match – passée de quatre quarts de cinq minutes chacun à quatre quarts de sept minutes chacun aux Jeux olympiques de Montréal de 1976 pour mettre davantage l'accent sur l'endurance.

- Format de jeu - deux mi-temps à quatre quarts (fin des années 1950).

- Taille de l'équipe – passée de onze joueurs d'un côté à treize joueurs d'un côté aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1984 afin de permettre plus de vitesse et de profondeur parmi les joueurs. La taille de la liste féminine est restée à onze (Athens, 1).

- Temps mort – aucun autorisé jusqu'aux Jeux Olympiques de Sydney en 2000 – où deux étaient autorisés pour le match réglementaire et un pendant les prolongations.

- Les dimensions de la piscine – le parcours de 30 mètres sur 20 mètres avec une profondeur minimale de 7 pieds et le nombre de joueurs sur un côté (n=7) sont restés constants pendant près d'un siècle. La taille du but est également restée perpétuellement de 3 pieds sur 10 pieds. Chez les femmes, le parcours était légèrement plus court (25 mètres) jusqu'à tout récemment, lorsque les Jeux olympiques d'Athènes de 2004 ont déplacé la longueur à 30 mètres.

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Prolongations pour briser les égalités comme conclusion possible des matchs des matchs de championnat – Jeux olympiques de 1988.

Les États-Unis ont perdu une chance de médaille d'or aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1984 en raison d'une égalité avec la Yougoslavie dans le match pour la médaille d'or. Ce sont les derniers Jeux où une médaille pouvait être décidée après une égalité sur la base du différentiel de buts.

- Arbitres – utilisaient à l'origine un arbitre par match. En 1980, aux Jeux olympiques de Moscou, cela a été modifié pour inclure deux arbitres afin de détecter et d'appeler davantage de fautes qui se produisent. En 1997, l'utilisation de drapeaux pour indiquer la possession a été abandonnée au profit du pointage et des directions manuelles.

Décembre 1956
photo avec l'aimable autorisation de Christine Zador

Géopolitique & Water-Polo suite :
Après les championnats d'Europe du 16 juin 2003 au cours desquels la Serbie et le Monténégro ont battu la Croatie pour le championnat, des émeutes ont éclaté à Belgrade, Novi Sad et Subotica, en Serbie, et à la piscine de Kranj, en Slovénie. Plusieurs personnes ont été arrêtées.

L'un des moments les plus mémorables de l'histoire olympique masculine concernait ce problème précis - un seul arbitre. Lors des Jeux olympiques de Melbourne en 1956, l'équipe hongroise a disputé un match avec l'Union soviétique lorsqu'un joueur russe, Valentin Prokopov, a ouvert l'œil d'Ervin Zador au quatrième quart - le match a dû être annulé et les Hongrois l'ont emporté 4-0 et beaucoup de sang versé. Un arbitre n'était pas suffisant pour contrôler le contact trop physique. La moitié de l'équipe hongroise a fait défection après le match plutôt que de retourner à la répression soviétique à domicile. Beaucoup de ces joueurs sont venus en Californie et ont enseigné aux joueurs américains de nouvelles tactiques, y compris le coup de pied au batteur à œufs (wikidpolo, 4-5). L'histoire des athlètes hongrois de water-polo et de leur défection face à l'horrible brutalité de Budapest a été capturée dans un récent documentaire de 2006 : « Freedom's Fury », écrit, réalisé et filmé par Colin Keith Gray et Megan Raney Aarons. www.freedomsfury.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Exclusions – avec cette variété de fautes, un joueur est expulsé pour une période spécifiée. Le temps a été réduit au fil des ans à partir du moment où un but est marqué (avant 1964) à une minute à 45 secondes à 30 secondes jusqu'aux 20 secondes actuelles **ou** jusqu'à ce qu'il y ait un changement de possession ou un but marqué.

- Règle d'interdiction de déplacement – avant 1952, les joueurs devaient rester immobiles après le coup de sifflet. Cela a été modifié pour permettre plus de mouvement dans le jeu lors des Jeux olympiques de Melbourne en 1956 (U.S.A. Water Polo, "Tribute to 1996…", 17-18).

Jamie Squire, Allsport

Le jeu « moderne » – Water-Polo aux Jeux Olympiques de 1996 à Atlanta

Comme on peut le voir, l'évolution des règles a ajouté l'endurance de la natation et le jeu d'équipe à la nature déjà rude du water-polo. Cela a rendu le jeu dynamique, rapide et rapide, augmentant ainsi l'intérêt des spectateurs.

Dans la compétition olympique masculine, la Hongrie a été de loin le pays le plus dominant, remportant huit médailles d'or en plus de 100 ans de compétition, la Grande-Bretagne se classant loin derrière avec quatre – principalement au début du 20e siècle (voir annexe n° 1). Il y a 75 pays participants dans le monde qui participent internationalement au sport du water-polo (FINA, 1).

Dans la compétition olympique féminine, les deux médaillées d'or ont été l'Australie ('00) et l'Italie ('04) (voir annexe nº 2).

Les références :

Arts, Books and Sport. "That Sinking Feeling." *The Economist*, 332.7876 (August 13, 1994): 49.

Athens 2004. "The Official Website of the Athens Olympic Games – XXVII Olympiad." Athens Olympic Committee. 8 August 2004. <www.Athens2004.com>

© LA84 Foundation 2012, 2022

Boston Athletic Association Report, 1890-91.

F.I.N.A. "Officials List." Federation Internationale de Natacion Amateur. 3 April 2005. <http://www.fina.org/officialslist>

Kozole, Lovorka and Stojkovic, Dragan. "Sports as War." *Transitions Online*, (June 23, 2003):pN.PaG

Lambert, Arthur and Robert Gaughran. The Technique of Water Polo. North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

Ludovise, Barbie. "In Demand, This Sport is Top." Los Angeles Times, 16 January 1991, C1, C6

N.C.A.A. "Past Champions, Water Polo." N.C.A.A. publications. May 2005. <http://www.ncaasports.com/waterpolo

National Collegiate Athletic Association. *Water Polo Rule Book*. Indianapolis, Indiana: N.C.A.A. Publications, 2004.

Prince of Wales. "St. Andrews." April 2004. <http://www.princeowales.gov.uk>

People Magazine. "Prince William Wet & Wild." *People*, 61.17 (May 3, 2004): 58-59.

United Parcel Service. "The Origins of Water Polo." *U.P.S. International Cup Game Program* July 1999:12.

U.S. Water Polo Championships. September 2005. <http://www.HickokSports.com>

U.S.A. Water Polo. "A Brief History of Water Polo." *Hall of Fame Program* January 2004: 17-18.

U.S.A. Water Polo. "Tribute to 1996 United States Olympic Water Polo Team." Los Olivos, Ca. 1996

Smith, James R. The World Encyclopedia of Water Polo. Los Olivos, Ca.: Olive Press, 1989.

Sykey, Bill. "Factoid." *Sports Illustrated* 101.1 (July 5, 2004): 40.

Wigo, Bruce. "Speaking Out." *Water Polo Scoreboard* (October/November 2000): 6.

Wikipedia. "Water Polo." 24 March 2005, p.4, <http://en.wikipedia.org/wiki/Water_Polo>

World Wide Aquatics. "About Water Polo." World Wide Aquatics, 6 September 2000 <www.worldwideaquatics.com>

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 2
Aspects physiologiques, psychologiques et médicaux du water-polo

Physiologie :

Physiologiquement et psychologiquement, le water-polo est un sport très exigeant et mentalement stimulant. Un panel de huit physiologistes de l'exercice (Ludovese, C6) a classé le water-polo au premier rang en athlétisme en le comparant au badminton, au baseball, au basketball, au cross-country, au football, au golf, au soccer, au softball, à la natation, au tennis, à l'athlétisme, au volleyball et lutte. Ce classement comprenait des mesures d'endurance aérobie, d'agilité, d'endurance anaérobie, de composition corporelle, de rapidité, d'habileté, de vitesse et de force. Examinons les bases physiologiques, psychologiques, biomécaniques et médicales de ce classement élevé.

À votre santé : Calories brûlées par un homme de 180 livres en 30 minutes de water-polo : 410 ; Tennis : 287 ; Course à pied : 512

Premièrement, le water-polo combine le sport de la natation avec le maniement du ballon. La natation elle-même utilise 15,7 à 20,0 kilocalories par minute, plus que toute autre forme d'activité physique (Wilmore & Costil, p.148). De plus, il a été constaté que la natation a une valeur d'équivalent métabolique (MET) de 20 à 30, à peu près la même que la course à pied (Wilmore & Costil, p.622).

Comme la natation, le water-polo exige beaucoup de systèmes aérobies et anaérobies. La variété du travail impliqué dans le jeu pour les joueurs de champ peut être décomposée en environ 50-60% aérobie, 30-35% anaérobie et 10-15%, système d'énergie immédiate (ATP-PC) (Smith, p.331). Le troisième élément répertorié - l'énergie immédiate - est en grande partie le résultat du contact physique impliqué dans le jeu.

Le water-polo est très intermittent, avec des pics d'activité intenses et une activité variant en fonction des positions des joueurs dans la piscine. Il a été observé que les joueurs de water-polo masculins d'élite ont une consommation d'oxygène d'environ 6 à 20 % supérieure à celle des nageurs de compétition (Smith, p.328). D'autres études ont montré que la VO_2 max est plus élevée chez les nageurs de niveau international que chez les joueurs de water-polo ou les pentathlètes (Cazorla & Montpetit, p.253). Quoi qu'il en soit, le sport demande une endurance incroyable. (VO_2 est une mesure de la capacité du corps à utiliser l'oxygène dans la production d'énergie qui est de l'énergie aérobie, mesurée en litres par minute)

Les fréquences cardiaques des joueurs de water-polo ont été mesurées à plus de 150 battements par minute pendant 91,8 % du temps de jeu réel (Smith, Pinnington, et. al., p.6). Et, les niveaux de lactate dans le sang des joueurs de water-polo ont été mesurés dans une plage de 6,72 mmol/L pour les joueuses plus jeunes (Nemet, et.al. p.360) à 7-9 mmol/L. pour les joueurs d'élite et les joueurs féminins plus âgés (Rodriguez…Hollander). Les niveaux de lactate sont une mesure de la production d'énergie pendant l'exercice et le taux de repos typique sans exercice se situe entre 1 et 2 mmol/L. (Le terme « mm » est une mesure de la concentration d'une substance dans le sang qui représente les molécules réelles en solution). Les concurrents sur piste, en comparaison, ont des taux de lactate dans le sang compris entre 8 et 10 mmol/L. pendant la compétition (Wilmore & Costill, p.199).

La distance habituelle parcourue par les joueurs lors d'une compétition de water-polo se situe entre 1500 et 1800 mètres (Smith, p.322, Hohmann & Frase, p.316). Compte tenu du pourcentage de travail aérobie effectué pendant le water-polo, ce système devrait être abordé de manière très similaire à l'entraînement des nageurs (4-6 000 m./jour). Les systèmes aérobie et anaérobie doivent être intégrés à l'entraînement des joueurs de water-polo, en raison du temps de jeu total, un grand

© LA84 Foundation 2012, 2022

pourcentage de la natation était « à l'état d'équilibre » et en dessous du seuil aérobie (Hohmann & Frase, 316).

Deuxièmement, étant donné que l'endurance musculaire est la capacité d'un seul muscle ou d'un groupe à supporter un exercice de haute intensité, répétitif ou statique, il est probable que la forme de conditionnement la plus efficace pour le water-polo soit « ... répétée, rapide, brèves et variables rafales avec de courts intervalles de repos entre les rafales… » pour réaliser l'exercice le plus similaire au jeu de water-polo (Wilmore & Costil, p.273). Une combinaison d'entraînement qui met l'accent à la fois sur l'aérobie et l'anaérobie est préférable pour développer les systèmes musculaire et cardiovasculaire nécessaires à la compétition. L'entraînement Fartlek (rapide/lent) avec environ 20 % du temps de nage à vitesse de sprint et 80 % à vitesse lente est une autre forme d'entraînement recommandée (Hohmann & Frase, p.319).

Les autres avantages physiques positifs du sport sont l'élargissement du muscle cardiaque afin de pomper plus de sang et une augmentation de la masse corporelle en raison de la lutte physique et du contact entre les joueurs (Pavli, et. al).

Psychologie :

Le principal facteur concernant la psychologie du water-polo est lié à la prise de décision tactique que les joueurs utilisent tout en dépensant l'énergie corporelle que nous venons de mentionner. Par rapport aux joueurs experts de volley-ball et de basket-ball, les joueurs de water-polo se sont révélés être les plus performants en matière de prise de décision (situation de jeu), de temps de réaction visuelle et d'orientations spatiales - tandis que les joueurs de basket-ball étaient meilleurs en matière de prédiction et d'attention sélective et les joueurs de volley-ball étaient les meilleurs sur vitesse perceptuelle, attention focalisée, prédiction et estimation de la vitesse et de la direction d'un objet en mouvement (Kiomourtzoglou, et.al, 1998).

Une deuxième variable qui s'est avérée bénéfique pour les athlètes de water-polo est le développement d'une routine de pré-performance. Marlow, et. al. (1999) ont constaté des augmentations significatives des performances de tir de pénalité de water-polo en raison de routines personnalisées avant la performance, y compris des indices de concentration, de relaxation, d'imagerie et de mots de repère.

Le water-polo demande une réflexion analytique et immédiate. Les joueurs, en raison du manque de mémoire visuelle disponible via les médias, sont largement les bénéficiaires d'une expérience réelle dans des situations complexes qui s'accumulent sur plusieurs années.

Biomécaniques :

Comme dans tous les sports, l'entraînement en force est d'une grande valeur pour améliorer les performances de water-polo réussies. Il existe plusieurs groupes musculaires utilisés dans les actions de base de lancer une balle ainsi que dans la nage tête haute et le battement d'œufs.

En ce qui concerne la technique de lancer, la 2e loi du mouvement de Newton ($F=m \cdot a$), telle qu'appliquée à l'accélération, stipule que la vitesse d'un objet... dépend à la fois de la quantité de force et de la durée d'application. Par conséquent, plus il y a de muscles utilisés sur une longue distance, plus il y a de force atteignable. Et, plus il y a de parties du corps (muscles) qui contribuent à l'action, si elles sont chronométrées de manière à ce que la partie en dessous ait atteint sa vitesse maximale, plus la vitesse ultime peut être obtenue (Broer, p.234, 246).

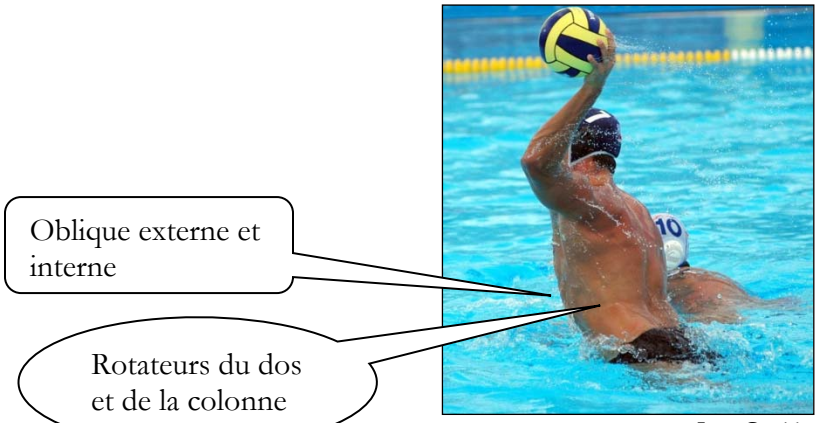
La succession optimale de leviers pour le lancer de baseball par-dessus les bras est :

Rotation vers l'extérieur/vers l'intérieur de la colonne vertébrale et du dos ⇨ extension à la flexion, rotation externe à la rotation interne et abdominaux horizontaux à l'adduction de l'épaule ⇨ extension à la flexion du coude ⇨ n à la flexion et à la pronation du poignet et des doigts.

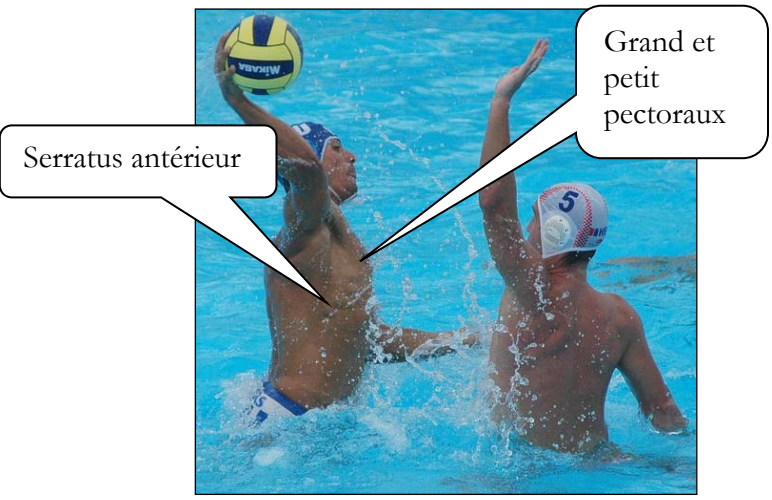
© LA84 Foundation 2012, 2022

À venir, des représentations photographiques des plus de **trente-cinq** principaux groupes musculaires utilisés dans le water-polo, dans l'ordre approximatif de leur chaîne.

Musculature du haut du corps - principaux groupes musculaires dans le cadre du mouvement de lancer :



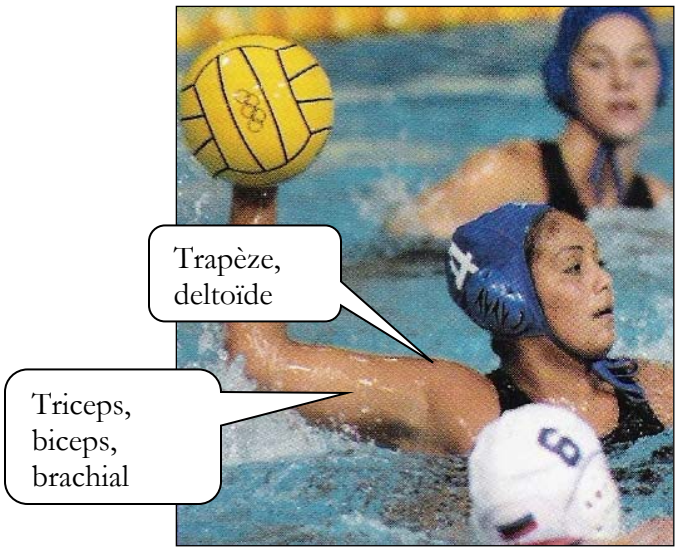
Joan Gould
www.waterpoloplanet.com



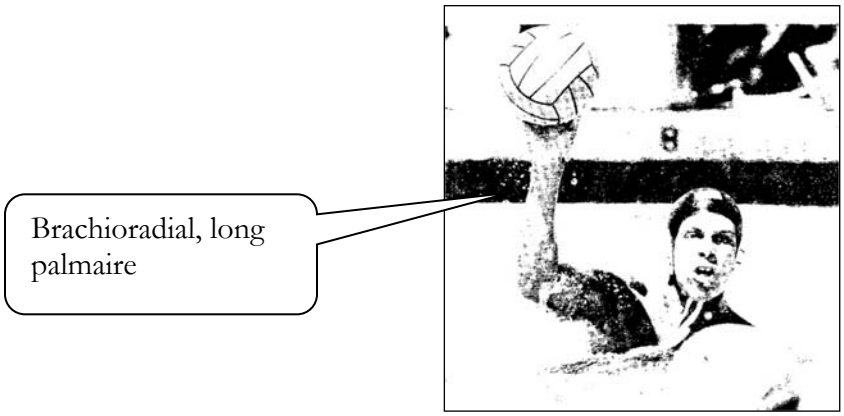
Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Matt Brown Photography
http://mattbrownphoto.com

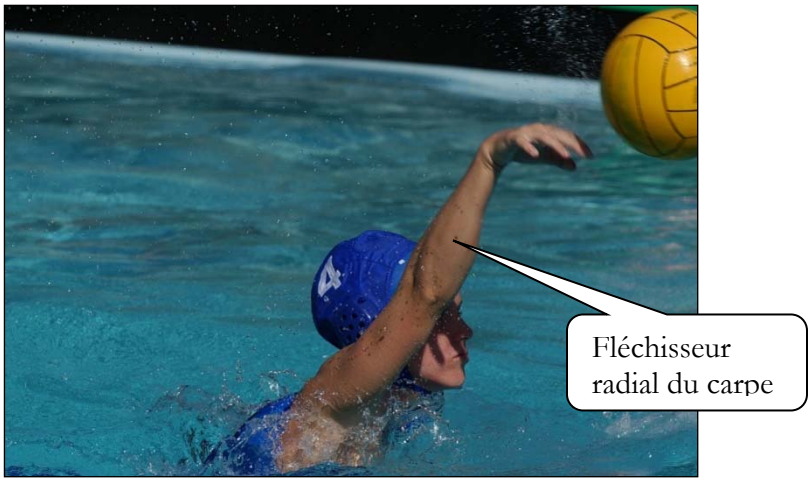


Scott Barbour, Allsport

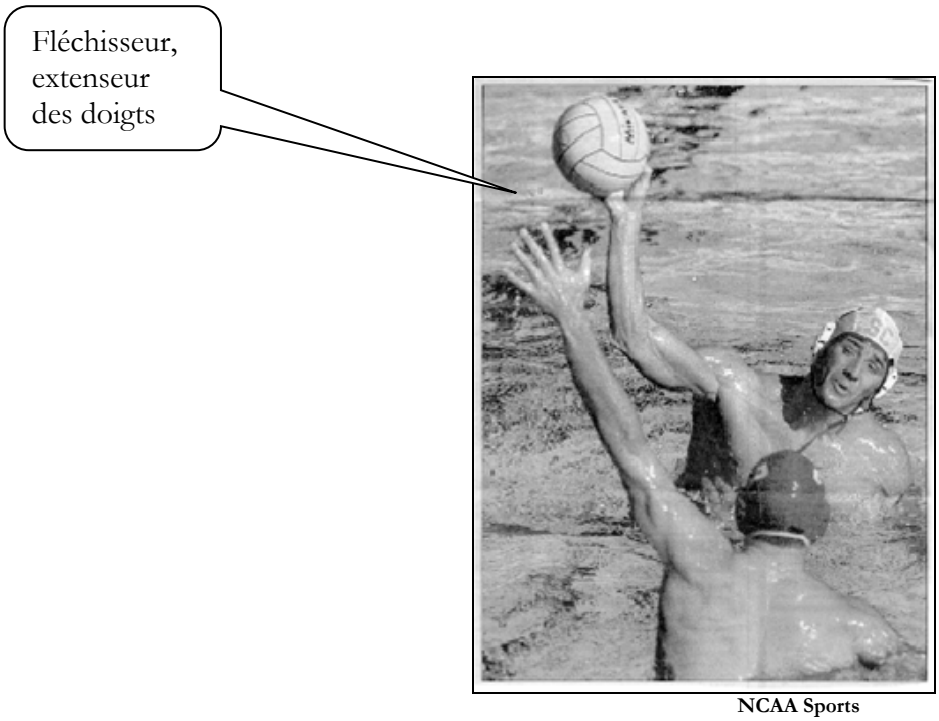


U.S. Water Polo Hall of Fame

© LA84 Foundation 2012, 2022



Matt Brown
http://mattbrownphoto.com



NCAA Sports

© LA84 Foundation 2012, 2022

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

La biomécanique et la cinématique du mouvement du bras réussi et non blessant dans le mouvement de lancer ont été étudiées et analysées avec les recommandations suivantes (Davis & Blanksby, Elliot & Armour, Falcone, Feltner and Nelson, Whiting, et.al.) :

- En ce qui concerne l'inclinaison du **coude**, pendant le mouvement de lancer, le point de départ initial, après un parcours circulaire vers l'arrière, se situe entre 89 et 155º, avec l'optimum entre 90 et 120º.
- L'angle du point de déclenchement du **coude** est compris entre 148° et 158°.
- À la fin du lancer, le point de relâchement du **poignet** se situe entre 148º et 180º.
- L'angle de suivi du coude doit être de 180º.
- La rotation interne et l'adduction horizontale de l'épaule, dans le cadre de la succession des leviers, contribuent de manière significative à la vitesse de balle à la sortie.
- Le coup de pied batteur est un élément stabilisateur essentiel, car il n'y a pas de point fixe à partir duquel le corps peut pivoter. Typiquement, la phase d'extension des jambes coïncide avec le mouvement vers l'avant du bras lanceur.

Comme indiqué ci-dessus dans la séquence de leviers qui facilitent le transfert de couple des grands groupes musculaires aux petits groupes musculaires distaux, « Le mouvement de l'articulation du poignet doit être coordonné avec l'extension du coude si la vitesse maximale de la balle doit être atteinte » (Elliott & Armour, p.113).

Des exercices de résistance progressive, plyométriques et isocinétiques qui peuvent renforcer ces muscles doivent être effectués avant, pendant et après la saison de compétition. Ces types d'exercices, en particulier ceux qui travaillent sur une musculature nettement plus faible et déséquilibrée avec d'autres groupes musculaires, sont bénéfiques pour la rééducation et la prévention des blessures.

Les femmes en particulier peuvent obtenir une augmentation considérable de leur force (20 à 40 %) grâce à l'entraînement en résistance. Et, contrairement à l'inquiétude suscitée par la « grandeur », ce gain de force ne s'accompagne pas d'augmentations importantes de la masse musculaire, car les niveaux plus élevés de testostérone chez les hommes sont ce qui contribue à plus de muscles (Wilmore & Costil, p. 580,82).

© LA84 Foundation 2012, 2022

Musculature du bas du corps - stabilisation par coup de pied de batteur à œufs (grenouille alternée)

Succession de leviers pour une jambe dans le coup de pied du batteur à œufs : (voir également le chapitre 9 « Gardien de but »)

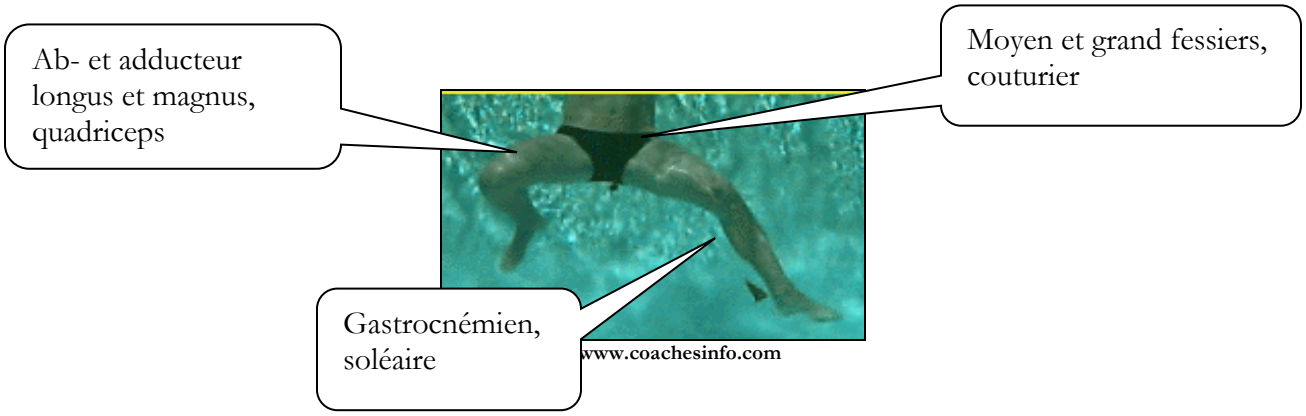
La coordination du batteur à œufs entre une jambe et l'autre est un complément important à la passe et au tir en water-polo. Une technique correcte avec ce coup de pied aidera à fournir une base adéquate sur laquelle effectuer la passe et le tir. Cette séquence optimale est la suivante (une jambe) :

Abduction, flexion et rotation externe de la hanche ⇨ flexion du genou ⇨ dorsiflexion et éversion de la cheville ⇨ inversion de la cheville et flexion plantaire ⇨ extension du genou ⇨ adduction, extension et rotation interne de la hanche.

Le minutage du cycle à deux jambes est tel qu'à l'extension complète du genou et à la flexion plantaire pour la première jambe, la deuxième jambe est à la flexion maximale du genou et à la dorsiflexion de la cheville, et vice-versa (Sanders, p.282).

Les principaux groupes musculaires utilisés dans le coup de pied du batteur à œufs sont indiqués ci-dessous :

Photos sous-marines des muscles des jambes utilisés dans le batteur à œufs



© LA84 Foundation 2012, 2022

Coup de pied Eggbeater - propulsion verticale maximale, photo hors de l'eau

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Nutrition :

Comme dans la plupart des sports, l'hydratation est de la plus haute importance. « L'équilibre hydrique pendant l'exercice est essentiel pour une fonction cardiovasculaire et thermorégulatrice optimale » (Wilmore & Costil, p.178). La perte de liquide n'est pas aussi prononcée chez les athlètes aquatiques que chez les coureurs, par exemple. La plupart des pertes de liquide pour les athlètes aquatiques proviennent de la conduction et de la convection, il n'y a donc pas d'évaporation qui se produit sur terre. Pour les athlètes de sports terrestres, 80 % des pertes de chaleur proviennent de l'évaporation (Wilmore & Costil, p.311).

Le coureur de fond moyen perd de 0,96 à 1,27 L/heure (Juhn, MS & Henehan, p.393). Les basketteurs masculins perdent entre 7,97 et 10,79 L/heure (Cox, et.al., p.190). En revanche, la perte moyenne de liquide pour les joueurs de water-polo a été signalée comme étant de 0,51 L/heure.

Les athlètes aquatiques, en général, ont besoin de 0,5 L/heure pour être bien hydratés pendant la compétition. Une perte de plus de 5 % de son poids corporel total entraînera probablement une diminution des performances des athlètes de water-polo.

Afin de permettre une contraction musculaire efficace, trois minéraux de base sont nécessaires dans le cadre d'un apport liquide et/ou solide : le calcium, le potassium et le sodium. Le calcium peut être trouvé dans de grands pourcentages de produits laitiers et de légumes ; le potassium se trouve dans les fruits, les légumes et les produits laitiers ; et le sodium peut être atteint par un ajout modéré de sel à l'alimentation (Houtkooper, pp.39-40).

Le nutriment le plus essentiel nécessaire au remplacement pendant un exercice rigoureux est le glycogène. En raison des exigences imposées au système anaérobie et au système anaérobie glycolique, pour l'efficacité musculaire, il a été suggéré que les athlètes de water-polo aient besoin de 6 grammes de glucides pour 8 portions par jour (Farajian, et. al, p.570). La resynthèse du glycogène musculaire a été étudiée et a révélé qu'elle est plus rapide lorsque les individus ont reçu au moins 50 grammes de glucose toutes les deux heures après l'exercice (Wilmore & Costil, p.178).

© LA84 Foundation 2012, 2022

Blessures :

L'utilisation globale de la musculature dans le water-polo la rend très bénéfique pour le corps, mais en même temps impose une charge supplémentaire à certaines zones. Le water-polo est le seul « vrai » sport de contact dans la discipline aquatique. Cet aspect, combiné à la nage tête haute, la position typique du corps du water-polo, réduit la quantité de roulis du corps que l'athlète peut utiliser, donc plus de mouvements forcés d'abduction et d'adduction de la région des épaules.

De plus, l'athlète de water-polo doit **lancer** à partir de nombreuses positions corporelles différentes sans une base solide sur laquelle s'équilibrer - c'est-à-dire qu'il n'y a pas de point fixe autour duquel tourner. **Une bonne mécanique est essentielle pour éviter les blessures.** Dans l'articulation de l'épaule, l'abduction et la rotation externe, combinées à une flexion maximale vers l'avant de l'articulation gléno-humérale, exercent une grande force sur la zone de la coiffe des rotateurs (Colville & Markman, p.307, Chalmers & Morrison, p.761).

La douleur à l'épaule dans le water-polo peut le plus souvent être attribuée aux éléments suivants :

- Un déséquilibre de force entre les rotateurs internes et les adducteurs de l'épaule contrairement aux muscles deltoïdes et de la coiffe des rotateurs.
- Biomécanique qui exerce une contrainte excessive sur l'épaule dans le cadre de la succession des leviers (c'est-à-dire <90º ou >120º au niveau de l'articulation du coude).
- Échauffement inadéquat de la musculature et des tendons avant un degré élevé d'accélération et d'énergie cinétique sur le corps utilisé pour le tir.
- Combinaisons de nage tête haute et de passes/tirs effectuées en excès avant que la musculature de soutien ne soit suffisamment forte pour soutenir ces activités à long terme.

Même les bons lanceurs sont susceptibles de se blesser en raison du transfert de couple par la succession de leviers.

Au minimum, les joueurs de water-polo doivent travailler à établir un programme de rattrapage pour rééquilibrer la coiffe des rotateurs avec des exercices qui travaillent sur les abducteurs et les rotateurs externes afin d'égaliser la force musculaire dans cette zone (McMaster, et. al., p.75).

La zone du coude est un autre site préjudiciable courant pour les joueurs de water-polo. La douleur est corrélée au mouvement de projection au-dessus de la tête, au cours duquel un stress peut survenir dans le complexe du ligament collatéral de l'ulna (Colville & Markman, p.309). Encore une fois, l'angle de levier au niveau de l'articulation du coude, s'il est > 150º, contribue à augmenter les contraintes sur les ligaments et les tendons dans cette région. Les gardiens de but en particulier peuvent subir des blessures d'hyperextension au niveau de l'articulation du coude, en grande partie le résultat d'une mauvaise absorption du contact avec le ballon.

Dans la région de la main et du poignet, les blessures couramment rencontrées comprennent les lacérations, les luxations et les fractures des os et des articulations (Richardson, p.370). Il y a beaucoup de contact des mains avec le ballon et les autres joueurs, et la force et la flexibilité de ces muscles et tendons sont importantes pour se préparer à ce contact (Colville & Markman, p. 310). Les gardiens de but en particulier sont susceptibles de subir un traumatisme dans cette région du ligament collatéral de l'ulna - en particulier lorsqu'ils entrent en contact avec le poteau du but.

Le coup de pied du batteur à œufs contribue à d'éventuelles blessures au bas du corps, en particulier au niveau des articulations du genou et de la hanche. Le modèle des jambes dans le batteur à œufs avec abduction et rotation interne au niveau de ces deux articulations exerce une

© LA84 Foundation 2012, 2022

pression sur le ligament collatéral médial et peut devenir enflammé (Brooks, p.318). En raison des mouvements de rotation et de torsion du torse, la colonne vertébrale et les extrémités ont été identifiées comme des régions communes pour les blessures (Chalmers & Morrison, p.761). Encore une fois, les exercices de renforcement et de flexibilité pour ces deux régions, en particulier avec les gardiens de but et les joueurs de centre, sont des étapes préventives bénéfiques.

Enfin, la plupart des joueurs de water-polo prennent rarement des mesures préventives pour la zone buccale. Des études ont montré qu'un protège-dents serait une prévention conseillée en cas de contact avec cette région (Brooks, 316).

À ce stade, nous notons que des exercices d'étirement spécifiques sont inclus dans l'annexe nº3 à la fin du livre, et des exercices de renforcement spécifiques sont dans l'annexe nº4.

Différences entre les sexes

L'avancée rapide et la prolifération des filles et du water-polo féminin ont stimulé la recherche sur le développement féminin dans ce sport. Des recherches récentes ont mis en évidence les comparaisons suivantes entre les sexes :

- Il n'y a **pas** de différence significative dans le début et la durée du cycle menstruel entre les joueuses de water-polo et les non-joueuses de water-polo (Sambanis, et.al., p.401).
- Les femmes ont des taux de sudation inférieurs à ceux des hommes pour le même stress thermique - sans effet sur la capacité des femmes à tolérer la chaleur (Wilmore & Costil, p.597).
- Les joueuses de water-polo ont généralement plus de blessures à l'épaule que les hommes (Sallis, et. al., p.421), (Brooks, p. 318).
- Il y a eu des différences entre les sexes pour les angles du coude et du poignet lors du lancer au-dessus du bras, les femmes n'étant pas en mesure d'obtenir toute l'amplitude de mouvement du poignet (Elliott & Armour, p.110). On suppose que cet inconvénient était dû au moindre rapport taille main / balle. Et, il a été constaté que l'angle au niveau de l'articulation du coude est une variable critique pour les femmes, avec la nécessité d'approcher 100º afin qu'il y ait moins de tension exercée sur les muscles rotateurs de l'épaule.
- La triade des athlètes féminines, qui comprend les troubles de l'alimentation, l'aménorrhée secondaire et les troubles minéraux osseux, est plus distincte chez les athlètes féminines en général (Wilmore & Costil, p.596).

L'adhésion des femmes à un effet de levier biomécanique efficace dans les mouvements de passage et de tir est donc maximisée afin d'éviter la possibilité de blessure mentionnée ci-dessus.

Les références :

Andreoli, A, Monteleone, M, Van Loan, M, Promenzio, Jl, Trantinu, U., De Lorenzo, A. "Effects of different sports on bone density and muscle mass in highly trained athletes." *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33.4 (April 2001): 507-11.

Bielen, Robert. "Common Overuse Problems," *Water Polo Scoreboard* 5.6 (1990): 15-16.

Broer, Marion. Efficiency of Human Movement. Philadelphia, Pa: W.B. Saunders, 3rd edition, 1973.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Brooks, Joy. "Injuries in Water Polo." *Clinics in Sports Medicine* 18.2, (April 1999): 313-19.

Carzorla, Georges et Montpetit, Richard R. "Metabolic and Cardiac Responses of Swimmers, Modern Pentathletes, and Water Polo Players During Freestyle Swimming to a Maximum," in Ungerechts B., et.al. eds., *Swimming Science V*. Champaign (IL): Human Kinetics, 1988: 251-7.

Chalmers, D.J., Morrison, L. "Epidemiology of Non-Submersion Injuries in Aquatic Sporting and Recreational Activities." *Sports Medicine* 33.10 (2003): 745-770.

Clarys, J.P, Cabri, J. Teirlinck, P. "An Electromyographic and Impact Force Study of the Overhand Water Polo Throw." In Malaren, D. et.al., eds. *Swimming Science VI: Biomechanics and Medicine in Swimming*. London: E & FN Sport, 1992, 111-16.

Ball: Coaches Info. Water Polo, 20 September 2005. <http://www.coachesinfo.com/category/water_polo>

Colville, James, Markman, Bruce. "Competitive Water Polo: Upper Extremity Injuries." *Clinics in Sports Medicine* 18.2 (April 1999): 305-12.

Cox, G.R., Broad, E., Riley, M., et Burke, L. "Body Mass Changes and Voluntary Fluid Intakes of Elite Level Water Polo Players and Swimmers." *Journal of Science and Medicine in Sport* 5. 3 (Sept. 2002): 183-93.

Davis, T., Blanksby, B.A. "A Cinematographic Analysis of the Overhand Water Polo Throw." *Journal of Sports Medicine* 1977, 17, 5-16.

Elliott, Bruce et Julie Armour. "The Penalty Throw in Water Polo: A Cinematographic Analysis." *Journal of Sports Sciences* 6 (January 1988): 103-14.

Falcone, Kelly. "Three-Dimensional Biomechanical Analysis of the Water Polo Penalty Shot in Female Athletes." *Master's Thesis*, San Diego State University (Fall 2005).

Farajian, P., et.al. "Dietary Intake and Nutritional Practices of Elite Greek Aquatic Athletes," *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism* 14. 5 (October 2004): 574-85.

Feltner, Michael E. et Nelson, September. "Three-Dimensional Kinematics of the Throwing Arm During the Penalty Throw in Water Polo." *Journal of Applied Biomechanics* 12 (1996):359-82.

Hohman, A. et Frase, R. "Analysis of Swimming Speed and Energy Metabalism in Competitive Water Polo Games." In Malaren, D. et.al., eds. Swimming Science VI: Biomechanics and Medicine in Swimming. London: E & FN Sport, 1992, 313-319.

Houtkooper, Linda. "Causes of Muscle Cramps." *Swimming World* (August 1991): 39-40.

Juhn, Mark, Henehan, M. "Body Mass Loss and Fluid Consumption in Aquatic Sport: A study of Elite Water Polo Players During Competition." *Australian & New Zealand Journal of Medicine* 30.3 (June 2000): 393-4.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Kioumonourtzoglou, Efthimios, et.al. "Differences in Several Perceptual Abilities Between Experts and Novices in Basketball, Volleyball and Water-polo." *Perceptual and Motor Skills* 86.3pt 1 (1998): 899-912.

Ludovise, Barbie. "In Demand, This Sport is Top." Los Angeles Times, 16 January 1991, C1, C6.

Marlow, Caroline, et.al. "The Use of a Single Case Design to Investigate the Effect of a Pre-performance Routine on the Water Polo Penalty Shot." *Journal of Science and Medicine in Sport* 1.3 (1998): 143-155.

McMaster, William, Long, Susan, et Caiozzo, Vincent. "Isokinetic Torque Imbalances in the Rotator Cuff of the Elite Water Polo Player." *American Journal of Sports Medicine* 19.1 (1991):72-75

Nemet, Dan, et.al. "Effect of Water Polo Practice on Cytokines, Growth Mediators, and Leukocytes in Girls," *Medicine and Science in Sports and Exercise.* 35.2 (February 2003): 356-63.

Newland, Edward. "Conditioning" in Hale, Ralph, ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

Pinnington, Hugh, Dawson, Brian & Blanksby, Brian. "Training for Water Polo," Department of Human Movement and Recreation Studies, University of Western Australia, 1987.

Richardson, Allen. "Thoracic Outlet Syndrome in Aquatic Athletes." *Clinics in Sports Medicine* 18.2 (April 1999): 361-377.

Sallis, R., et.al. "Comparing Sports Injuries in Men and Women." *International Journal of Sports Medicine* 22 (2001): 420-423.

Sambanis, et.al. "A Study of the Effects on the Ovarian Cycle of Athletic Training in Different Sports." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* 43.3 (September 2003): 398-403.

Sanders, Ross H. "A Model of Kinematic Variables Determining Height Achieved in Water Polo Boosts." *Journal of Applied Biomechanics.* 15 (1999): 270-283.

Schipper, David. "Waterworld." *Men's Health.* 20.6 (July/August 2005): 64.

Smith, Heather. "Applied Physiology of Water Polo." *Sports Medicine.* 26.5 (November 1988):317:34.

Snyder, Peter. "Strength Training for Polo, Diving and Synchro." *Swimming Technique* (August 1980): 31-32.

Whiting, William, et.al. "Three-dimensional Cinematographic Analysis of Water Polo Throwing in Elite Performers." *American Journal of Sports Medicine* 13.2 (1985): 95-8.

Wilmore, Jack et David Costil. Physiology of Sport and Exercise. Champaign (IL): Human Kinetics, 3rd edition, 2004.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 3
Compétences de base en natation appliquées au water-polo

Le water-polo peut offrir de grands avantages physiques et psychologiques à l'entraînement croisé pour les nageurs et les autres athlètes. Une saison typique dure un peu plus de trois mois, au cours obtenu de nombreux modèles de croissance mentale et physique peut se produire.

Les pédiatres ont constaté que le surentraînement et la spécialisation dans une activité ou un sport peuvent avoir des conséquences négatives pour les jeunes participants aux sports (American Academy of Pediatrics, p.156). Les domaines spécifiques de préoccupation sont les suivants : physiques - blessures musculo-squelettiques et retard de croissance, physiologiques - apport nutritionnel inapproprié et psychologiques - développements de la personnalité qui peuvent nuire à la longévité de la participation aux sports.

Les grands athlètes dans leur développement précoce participent généralement à une variété de sports afin d'acquérir diverses compétences physiques et mentales et d'augmenter le plaisir de ces activités. De plus, comme indiqué au chapitre 2, différents systèmes physiologiques sont développés dans le water-polo par rapport à de nombreux autres sports.

L'aspect collectif du water-polo ajoute également une facette que l'on ne retrouve pas dans les sports individuels. On peut avoir une belle performance individuelle mais en même temps son équipe n'a pas de succès. Le sacrifice individuel pour le succès de l'équipe est un attribut que le water-polo partage avec de nombreux autres sports d'équipe.

Pour faire suite à notre chapitre sur le conditionnement de la natation et le water-polo, nous examinerons les modifications d'entraînement que les joueurs de water-polo doivent faire. Les coups de nage pour le water-polo doivent être adaptés afin de s'assurer que les joueurs peuvent :

- Voir où est la balle.
- Voir où se trouvent ses coéquipiers et adversaires.
- Voir où il se trouve dans la piscine et où se trouve le but.
- Voir où l'arbitre point et ce qu'il indique.
- Entendre le sifflet de l'arbitre.
- Entendre la communication de coéquipiers et les instructions de coaching.

Les ajustements qui doivent être faits de la technique de nage à la technique de water-polo pour chacun des coups de compétition sont les suivants :

Crawl tête haute – Sprint

Joan Gould

© LA84 Foundation 2012, 2022

www.waterpoloplanet.com

Crawl :

Utilisé comme pilier pour la vitesse, la force et les mouvements latéraux. Endurance, rapidité, sprint avant, virage et arrêt/démarrage/transfert au batteur à œufs font tous partie de ce coup et de ses variations.

1. La tête haute pour que les yeux, les oreilles et le cou soient au-dessus de la surface de l'eau.
2. Point d'entrée pour les mains à l'extérieur des épaules afin d'augmenter la cadence de frappe et d'ajouter de la flottabilité et de la vitesse à la position du corps et à la rotation des bras.
3. Les coudes montés haut, au-dessus de l'avant-bras et de l'épaule pour aider à protéger le ballon.
4. Rotation des bras rapide et saccadée pour améliorer l'accélération et permettre aux mains hors de l'eau de recevoir la passe.
5. Coup de pied flottant – court et explosif pour ajouter de la flottabilité à la position du corps et inhiber les défenseurs.

Crawl tête haute : coups courts et saccades

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Dribbles : coups larges, tête haute

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

Tête haute dos crawlé (casquettes blanches)

www.newzealandwaterpolo.com

Le dos crawlé :

Utilisé pour obtenir le meilleur regard sur le terrain et pour établir un contact visuel et/ou verbal direct avec un autre joueur de champ ou le gardien de but.

© LA84 Foundation 2012, 2022

1. La tête haute de manière à ce que les yeux, les oreilles et le cou soient au-dessus de la surface de l'eau.
2. Position du corps « assis » de manière à ce que la tête et le haut du torse sortent de l'eau.
3. Point d'entrée pour les mains à l'extérieur des épaules afin d'augmenter la cadence de frappe et d'ajouter de la flottabilité et de la vitesse à la position du corps et à la rotation des bras. Entrée droite du bras comme en technique de natation.
4. Coups courts, saccadés et rapides pour ne pas perdre l'avantage de la vitesse par rapport aux autres joueurs.
5. Battement de jambes croisé et/ou flottement en fonction de la vitesse souhaitée et de la hauteur du corps par rapport à l'eau – plus l'élévation du corps souhaitée est importante, plus le coup de pied de grenouille est nécessaire.

Tête haute dos crawlé (bonnet foncé)

www.newzealandwaterpolo.com

Position du corps – crâne/brasse

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Brasse :

Utilisé pour avancer lentement, se reposer, dans le cadre de la position du corps préparatoire pour le sprint en crawl, et la transition vers le coup de pied au batteur à œufs utilisé pour tous les mouvements de passe, de tir, offensifs et défensifs.

1. La tête haute de manière que les yeux, les oreilles et le cou soient au-dessus de la surface de l'eau.
2. Tirages en cercle raccourcis afin de permettre une transition immédiate vers d'autres coups.
3. Préparation de la position du corps - enclin à l'eau - pour des démarrages rapides.
4. Coups de pied de grenouille courts, circulaires et vers l'arrière pour maintenir le corps à niveau sur la surface de l'eau.
5. Préface au coup de pied de batteur à œufs ; plus particulièrement précieux et obligatoire pour les gardiens de but en tant que support du bas du corps pour bloquer le ballon (voir dernière page).

Godille, repos, préparation de la position du corps

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Allongé sur le côté, prêt pour un démarrage rapide (coup de côté)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Coup de côté :

Utilisé principalement pour le changement de direction ; le water-polo nécessite des pivots et des virages à 45º, 90º et 180º par le corps ; la rotation du tronc sur le côté et l'utilisation du coup de ciseaux aident à conduire ces mouvements.

1. Le côté court et rapide tire au niveau de la poitrine uniquement.
2. Articulation (flexion) du tronc et de l'abdomen, chronométrée avec un coup de pied en ciseaux du genou plié pour un démarrage et un changement de direction rapides et explosifs.

Tourner avec le ballon : le défenseur garde de près

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Exercices de conditionnement de la natation suggérés et leur applicabilité au water-polo :

L'exercice	Système énergétique utilisé	Zone de Water-Polo en a bénéficié
Ensembles de natation avec intervalles chronométrés - nage tête en bas - les quatre mouvements pour des distances de 50, 75, 100, 200, 400 mètres en fonction du développement du système énergétique	Aérobie et anaérobie	Construire une base aérobie, augmenter la récupération corporelle, développer l'absorption maximale de VO2, l'endurance.
Tête haute Inversions 180°, crawl, changement de direction sur commande au sifflet	Anaérobie	Temps de réaction, mobilité, flexibilité, rapidité, endurance, capacité de crawl tête haute.
Trois coups tête haute crawl, trois coups tête haute dos crawlé, répéter le schéma ou au sifflet sur plus de 25 mètres.	Anaérobie	Technique pour le dos crawlé tête haute, mobilité entre le crawl et le dos crawlé, flexibilité pour les positions du corps sur le ventre et sur le dos.
Changement de direction – combinaisons 45°, 90°, 180° selon la direction pointée	Anaérobie	Temps de réaction, mobilité, flexibilité, rapidité, endurance, capacité de crawl tête haute, capacité de se déplacer dans plusieurs directions.
Démarrage rapide du crawl à partir de la position du corps tête haute, commande au sifflet	Anaérobie	Position du corps bénéfique pour la rapidité, le temps de réaction, l'accélération rapide.
Papillon tête haute – courtes distances	Aérobie/Anaérobie	Utilisation de plusieurs groupes musculaires, exercice rigoureux, endurance.
* Nage au-dessus/nage sous-marine – courtes distances alternées	Anaérobie, Glycolytique anaérobie	Capacité pulmonaire, privation d'O2, efficacité de la nage.

* GRANDE ATTENTION - pas d'hyperventilation pendant ce conditionnement afin d'éviter le risque d'évanouissement en eau peu profonde.

Dribble, défenseur gardant de près (casquettes foncées)

Stanley Hu
Acccelphoto.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

www.athens2004.com

Exercices de conditionnement suggérés pour la manipulation du ballon :

Inversion de dribble tête haute à 180º crawl, changement de direction au coup de sifflet	Anaérobie	Temps de réaction, mobilité, flexibilité, ramassage et déplacement du ballon, rapidité, endurance, capacité de dribble tête haute.
Dribbler avec le ballon, ramasser au-dessus de la tête, faire semblant trois fois, replacer, dribbler – répéter le schéma	Anaérobie	Maîtrise du dribble et du ramassage du ballon, efficacité des faux mouvements pour le tir, coup de pied du batteur à œufs comme support pour la position du corps.
Dribble tête haute avec contact avec le défenseur – tenir et résister	Anaérobie, Glycolytique anaérobie	Manipulation du ballon avec contact physique, surmonter la résistance et la traînée du défenseur, maintenir la technique sous la contrainte.
Changement de direction, dribbles – combinaisons à 45°, 90°, 180° selon la direction pointée	Anaérobie	Temps de réaction, mobilité, flexibilité, rapidité, endurance, capacité de dribble tête haute, capacité à se déplacer dans plusieurs directions avec le ballon.
Tourner (tournoyer) 90°, 180°, position verticale, en possession du ballon avec le défenseur en défense	Anaérobie, Glycolytique anaérobie	Manipulation du ballon, contact avec le défenseur et effet de levier avec le ballon, tactique offensive pour avantager le défenseur avec les hanches vers le bas.
Dribbler, ramasser le ballon, tourner à 360° dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, reposer le ballon, continuer	Anaérobie	Dribble, ramassage du ballon, rotation du corps résultant de la force des jambes, équilibre, contrôle du ballon.
Marcher avec le ballon dans la main dans le cadre d'un dribble/crawl	Anaérobie	Préhension du ballon, dextérité, mécanique du coup avec ballon.

© LA84 Foundation 2012, 2022

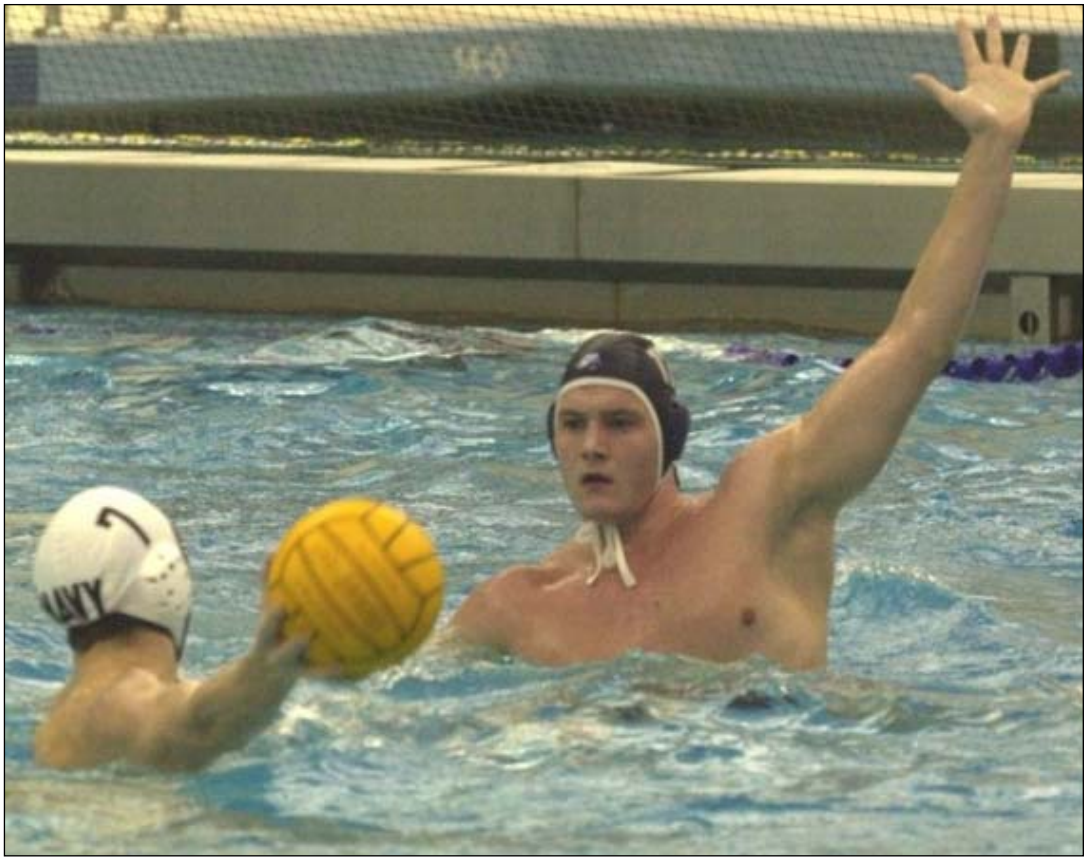
Exercices de conditionnement au batteur à œufs suggérés – force des jambes :

** Batteur à œufs dans 4 directions – avant, arrière, latéralement à gauche, latéralement à droite - plusieurs variantes	Anaérobie	Force des jambes et maîtrise du batteur à œufs, position du corps nécessaire pour les passes, les tirs et les gardiens de but.
Batteur à œufs poussant un battement de pied : les joueurs sont jumelés, face à face – le batteur à œufs devrait « gagner »	Anaérobie	Force des jambes ; maîtrise des coups de pied flottants et du batteur à œufs, position du corps nécessaire pour les passes, les tirs et le gardien de but.
Fentes latérales (sur le côté) batteur à œufs avec les bras étendus - sur commande - stationnaire	Anaérobie	Mobilité latérale pour l'efficacité dans les mouvements offensifs et défensifs, la force des jambes et la technique de gardien de but.
Fentes latérales batteur à œufs avec les bras étendus - intermittent combiné avec le crawl tête haute	Anaérobie	Mobilité latérale pour l'efficacité dans les mouvements offensifs et défensifs, passage de la force des jambes horizontale à verticale.
Sauter par-dessus son partenaire – coup de pied au batteur à œufs	Anaérobie	Force des jambes, puissance verticale, contact physique, fun
Immersion du partenaire - mains sur les épaules par derrière : bras tendu, bras plié, évier complet pendant des durées décroissantes	Anaérobie, Glycolytique anaérobie	Force des jambes, puissance verticale, contact physique, fun.

** De nombreuses variétés pour cet exercice - mains dans l'eau, hors de l'eau, sur la tête, étendues, résistance au portage, ceintures de poids, etc.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Défense des bras levés, support du batteur à œufs★



Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Les références

Anderson, Steven J., M.D., et. al. "Intensive Training and Sports Specialization in Young Athletes." *Pediatrics* 106 (July 2000): 154-158.

Lambert, Arthur and Robert Gaughran. The Technique of Water Polo. North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

Los Angeles Times. "Athens 2004: Water Polo Technique." July 15, 2004, C4.

Stockdale, John C. Water Polo Canada Coaching Certification Program Level 1 – Basic Coach. Ottawa, Can.: Coaching Association of Canada, 1977.

www.athens2004.com/ Aquatics: Water Polo

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 4
Techniques individuelles de maniement du ballon offensive

Comme dans tout sport, afin de développer les voies motrices nécessaires aux mouvements coordonnés, les joueurs doivent commencer par les habiletés **de base** du water-polo et passer à des tâches physiques plus complexes. Ce chapitre suivra une progression qui évoluera du simple au complexe. Des photos seront utilisées pour chaque compétence afin de fournir au lecteur un exemple visuel de chacune des compétences. Les compétences de ce chapitre seront toutes des compétences offensives.

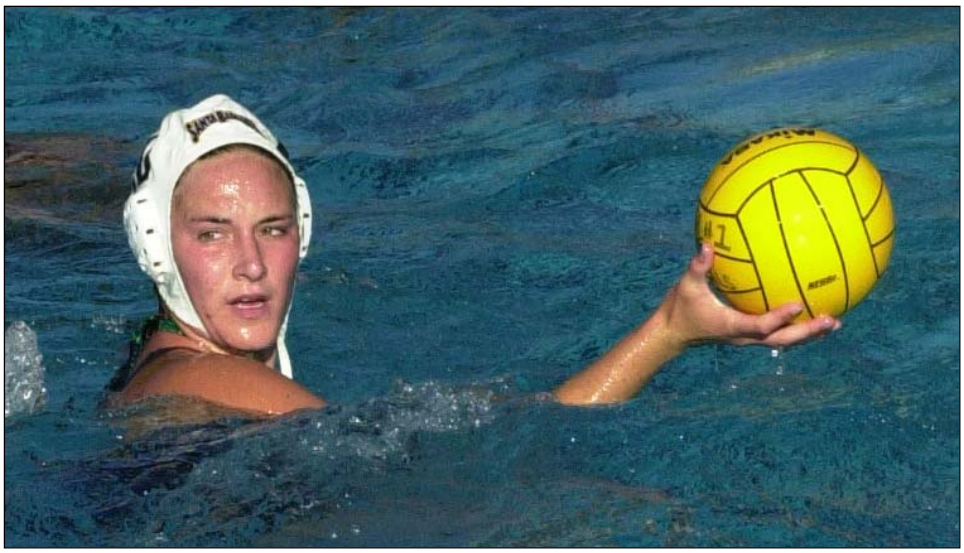
A. Ramassage de balle – sous l'eau et au-dessus de l'eau :
Le joueur devra exécuter cette compétence à la fois dans le cadre de son mouvement de nage/dribble et comme un mouvement « autonome ». Un ramassage propre du ballon est la base de toute sorte de passe ou de tir, et nécessite donc beaucoup de pratique.
Points techniques :
- Doigts et pouce écartés de façon à répartir la masse du ballon.
- Coude au-dessus de la main sur le ramasseur supérieur OU main au-dessus du coude sous le ramasseur pour un effet de levier maximum.
- Bras de ramassage légèrement plié au niveau du coude pour un meilleur contrôle du ballon et un mouvement vertical ou horizontal plus rapide si nécessaire.
- Le ramassage sous l'eau est mis en évidence initialement afin d'éviter une faute technique de « ballon sous l'eau » et que la défense ou le gardien de but sache quand le ramassage est effectué.
- Si le ramassage fait partie du dribble, le bras opposé doit continuer son mouvement de nage de manière à fournir une base potentielle pour élever le corps et ne pas avertir le gardien de but ou un défenseur du moment où le ramassage sera effectué (voir pages 3-4).

Capteur sous-marin stationnaire, sans surveillance

Katina Kitchens
www.magnoliahs.org

© LA84 Foundation 2012, 2022

Capteur sous-marin stationnaire, sans surveillance



Mike Sandford

Ramassage sous-marin stationnaire, étroitement gardé

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

<u>Remarque :</u> Doigts et pouce écartés, regarder vers un éventuel receveur en possession du ballon pour accélérer la passe, batteur à œufs continu pour maintenir une bonne position du corps.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Stationnaire sur le pick-up supérieur, sans surveillance

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

<u>Remarque :</u> deux compétences à la fois - ramasser le ballon et regarder vers la direction ou la cible de la passe.

Dribble sur le pick-up supérieur, sans surveillance

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Élévation du ballon en position de passe après ramassage au-dessus

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

Préparation au ramassage sous l'eau en dribblant (note : coudes hauts)

www.newzealandwaterpolo.com

Préparation pour le ramassage au top tout en dribblant, étroitement défendu (note : coudes hauts)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Ramassage sous-marin de la main opposée pendant le dribble, préparation pour une passe inversée, un lancer ou un tir instantané

www.newzealandwaterpolo.com

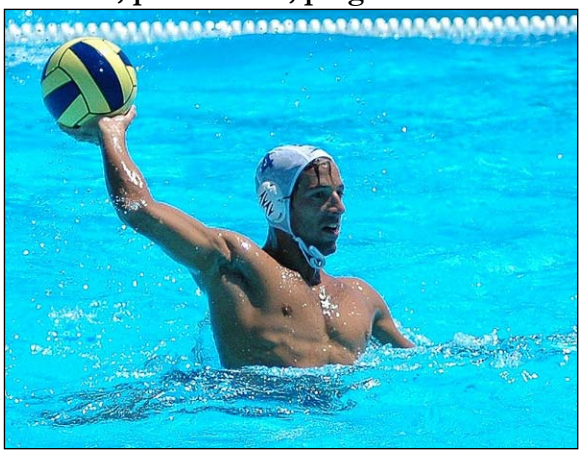
B. Passe de baseball et réception de la passe.
Le mouvement de passe en water-polo et la séquence impliquée ont été décrits en détail dans le chapitre deux dans le cadre de la biomécanique du lancer. Ce que ce segment sur le passage mettra l'accent est le suivant.
Points techniques :
- Le ballon doit commencer bien au-dessus de la tête et s'étendre aussi loin derrière la tête que possible.
- Le coude doit diriger le mouvement de lancer.
- Le ballon doit terminer son point de sortie entre le majeur et l'index de la main qui lance, le pouce pointant vers le bas, comme pour lancer un ballon de football.
- Il devrait y avoir une rotation arrière sur le ballon dans le cadre du mouvement de claquement du poignet (pronation) lors de l'enchaînement, comme un tir au basket.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Position de balle haute, passe ou tir

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Position de balle haute, passe ou tir, poignet décontracté (hyperétendu)



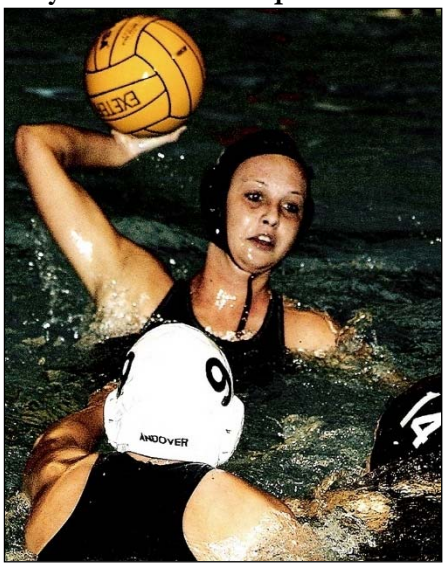
Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Plomb avec coude

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Les yeux sur la cible pendant le tir



www.sportsworld.photoreflect.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Suivez, pouce vers le bas (pronation), balle touchée en dernier par l'index et le majeur

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

C. Passe de mise en page lorsqu'elle est étroitement surveillée ou non surveillée :
Points techniques :

- Faire rouler le torse de la position sur le ventre protégeant le ballon jusqu'à la position sur le dos tout en tenant le ballon avec le bras tendu (rouler vers l'épaule gauche en tenant le ballon avec la main droite, vers l'épaule droite en tenant le ballon avec la main gauche). (voir p.8)
- Regarder plusieurs fois par-dessus son épaule pour voir où se trouve le receveur ou la cible. (voir p.7)
- Utiliser un batteur à œufs, un virage à 45° ou un mouvement de « sortie » pour s'éloigner du défenseur. (voir p.8)
- Position du corps sur le dos – battement d'œufs continu ou coup de pied de brasse. (voir p.8)
- Suivez le mouvement de passe de baseball.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Préparation de la passe de la disposition, bras de lancement tendu, recherche du receveur ou de la cible

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

Préparation de la passe de la disposition pour le mouvement de sortie

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Passe de la disposition, rouler à l'arrière

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

Passe de la disposition, continuer à donner un coup de pied dans le dos

Matt Brown
http://mattbrownphoto.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Passe de la disposition, distance du défenseur

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

C. Exercices de passe de base, surveillés et non surveillés :

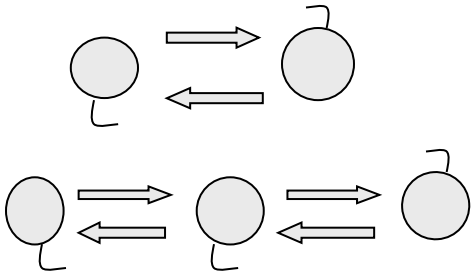
Points techniques :

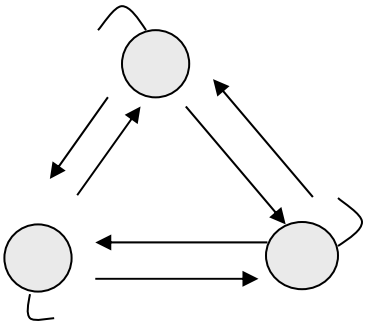
- **Le contact visuel** entre le passeur et le receveur est primordial.
- La communication entre le passeur et le receveur est essentielle.
- Mouvement continu du ballon et mouvement du joueur impératif pour maintenir la défense au dépourvu.
- Distinction entre passe en zone humide et passe en main sèche indispensable ; savoir ce qu'est une passe assistée et où elle doit être lancée. Les passes en zone humide sont généralement faites aux receveurs qui sont étroitement surveillés ou qui ne sont pas prêts à tirer ; passes sèches à un tireur potentiel.
- Position du corps pour la passe et la réception – hanches derrière, batteur à œufs fort, mains douces – toujours prêt à tirer le ballon de la passe (immédiatement après la réception).
- Réception de passes sèches – écartez les doigts, décélérez le ballon dans le mouvement de passe.

© LA84 Foundation 2012, 2022

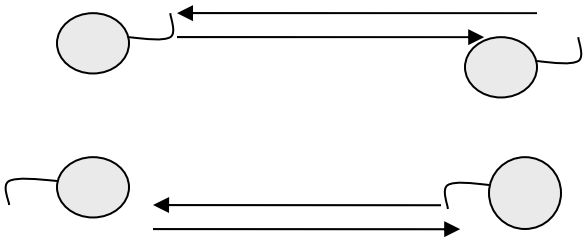
Formations de passes statiques de base suggérées

Exercices de passe





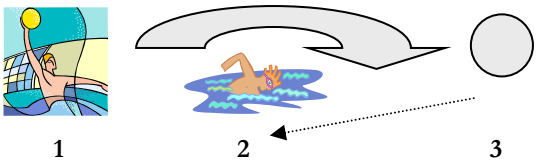
<u>Remarque :</u> la distance entre les joueurs dépend du niveau d'habileté et du type de passe pratiquée - humide, sèche, main forte, main faible (généralement 9 à 12 pieds ou plus). Si les élèves ne sont pas au fond de la piscine, ils doivent exécuter un coup de pied au batteur simultanément avec la passe et la réception de la passe. Les flèches sont utilisées [illegible] les directions de : Passes, tirs ou nages.



© LA84 Foundation 2012, 2022

<u>Exercices de passes stationnaires et mobiles suggérés</u> – objectifs : toujours chercher le ballon, passer avec pression, précision mouillée (surface) passes.

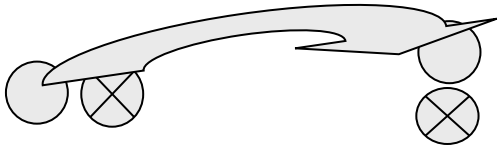
Exercice de passe de dribble à trois joueurs :



- **Dans le diagramme du haut, le joueur n° 1 lance une passe mouillée au-dessus de la tête du n° 2 ; le joueur n° 2 dribble ensuite vers le joueur n° 3. À l'approche du joueur n° 2, le joueur n° 3 nage vers le joueur n° 1 et reçoit une passe mouillée au-dessus de sa tête du joueur n° 2 ; et ainsi de suite.**

Avec les défenseurs

Exercice de passe de la disposition stationnaire :



- **Dans le diagramme du bas, le joueur offensif du côté « A » fait une passe de mise en page mouillée gardée (X = défense) au joueur offensif libre du côté opposé. Ensuite, les joueurs du côté « B » se reforment en position gardée et le joueur offensif fait une passe de disposition gardée vers le joueur libre du côté « A » … et ainsi de suite.**

Les références :

Cutino, Peter J. and Bledsoe, Dennis. Polo: <u>The Manual for Coach and Player</u>. Los Angeles: Swimming World, 1976.

Cutino, Peter J. Sr. and Cutino, Peter J. Jr. <u>101 Offensive Drills.</u> Monterey: Coaches Choice, 2002.

Gallov, Rezso and Somlai, Ivan. <u>Coaching Water Polo</u>. Ottawa: Canadian Water Polo Association, 1977.

Lambert, Arthur and Robert Gaughran. <u>The Technique of Water Polo.</u> North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

Newland, Edward H. "Fundamental Skills and Concepts for Defense and Offense," Southern California All Sports Clinic, May 1990.

© LA84 Foundation 2012, 2022

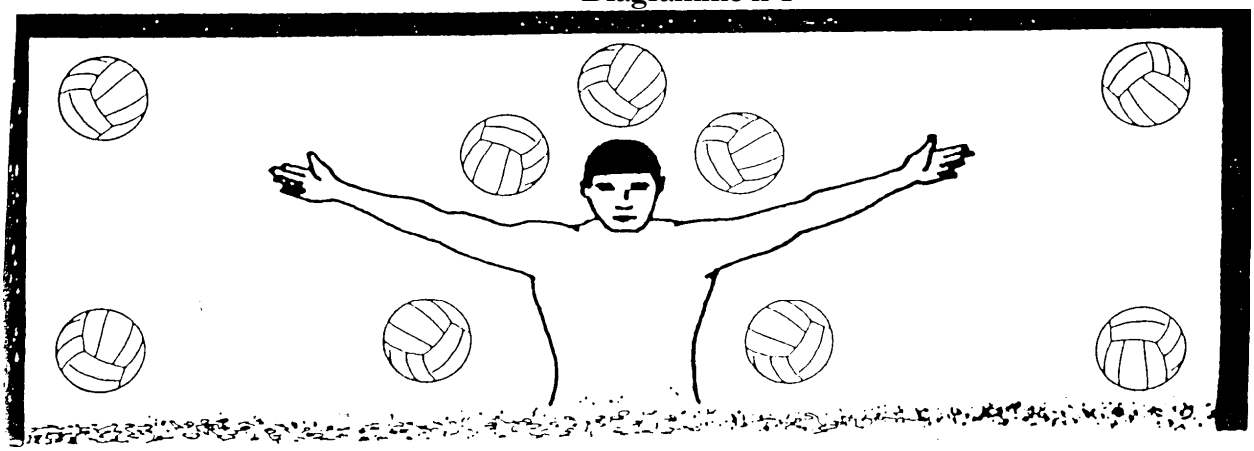
Chapitre 5
Compétences offensives individuelles – Attaque d'équipe

Où tirer, cibles sur le but : (voir diagramme nº1 ci-dessous)

Points techniques :

- En général, les tirs bas doivent être effectués plus près du but (< 5 m) ; tous les tirs qui sont "sautés" sur l'eau avec backspin doivent avoir le rebond de la balle à moins de 1 m de la cage.
- Les tirs en hauteur doivent être prises à une plus grande distance (> 6 m).
- Les tirs au-dessus de la tête doivent être à mi-distance ou plus près (< 5 m).
- Les tirs sous le bras doivent être plus proches du but (< 4 m).
- Les tirs de lob doivent être pris depuis les angles des coins et non dans les limites des poteaux de but pour laisser plus d'espace pour tirer vers.
- Les tirs croisés dans la cage doivent être effectués à partir des positions inclinées (c'est-à-dire à l'extérieur des poteaux) - et non au centre de la cage, car le gardien de but couvrira probablement le côté proche.
- Les joueurs doivent se concentrer sur un endroit ouvert et viser d'abord la précision, la vitesse ensuite.

Diagramme nº1



© LA84 Foundation 2012, 2022

Suivre le tir

Stanley Hu
www.sportsworld.photoreflect.com

Réception croisée pour tir ou assistance (casquette foncée, ci-dessous), avec les défenseurs.
<u>Remarque :</u> doigts écartés, prêts à absorber, décélérer et tirer la balle vers l'arrière

Mike Sandford

Exercices de tir de base :

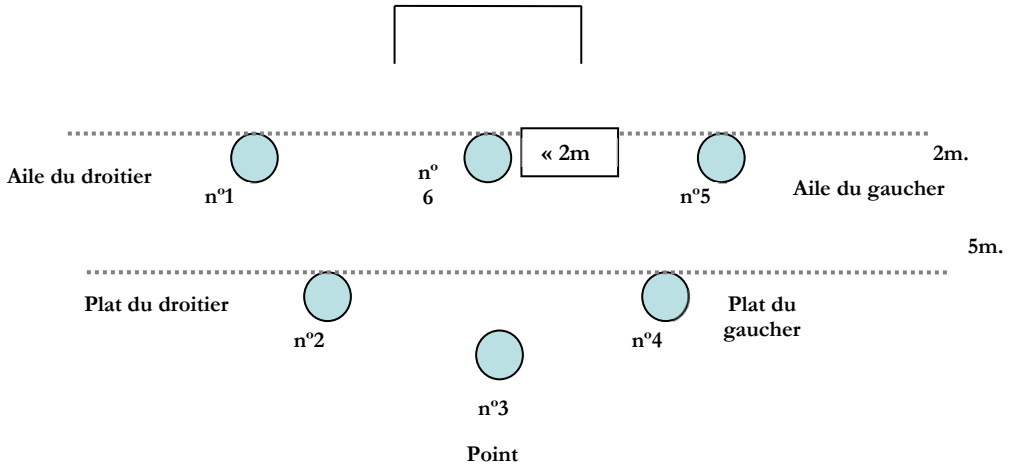
Points techniques :

- La précision et la vitesse des passes (assistance) sont essentielles – doit savoir où et comment le tireur veut le ballon lors d'une assistance.
- Les joueurs doivent être tout aussi aptes à recevoir et à tirer une aide de leur côté fort ainsi que de leur côté **croisé** (tirage). (voir photo ci-dessus)
- Les passes d'assistance fermes et sèches doivent être effectuées sur une ligne afin d'optimiser le battement du gardien de but et d'éviter l'interception.
- Les tireurs doivent essayer de tirer directement après avoir reçu le ballon passé afin de **battre le gardien de but**. Une passe se déplace toujours plus vite que le gardien qui traverse la cage.
- Les joueurs doivent prendre l'habitude de continuer l'exercice plutôt que d'admirer leurs tirs ; **regarder des tirs n'est pas** une bonne routine pour entrer.

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Les mouvements et les passes des joueurs doivent simuler autant que possible les situations de jeu.
- Les exercices devraient inclure des joueurs défensifs à l'occasion pour **simuler** des schémas de jeu.
- Tous les placements de passes avant l'assistance sont importants - le créateur de l'assistance ne devrait pas avoir de difficulté à atteindre le ballon.
- La **réception** des passes avant le tir est essentielle - « ne tirez pas avant de l'avoir attrapé » - aussi propre et fluide que possible tout en décélérant la balle ; la passe doit continuer sur son élan pour faire partie du mouvement de tir ; mains "douces" ; bras et épaules souples. Comme un joueur de football américain - « ne courez pas avant d'avoir attrapé le ballon. »
- Les joueurs doivent apprendre et s'entraîner au moins UN tir **mouillé** et direct (poussée, pop, revers) avec les défenseurs afin qu'ils développent leur confiance et puissent marquer dans un match.
- **Faire semblant** est une partie nécessaire du tirer ; Les joueurs doivent être capables de déplacer rapidement le ballon pendant la moitié de leur mouvement de tir et de ramener le ballon derrière leur tête - ce doit être un mouvement réaliste résultant en un mouvement égal du gardien de but.

Noms et numéros de poste d'attaque devant le champ de jeu

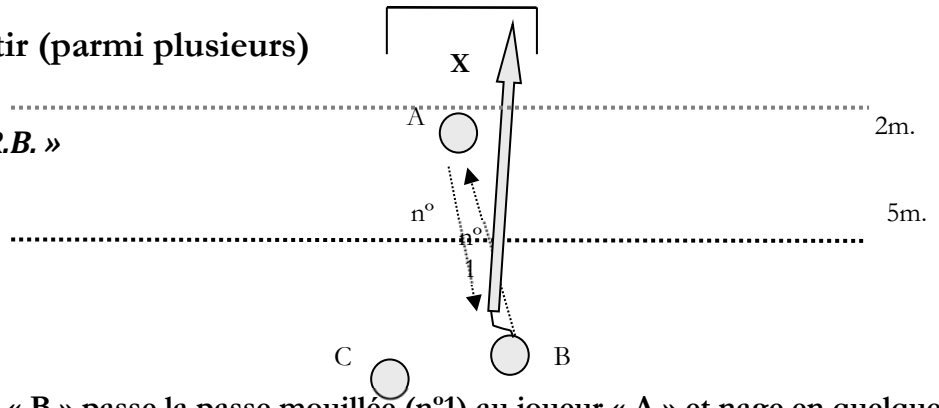


Remarque : La formation ci-dessus est un équilibre « de base » trois-trois des joueurs offensifs, également connu sous le nom de « parapluie ». Il existe de nombreuses variantes à cela ; mais, ce sont les chiffres qui seront utilisés ici.

© LA84 Foundation 2012, 2022

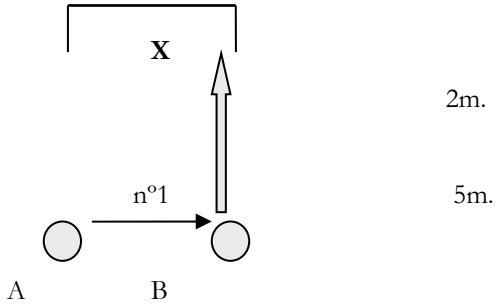
Exercices de tir (parmi plusieurs)

Tir « R.B. »



Le joueur « B » passe la passe mouillée (nº1) au joueur « A » et nage en quelques coups ; le joueur "A" retourne une passe sèche (nº2) au joueur « B », pour un tir. Le joueur « C » forme la ligne de tireurs.

« Passe transversale, tir »

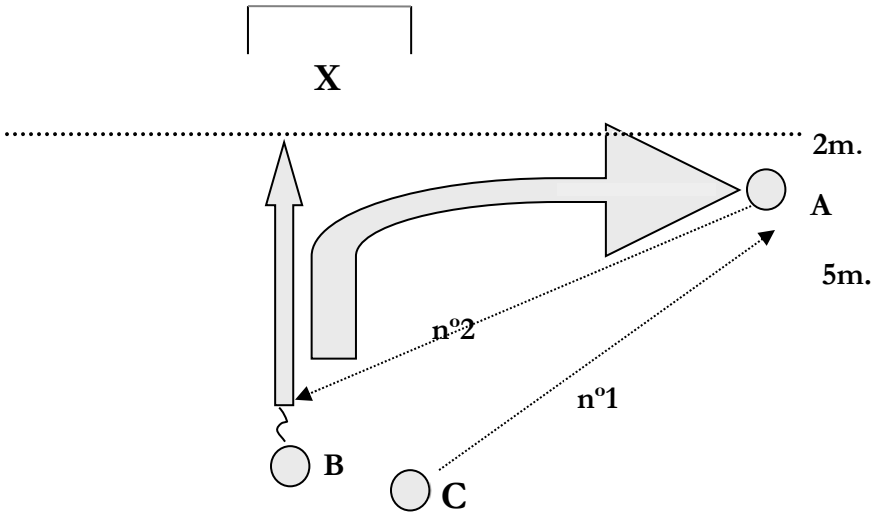


Le joueur « A » passe une passe sèche (nº1) au joueur « B » qui tire.
Des lignes se forment derrière les joueurs « A » et « B ».
Les aides et les tirs peuvent être pris de chaque côté.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Exercices de tir (suite)

« Accrocher et tirer »



- **Le joueur « C » passe la passe de zone mouillé (nº1) au joueur « A » à la fin de son carré d'aile, qui lance ensuite une passe d'assistance sèche (nº2) au joueur « B » pour un tir.**
- **Le joueur « B » nage ensuite le même schéma vers l'aile et reçoit une passe mouillée du joueur suivant en ligne, et… ainsi de suite.**

<u>VARIANTES</u> :

- **L'exercice peut être effectué avec une passe mouillée à l'aile et une passe sèche au tireur ou une passe mouillée à l'aile et une passe mouillée au tireur.**
- **L'exercice peut commencer avec le joueur « A » qui se dirige vers l'aile opposée (le droitier) pour commencer la séquence.**
- **L'exercice peut ajouter une deuxième aile - formant un TRIANGLE - avec deux passes sèches avant l'assistance et le tir.**
- **Le foret peut ajouter un médiator plat/aile (2-1) sur l'aile des droitiers avec un**

Attaque à deux mètres (également connue sous le nom de « trou », « set », nº6) responsabilités, tirs.

*Points techniques : Ce **joueur** :*

- Touchera le ballon plus que tout autre en attaque car il/elle est au milieu et à proximité directe de la cage, il/elle doit donc être un bon **manieur de ballon**.
- Prendra probablement plus de contact **physique** que tout autre joueur en attaque et aura donc besoin de plus de force corporelle, de force des jambes et d'équilibre.
- Devra **établir** une zone pour que les joueurs du périmètre (1, 2, 3, 4, 5) puissent faire une passe d'entrée. Il/Elle devra absorber les fautes.
- Devrait avoir différents types de **tirs** à utiliser car il/elle se trouve dans une zone optimale pour marquer. Il y aura quelques décisions possibles – ainsi le joueur de 2 m. doit réfléchir.

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Doit être capable de passer efficacement à ses coéquipiers dans les positions du périmètre ou à un autre joueur du set (2 m) ; et être capable d'utiliser **l'une ou l'autre main**.
- Doit être capable de **tourner** avec le ballon de chaque côté et de faire face au but – cela demande de la force et de l'agressivité.

Établissement de la position à deux mètres (casquette blanche = attaque)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Création d'une zone de passage d'entrée de deux mètres (casquette foncée = attaque)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Absorber la faute lors de la passe d'entrée, se préparer à tirer ou à passer (casquette foncée = attaque)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Habiletés offensives à deux mètres (suite)

Reculer, établir une position de consigne de deux mètres (casquette blanche) – remarquez le coup de pied du batteur à œufs

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Ramassage sur le dessus, pivot gaucher de 2 mètres et préparation de virage (casquette foncée)

Newzealandwaterpolo.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Absorber la faute, passe d'entrée aux deux mètres, passer au ballon (casquette blanche)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Préparation au revers, droitier (casquette foncée)

Athens2004.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Préparation au revers, droitier (casquette foncée)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Tourné face à la cage, droitier (casquette blanche) *

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

* Pendant les mouvements de virage, soyez prudent pour éviter les fautes offensives en raison d'un contact au-dessus de l'eau.

Notes supplémentaires sur le tir à deux mètres :

- Les joueurs de deux mètres doivent avancer vers le ballon pour s'éloigner de leur défenseur.
- Pour chacun des trois tirs de base - revers, coup droit et disposition - le joueur de deux mètres doit avoir une prise en main douce pour pouvoir tirer rapidement - il y aura probablement un défenseur extérieur venant vers lui.
- Le positionnement par rapport à la cage est primordial ; aussi près que possible du milieu de la cage et en laissant autant de rectangle sur lequel tirer.
- La rapidité est plus importante que la précision - en fonction de la proximité de la cage ; le gardien a très peu de temps pour réagir et moins il a de temps, mieux c'est.
- Si la passe d'entrée n'est pas au bon endroit, il vaut mieux recevoir la faute et passer vers l'extérieur, vers un driver ou vers un autre set de trous.
- Tirs d'entraînement - avec et sans défense et gardien de but.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Attaque de demi-champ de jeu

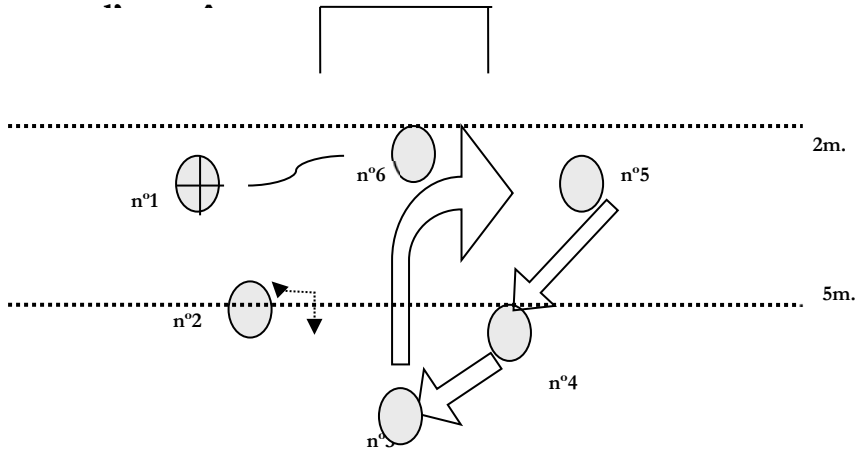
Points techniques :

L'attaque en demi-champ de jeu doit rester étendue afin qu'un défenseur ne puisse pas garder deux joueurs offensifs. L'attaque doit également s'adapter au type de défense auquel elle est confrontée – pressage, sloughing, etc. Le mouvement constant du joueur et du ballon est essentiel, tout comme :

- Contact visuel entre le passeur et le receveur.
- Passes précises mouillées et sèches (les joueurs de deux mètres doivent savoir quelles sont leurs passes latérales « mouillées » et « sèches » à leurs coéquipiers).
- Bonnes feintes sur le gardien et conscience du gardien.
- Conscience de la possession et des chronomètres de jeu.
- Sélection de coups à pourcentage élevé.
- Communication verbale concernant le fait d'être ouvert et de voir des opportunités.

Deux schémas offensifs de base

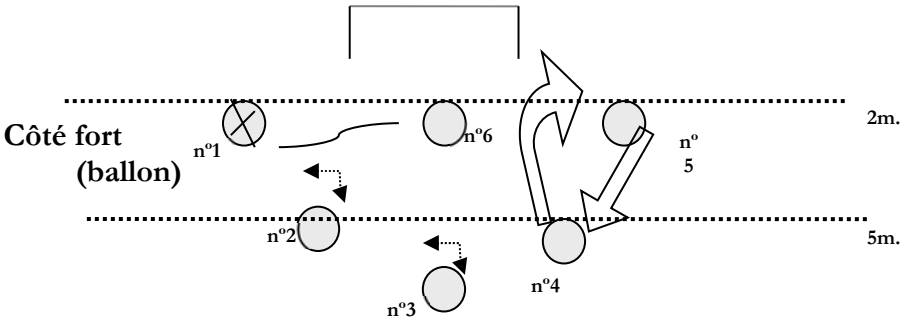
1. Point



Lors de la passe mouillée du joueur n° 1 au joueur nº6, le joueur nº3 pousse tête haute vers le nº6 ; s'il/elle ne reçoit pas de passe du nº6, il/elle sort immédiatement vers le joueur nº5, puis le joueur nº5 tourne vers le nº4, et le joueur nº4 tourne pour remplir le trou créé par le joueur nº3 conduire…et ainsi de suite. (Remarque : les joueurs nº1 et nº2 font des « sorties en V » en même temps.) Le même schéma d'entraînement peut être effectué vers le côté n°1 lorsque le joueur n°5 fait une passe d'entrée. REMARQUE : n'entraînez jamais dans la voie de dépassement d'entrée de 2 m.

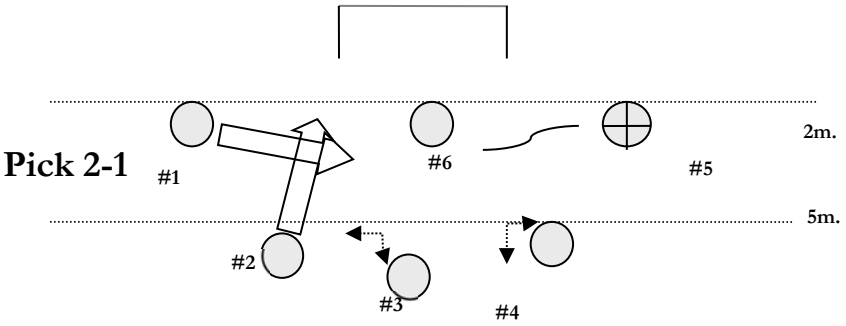
© LA84 Foundation 2012, 2022

2. Attaque d'entraînement à plat du côté faible



Lors de la passe mouillée du joueur n°1 au joueur n°6, le joueur n°4 pousse tête haute vers le n°6 ; s'il/elle ne reçoit pas de passe du n°6, il/elle sort immédiatement vers le joueur n°5, puis le joueur n°5 tourne vers le n°4 pour remplir le trou créé par l'entraînement du joueur n°4... et ainsi de suite. (Remarque : les joueurs n°2 et n°3 font des « sorties en V » en même temps.) Le même schéma d'entraînement peut être effectué vers le côté n°1 lorsque le joueur n°5 fait une passe d'entrée. REMARQUE : n'entraînez jamais dans la voie de dépassement d'entrée de 2 m.

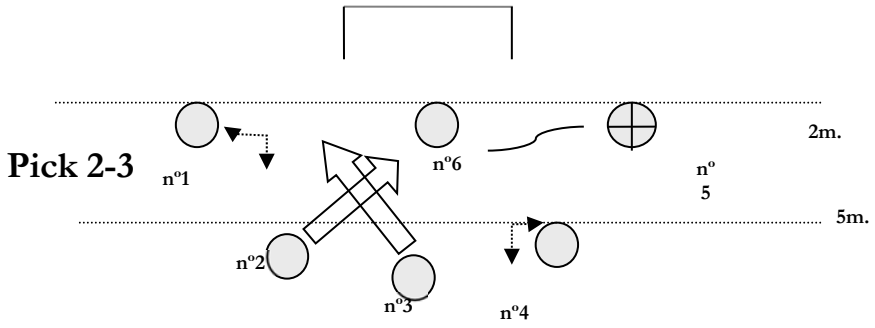
3. Style de pick d'attaque



Pour créer un joueur ouvert à partir d'un pick d'entrainement, le joueur n°2 pousse vers le but lorsque la passe d'entrée mouillée est faite au joueur n°6 et, dans l'ordre, le joueur n°1 nage sur ses hanches pour créer de la confusion pour la défense et une voie de dépassement probablement ouverte au joueur nº1 ou nº2. Cette combinaison peut être faite de la même manière avec les joueurs nº4 et nº5 – surtout s'il y a un ou des joueurs gauchers de ce côté. Ces picks peuvent également être effectués entre « 2 » et « 3 » ; et entre « 3 » et « 4 ». Les joueurs restants non impliqués dans la sélection effectuent des mouvements « sortie en V » pour être disponibles pour les passes de périmètre ou de 2 m.

© LA84 Foundation 2012, 2022

3a. Style de pick d'attaque



Pour créer un joueur ouvert à partir d'un pick d'entraînement, le joueur n°2 pousse vers le joueur de 2 m lorsque la passe d'entrée mouillée est faite au joueur n°6, et, dans l'ordre, le joueur n°3 nage sur ses hanches pour créer de la confusion pour la défense et une voie de dépassement probablement ouverte au joueur nº2 ou nº3. Cette combinaison peut être faite de la même manière avec les joueurs nº3 et nº4 – surtout s'il y a un ou des joueurs gauchers. Les joueurs restants non impliqués dans la sélection effectuent des mouvements « sortie en V » pour être disponibles pour les passes de périmètre ou de 2 m.

Les références :

Barnett, Bill. "Basic Water Polo Concepts: Offense." Irvine, Ca: *National Swimming & Water Polo Clinic*, (1994): 15-20.

Op. cit. United States Water Polo: Level Two Manual. Colorado Springs: USA Water Polo, 1996: 20-44.

Cutino, Peter J. et Bledsoe, Dennis. Polo: The Manual for Coach and Player. Los Angeles: Swimming World, 1976.

Cutino, Peter J. Sr. et Cutino, Peter J. Jr. 101 Water Polo Offensive Drills. Monterey, Ca: Coaches Choice, 2002.

Hale, Ralph M.D. ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

Gaughran, Robert and Arthur F. Lambert. The Technique of Water Polo. Los Angeles, Swimming World, 1969.

Heidmous, Jeff. "Perimeter Shooting." Long Beach, Ca: *N.C.A.A. YES Water Polo Clinic*, 1991.

Hinman, Scott. "Front Court Offense." Walnut, Ca: *FCCAT Water Polo Camp*, 2005.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Newland, Edward H. "Fundamental Skills and Concepts for Defense and Offense." Irvine, Ca: *National Swimming & Water Polo Clinic*, (May 1990): 1-3.

Nitzkowski, Monte. United States Tactical Water Polo. Pittsburgh, Pa: Sports Syndicate, 1994.

Reed, Edward. "Shooting." Long Beach, Ca.: *N.C.A.A. YES Water Polo Clinic*, 1991.

Schroeder, Terry. "Being Successful at 2 Meter Offense." Irvine, Ca: *National Swimming & Water Polo Clinic* (May 1999, pp.73-76

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 6
Compétences défensives individuelles - Défense d'équipe

"La défense remporte les championnats… Pas de rebonds, pas de bagues." Telles sont les déclarations des entraîneurs de sports d'équipe concernant la valeur des efforts défensifs.

Pour citer Monte Nitzkowski, quintuple entraîneur olympique de water-polo : « Je suis d'avis que la plupart des matchs sont gagnés grâce à de grandes habiletés défensives individuelles et d'équipe. Même si l'attaque a un "jour de congé", la défense peut mener une équipe à la victoire (Nitzkowski, p.29). Ancien septuple N.C.A.A. L'entraîneur du championnat de water-polo, Pete Cutino, déclare : « Nous pensons que la phase la plus importante du water-polo est la défense » (Cutino, p.44).

Ce chapitre examinera les habiletés individuelles et d'équipe qui contribuent à un bon jeu défensif. Chaque joueur doit maîtriser ces compétences pour ne pas être le « talon d'Achille » de son équipe. Les joueurs doivent se rappeler qu'une bonne défense ne se produit que lorsque les coéquipiers et les gardiens de but jouent ensemble et s'entraident lorsque quelqu'un est hors de position, mal aligné ou battu.

Chaque joueur doit comprendre la valeur de la défense et être fier de sa capacité à contribuer à un effort d'équipe solide, même s'il existe peu de statistiques qui donneront de la notoriété à ses performances. Les joueurs de water-polo n'ont pas besoin d'être dotés d'énormes compétences pour pouvoir jouer en défense, juste une bonne anticipation, une agitation et un désir.

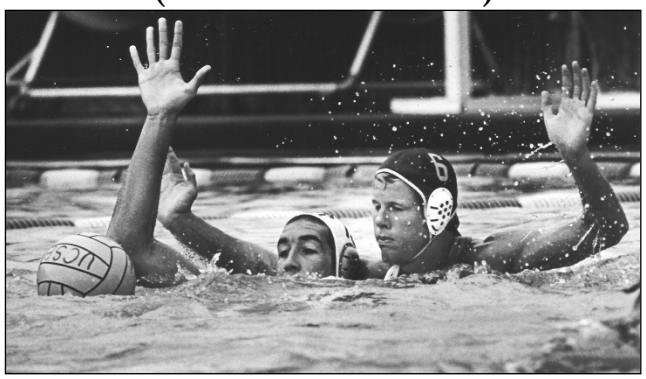
Position du corps – défense contre la pression

Points techniques : ***Les joueurs*** *:*

- Doivent récupérer leur corps le plus rapidement possible lorsqu'ils nagent de l'attaque à la défense afin que leurs **hanches soient au-dessus** ou près de la surface de l'eau et **vers la cage**.
- Leur position défensive la plus sûre se situe généralement entre le joueur que quelqu'un garde et la cage.
- Doivent connaître au moins **trois** des situations suivantes tout le temps en défense – (1) où se trouve le ballon ; (2) où se trouve le(s) joueur(s) qu'ils gardent ; (3) où se trouvent la cage, les autres défenseurs et le gardien de but ; et (4) le temps de possession.
- Doivent essayer, dans la mesure du possible, de rester entre le ballon et la personne qu'ils gardent - c'est-à-dire **la défense du côté du ballon**. Cela empêchera le joueur offensif de recevoir facilement le ballon.
- Ils doivent toujours essayer de nager pour se positionner (voir p. 3) ; c'est-à-dire vers une zone **avant** le joueur offensif plutôt que de saisir, tenir, tirer en arrière, etc. le joueur offensif pour obtenir une place avantageuse (anticiper).
- Doivent essayer de montrer leurs **mains** autant que possible lorsqu'ils gardent un joueur offensif pour montrer à l'arbitre qu'ils ne commettent pas de faute et donc arrêter le chronomètre.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Position du corps mains levées lors de la défense en tête-à-tête
(bonnet foncé = défense)



Len Wood
lwood@santamariatimes.com

Mains en l'air en défense, en appuyant sur le joueur avec le ballon
(bonnet foncé = défense)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Hanches vers le haut et vers la cage, en regardant le ballon
(bonnet foncé = défense)

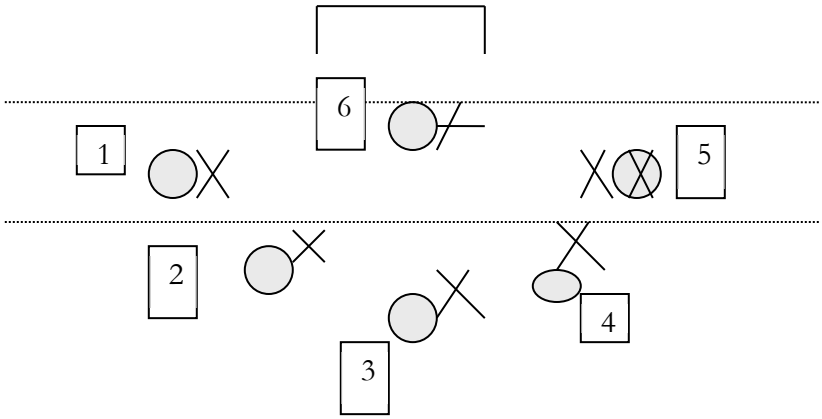
Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Position avant sur 2 m, les hanches vers le haut et vers le ballon, attaque bien gardée (bonnet blanc = défense)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

« Côté balle, pression défensive » - le joueur offensif nº5 a la balle.



Défense du champ de jeu avant :

Tous les joueurs défensifs (X) dans le graphique ci-dessus jouent « côté ballon » … c'est-à-dire qu'ils jouent entre le joueur offensif avec le ballon (nº5) et les joueurs offensifs nº1, 2, 3, 4, 6 qu'ils gardent. Cela empêche effectivement une passe n'importe où ailleurs dans la piscine, sauf le gardien de but non gardé à l'autre bout.

Les joueurs doivent constamment regarder dans les deux sens entre le ballon et le joueur qu'ils gardent (« la tête sur un émerillon »). En défense, on **ne peut pas supposer** que le ballon ni le joueur protégé resteront immobiles très longtemps.

Le joueur ci-dessous (bonnet blanc nº7) montre la position du corps pour garder un joueur du périmètre et lui refuser le ballon.

Hanches vers le haut et vers la cage – protection périmétrique (bonnet blanc nº7)

© LA84 Foundation 2012, 2022

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Défendre le couloir de dépassement, c'est-à-dire entre le ballon et l'attaquant (défense = bonnet blanc)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Garder le driver sur le périmètre, les hanches vers le haut et vers la cage, regarder le ballon (bonnet blanc = défense)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Presser le ballon : (marquer le ballon rend moins facile pour le passeur de voir ses receveurs)
Points techniques :

- Essayez de faire correspondre la main du défenseur à celle du passeur.
- Mouvement continu du batteur à œufs nécessaire tout en se déplaçant vers le ballon.
- Évitez les fautes inutiles qui arrêtent le chronomètre et donnent un laissez-passer ; mais, en même temps, appuyez suffisamment sur la passe.
- Gardez les hanches sur la surface pour éviter d'être « tourné ».

Mains assorties – côté gauche du défenseur (bonnet blanc), côté droit du passeur

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Tendre le bras vers le ballon pour gêner le passeur (bonnet blanc)

Matt Brown
http://matbrownphoto.com

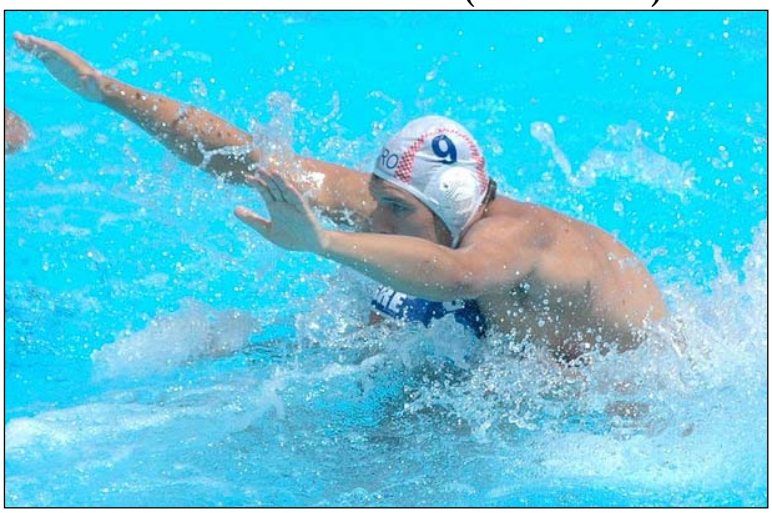
Garder le joueur de deux mètres :

Points techniques :

- Ne concédez pas une position avantageuse pour l'attaque (zone de frappe). Essayez de le/la forcer aussi loin et décentré que possible. **La force du batteur à œufs** est essentielle pour garder cette position.
- Essayez de rester du côté de la balle aussi longtemps qu'il y a une pression adéquate sur la balle alors qu'elle avance dans la piscine.
- Tenez-vous à distance du joueur offensif. Si vous êtes trop près d'une partie de votre corps, c'est une forme de levier qu'il ou elle utilisera pour se positionner. Plus particulièrement, **les HANCHES doivent être LEVÉES** tout en gardant ce joueur afin de ne pas être « tourné ».
- C'est une tâche ingrate ; vous devez être prêt à supporter le contact physique et continuer à vous efforcer d'éviter une position désavantageuse - c'est-à-dire derrière l'attaque de 2 m.
- Minimisez les tirs que votre gardien doit couvrir ; pour la plupart des joueurs offensifs de 2m, cela signifie donner le revers du côté - c'est-à-dire jouer sur l'épaule du côté puissant.
- Lorsqu'une passe d'entrée est effectuée, fournissez un effort égal vers le ballon que le joueur offensif ; essayez de rester à côté du joueur offensif - c'est-à-dire **PAS au-dessus** de lui/elle.
- Lorsque vous entrez en contact avec l'attaquant de 2 m, essayez de le/la mettre en échec dans le bas du torse afin de maintenir le joueur en déséquilibre et de le/la déplacer vers une position de score moins avantageuse.
- Les appels des arbitres doivent être **ajustés** ; chaque arbitre a généralement des interprétations légèrement différentes de ce que sera une faute d'éjection. Écoutez le coup de sifflet lorsque vous faites une faute sur le joueur de 2 m ; reculez et repositionnez-vous du côté de la balle une fois que vous entendez le coup de sifflet.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Mains levées 2 m défense (bonnet blanc)



Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Passage en position latérale, garde de deux mètres (bonnet blanc)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Faute de deux mètres, déplacement sur le côté (bonnet foncé = défense)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Blocage des tirs sur le champ de jeu

Points techniques - Les joueurs du champ de jeu doivent :

- Étendre un bras droit au-dessus de la tête et marcher (batteur d'œufs) vers le tireur - en rétrécissant son angle sur la cage, ne pas lâcher le bras.
- Écouter les commandes du gardien de but – qu'il s'agisse d'appuyer sur le joueur offensif ou non.
- Canaliser tous les tirs vers le milieu de la cage afin que le gardien ait moins de pieds carrés à couvrir.
- Lorsqu'ils tirent, essayer d'absorber avec le milieu de l'avant-bras, et non avec la main ou les doigts (basculement).
- Essayer de tourner au-dessus de la hanche afin d'augmenter la portée lors du déplacement du corps vers le tireur.

Extension du bras du joueur du champ de jeu (bonnet foncé), sur la hanche, marchant vers le tireur – écoutez les commandes du gardien de but

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Tirs en entonnoir vers le centre du but, bras assortis (défense = bonnet blanc)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

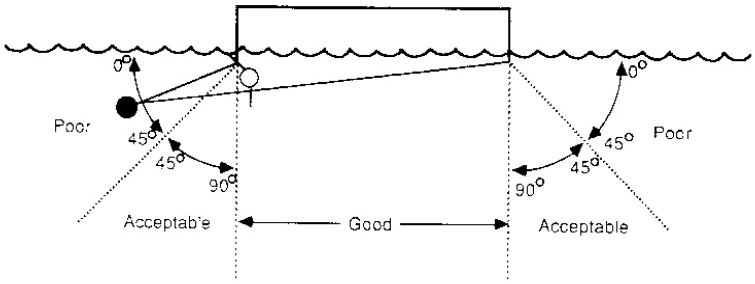
© LA84 Foundation 2012, 2022

Bonnet blanc n°3 bras assortis avec le joueur au 3e point - position de point

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

Sloughing et crashing :
Points techniques :

- Les joueurs défensifs du périmètre devraient revenir sur le match à 2 mètres et voir si le garde a besoin d'aide.
- Un « **crash** » est fait par le joueur défensif nageant vers la passe d'entrée alors qu'elle est faite à deux mètres ; un « **slough** » peut se produire n'importe où dans le bassin avant la passe.
- Les parties inclinées de la piscine sont généralement les meilleures zones pour crashing et sloughing, car ces tirs n'ont généralement pas un pourcentage de score aussi élevé. (voir ci-dessous)



De : Heaston, Steve and Figueroa, Gary. "Shooting", Chapter 12. The Complete Book of Water Polo.

- Les joueurs du périmètre doivent nager tête haute en nage libre avec des mouvements saccadés rapides lors de la chute pour se rendre à la passe d'entrée de deux mètres avant le joueur offensif de 2 m ; si **aucun** coup de sifflet n'est entendu désignant une faute, le crasher doit nager à travers le ballon et le dribbler vers une zone sûre (à l'extérieur).

© LA84 Foundation 2012, 2022

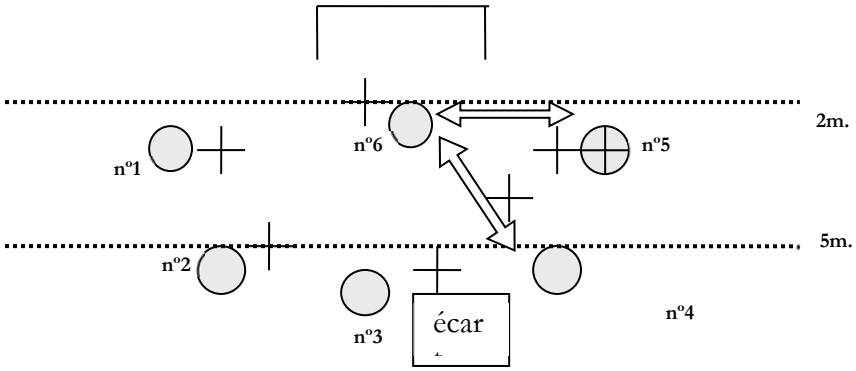
Crasher dans la zone des deux mètres pour empêcher un tir (bonnets blancs nº8 et nº12)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

- Il existe de **nombreuses** combinaisons et variations du type de défense dropping/sloughing/crashing de zone partielle. Tous impliquent les défenseurs couvrant plus d'un joueur offensif et une zone de l'offensive définie. Le gardien de but doit être prêt pour les tirs extérieurs lorsque cette défense est utilisée. À venir est une variété de cette défense.

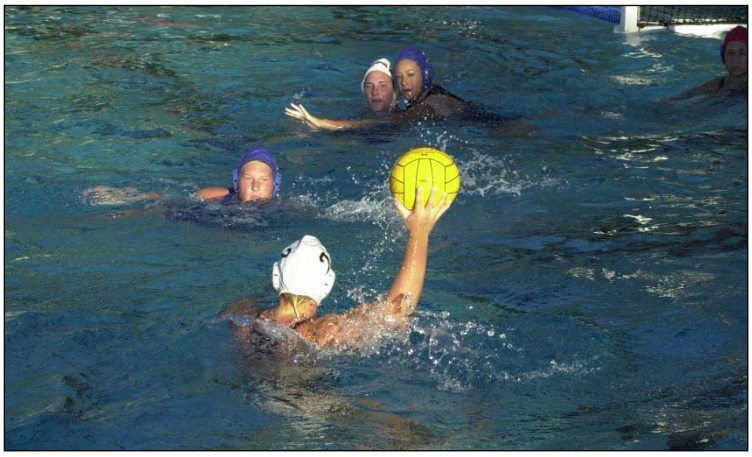
© LA84 Foundation 2012, 2022

Slough/crash de périmètre :
drop 4-5



Les objectifs de sloughing, dropping et crashing depuis le périmètre sont : d'encourager un mauvais angle de tir (voir page précédente), d'empêcher un tir de 2 m, et de forcer l'attaque à faire des drives et des passes précises pour pouvoir battre le gardien de but avec un coup. Il existe de nombreuses variantes de cette défense. Le drop/crash 4-5, illustré ci-dessus, a lieu entre les défenseurs des points 4 et 5. Lorsque « 5 » a le ballon, le défenseur « 4 » tombe et lorsque « 4 » (ou 1, 2 ou 3) a le ballon, le défenseur « 5 » tombe. C'est une « bascule » entre les deux défenseurs. Un défenseur s'écrase lorsque le ballon est passé à 2 m. Ceci est plus efficace lorsqu'il y a des joueurs droitiers à « 4 » et « 5 ». Notez que les autres défenseurs nº1 et 2 sont dans les couloirs de dépassement pour éviter les croisements ! Le défenseur n°3 joue également dans « l'écart » - une autre forme de défense de zone partielle.

5 défense contre les chutes, bonnets foncés = défenseurs



Mike Sandford

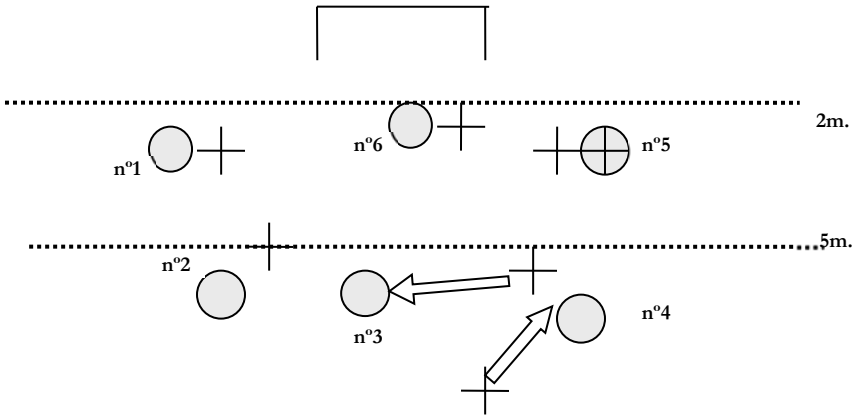
Autres mouvements défensifs individuels :

Points techniques : Le water-polo est un jeu d'équipe, donc **aucun** joueur ne devrait supposer qu'il ou elle n'a que la responsabilité (à moins qu'il ne soit désigné ainsi) de garder **un** joueur tout le temps. Les

© LA84 Foundation 2012, 2022

meilleures défenses ont toujours les sept joueurs qui cherchent à **s'entraider**. Exemples de manœuvres défensives :

- Commutation : utilisée **chaque fois** qu'un joueur défensif est dans une position désavantageuse (c'est-à-dire derrière l'attaque) ; ou, s'il y a un décalage entre les joueurs offensifs et défensifs. Peut être utilisé efficacement en défense de contre-attaque et en défense de set. Par exemple, dans le schéma ci-dessous, le défenseur du joueur n°4 bascule vers le n°3 lui enlève son avantage offensif.



- Marche d'escalier (échelle vers le bas) : utilisée lorsque les joueurs offensifs sont alignés vers l'extrémité offensive plutôt que dans un arc et se propagent. Cela permet à la défense de doubler un joueur offensif, avec ou sans ballon, par derrière et peut-être de voler le ballon ou de dévier la passe ou le tir par derrière.

Bonnets blancs = attaque ; foncés = défense : bonnet foncé nº8 regardant vers « marche d'escalier » sur bonnet blanc nº5

Joan Gould

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

<u>*Remarque*</u> : « échange » possible nécessaire dans la séquence ci-dessus entre les joueurs défensifs n°6 et n°8 pour éviter le pick offensif.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Double-équipe ou marche d'escalier le joueur offensif du bonnet foncé nº10

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Marche d'escalier sur le point n°3 - deux bonnets bleus sur un blanc à la position du point

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

- Faute-et-chute : utilisé pour aider ou doubler un autre joueur offensif. Immédiatement après la faute, le joueur défensif nage vers une zone pour empêcher une passe à un joueur ouvert. Le joueur fautif a un lancer franc et ne peut pas tirer (sauf à l'extérieur de 7 m ou 5 m) et doit donc trouver un coéquipier différent pour passer autre que celui ouvert.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Faute et chute - le bonnet blanc n°12 fait une faute de périmètre afin que le bonnet foncé n°13 ne puisse pas tirer la balle.

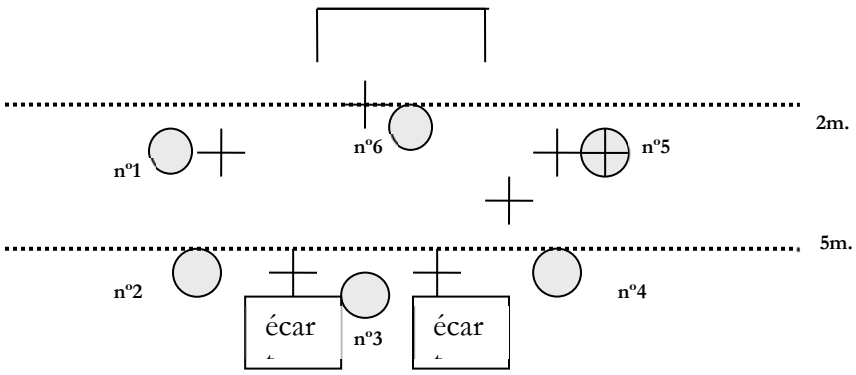
www.newzealandwaterpolo.com

Drop – bonnet foncé nº6 drop après une faute

Joan Gould

www.waterpoloplanet.com

- L'écartement - se produit n'importe où dans la défense du set lorsqu'un défenseur se déplace dans une zone entre deux joueurs offensifs et tente de couvrir les deux en se déplaçant rapidement entre eux. Dans le diagramme ci-dessous, les défenseurs du n°2 et du n°3 ont un « écart » entre les 2, 3 et 4 joueurs, permettant ainsi au garde du n°4 de doubler un autre joueur, si nécessaire.



© LA84 Foundation 2012, 2022

Défenseur « écartant » entre deux joueurs offensifs, probablement aux points 2 et 3 (bonnet blanc = défense)

Mike Sandford

- Façade : Le défenseur reste dans le couloir de passe entre le joueur porteur du ballon et le joueur de 2 m (ou tout autre receveur potentiel) pour refuser le ballon à ce joueur. Cela peut être fait d'avant en avant, les hanches vers le haut ; ou, à l'envers pour chercher la balle, comme ci-dessous.

Bonnet blanc face à un bonnet foncé, d'avant en avant

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Dos à l'avant, bonnet foncé nº9 défense regardant vers le ballon et front contre bonnet blanc nº8

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

- Coup supplémentaire : Un effort du défenseur pour nager jusqu'à un endroit et battre le dribbleur afin d'éviter une position désavantageuse et une éventuelle faute d'éjection.

Le bonnet blanc nº7 ci-dessous prend un coup supplémentaire pour se déplacer entre le bonnet foncé nº11 et le but

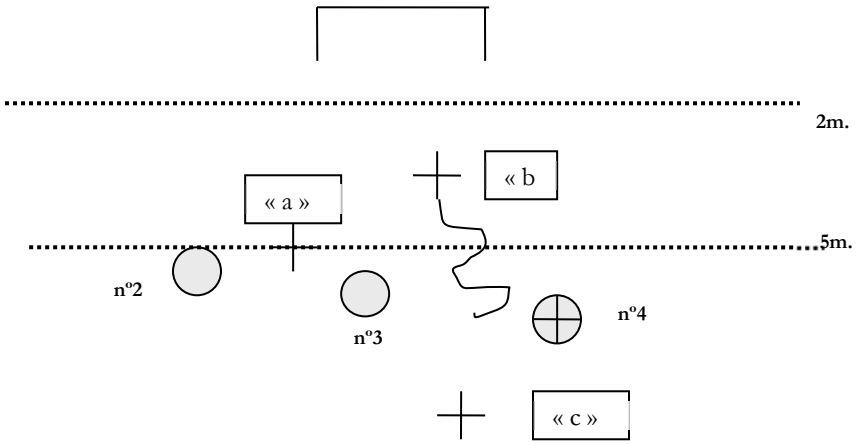
Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

- Appâter : encourager une passe interceptable. Le défenseur place son corps dans une position dans ou près d'une voie de dépassement qui déguise et permet la possibilité d'un vol.

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Faute pour voler : appuyer très fort sur le ballon et essayer de dépouiller l'attaque du ballon. Généralement effectué lorsqu'une équipe est en retard dans un match et essaie d'obtenir un score rapide.

- Brouillage et Retarder : faire des allers-retours entre le ballon et d'autres joueurs offensifs ouverts pour essayer de ralentir le ballon et permettre à un ou plusieurs coéquipiers de se rattraper. Dans le diagramme ci-dessous, le joueur défensif « b » bloque et fait des cascades entre les joueurs offensifs n°3 et n°4 pour essayer de ralentir la balle et permettre au joueur défensif « c » de rattraper son retard.



- Tourbillon : le défenseur tourne son corps pour ne pas être retenu par l'attaquant. Mouvement important pour le défenseur pour éviter une faute d'éjection ou un tir à 2 m. Ce mouvement est particulièrement important pour les joueuses, car il y a plus de matériel de maillot de bain avec lequel l'attaque peut entrer en contact.

Le bonnet foncé du joueur défensif n°4 se tord (tourne) pour se libérer de l'emprise du bonnet blanc du joueur offensif n°4

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Les références :

Barnett, Bill. "Defense," in Hale, Ralph M.D. ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

_____. United States Water Polo Level Two Coaching Manual. Colorado Springs, Co: US Water Polo, 1996.

Comer, Lynn, "Defense: Team and Individual" Mission, Kansas: NCAA, *NCAA Yes Clinic*, 1988.

Corso, Richard, "Attacking with Multiple Defenses," unpublished paper, *USA Water Polo*, 1990.

Cutino, Peter J. et Bledsoe, Dennis. Polo: The Manual for Coach and Player. Los Angeles: Swimming World, 1976.

Gaughran, Robert et Arthur F. Lambert. The Technique of Water Polo. Los Angeles, Swimming World, 1969.

Loughran, John. "Team Defense," Long Beach, Ca: *NCAA Yes Clinic*, 1993.

Nitzkowski, Monte, "Defending the two meter offensive specialist," *Water Polo Scoreboard*, 6.1 (Jannuary/February 1991): 23

Schofield, Mike, "Individual and Team Defense," Long Beach, Ca.: *NCAA Yes Clinic*, 1991.

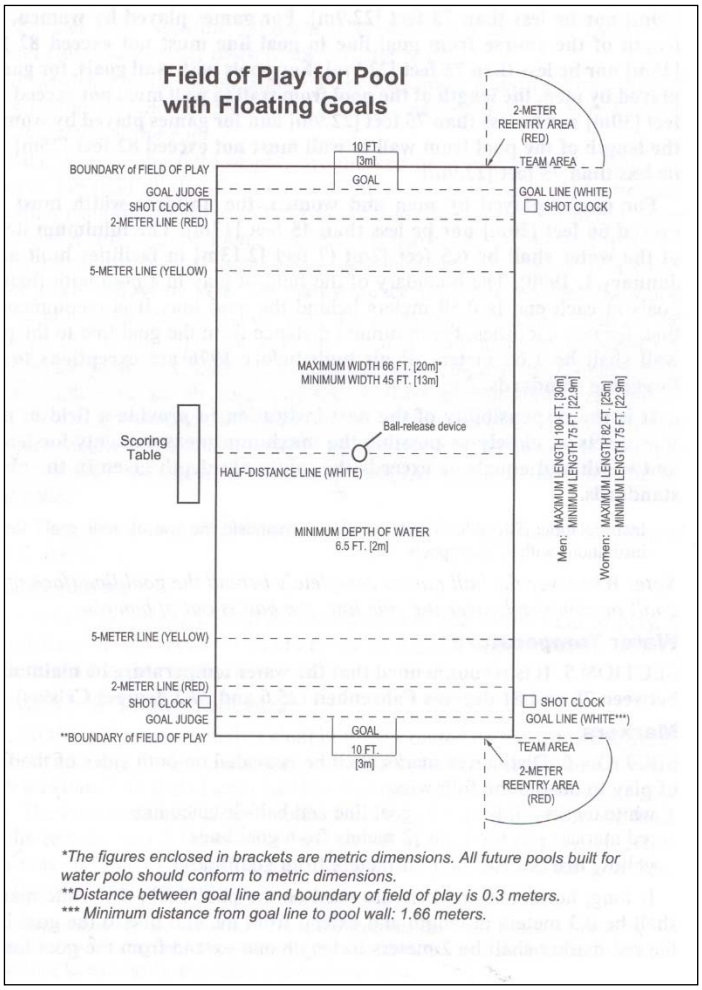
Tanner, John, "Front Court Defense," Long Beach, Ca.: *NCAA Yes Clinic*, 1992.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 7
Règles de base du water-polo

Comme nous l'avons vu au chapitre 1, l'histoire du water-polo regorge de changements de règles et de différences de règles d'un continent à l'autre. Aux États-Unis, il y a eu une longue période où les Américains n'ont pas joué contre les Européens et la F.I.N.A. règles du tout (vers 1890-1910), puis seulement pendant la saison d'été du Club (vers 1950-1975) et maintenant, les deux ensembles - N.C.A.A. et F.I.N.A. sont très similaires. * (Remarque : il y aura probablement d'autres changements de règles qui affecteront la description à venir, certains dès 2006.)

Le water-polo se joue dans une piscine avec un parcours de 30m x 20m pour les hommes ou de 25m x 20m pour les femmes. La profondeur minimale de la piscine doit être de 6,5 pieds. Les marques sur la piscine et leur signification sont les suivantes :



Livre de règles de la NCAA

Rouge : ligne des 2 mètres - un joueur offensif à l'intérieur de la ligne des 2 mètres sans le ballon ou devant le ballon est hors-jeu (faute ordinaire).

Jaune : ligne des 4 mètres - une faute majeure dans la ligne des 4 mètres peut entraîner un tir de pénalité.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Vert : ligne de 7 mètres - un joueur offensif peut effectuer un tir direct après une faute ordinaire s'il est au-delà de cette ligne.
Blanc : Ligne de de mi-distance - les joueurs s'alignent après un but et le gardien ne peut pas toucher le ballon au-delà de cette ligne.
* Remarque : voir la fin du chapitre pour les différences actuelles entre N.C.A.A. et F.I.N.A. des règles.

Classement des fautes :

Il peut y avoir un nombre illimité de fautes d'une certaine variété au water-polo. La plupart des fautes commises sont dites « ordinaires ». La sanction pour ce type de faute est un « lancer franc » donné au joueur victime de la faute ; ou, s'il est commis par l'infraction, donné au joueur le plus proche de l'équipe adverse.

Voici des exemples de ces types d'infractions **ordinaires** :

Fautes ordinaires (régulières) – illimitées.

- Placer le ballon sous l'eau (voir séquence ci-dessous) : lorsqu'un défenseur appuie sur la main de l'attaquant et qu'il ou elle est en contact avec le ballon. Si le joueur offensif est sans contact, il est permis de prendre le ballon sous l'eau.

Note: It is an ordinary foul to take or hold the ball under the water when tackled, even if the player holding the ball has the ball forced under the water as a result of the opponent's challenge (Fig. 3). It makes no difference that the ball goes under the water against that player's will. What is important is that the foul is awarded against the player who was in contact with the ball at the moment it was taken under the water. It is important to remember that the offense can only occur when a player takes the ball under when tackled. Thus, if the goalkeeper emerges high out of the water to save a shot and then while falling back takes the ball under the water, the goalkeeper has committed no offense; but if the goalkeeper then holds the ball under the water when challenged by an opponent, the goalkeeper will have committed an infringement of this rule and if the goalkeeper's actions prevented a probable goal, a penalty throw must be awarded under Rule 22-2.

Fig. 3

Livre de règles de la NCAA

© LA84 Foundation 2012, 2022

Balle sous l'exemple de la partie 1 - le défenseur du bonnet blanc tend la main au dessus du joueur offensif (n°2) avec sa main sur le ballon

Joan Gould

Boule sous la deuxième partie - submersion totale de la sphère jaune

Joan Gould

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Entrer en contact avec un joueur qui ne contrôle pas le ballon.

A common form of impeding is where the player swims across an opponent's legs (Fig. 7), thus reducing the pace at which the opponent can move and interfering with normal leg action. Another form is swimming on the opponent's shoulders. It must also be remembered that the foul of impeding can be committed by the player who is in possession of the ball. For example, Fig. 8 shows a player keeping one hand on the ball and trying to force the opponent away to gain more space. Fig. 9 shows a player in possession of the ball impeding an opponent by pushing the opponent back with the head. Care must be taken with Fig. 8 and Fig. 9, because any violent movement by the player in possession of the ball might constitute striking or even brutality; the figures are intended to illustrate impeding without any violent movement. A player may also commit the offense of impeding even if the player is not holding or touching the ball. Fig. 10 shows a player intentionally blocking an opponent with the player's body and with the arms flung open, thus making access to the ball impossible. This offense is most often committed near the boundaries of the field of play.

Fig. 7

Fig. 8

NCAA rule book

- Entrer à l'intérieur de la zone de deux mètres de l'adversaire en attaque sans que le ballon passe en premier.
- Le bonnet d'un joueur se détache - pas appelée jusqu'à ce que l'équipe du joueur sans bonnet en attaque ; arrêt de jeu.
- Utiliser le fond de la piscine pour aider dans un mouvement offensif ou défensif – gardien de but excepté.
- Utiliser les deux mains pour manipuler le ballon – gardien de but excepté.
- Utiliser un poing fermé tout en entrant en contact avec le ballon – gardien de but excepté.
- Ne pas tirer le lancer franc dans un délai raisonnable.
- Partir tôt pour le début de la période.
- Pour aider un joueur au début de la période ou à tout autre moment du jeu.
- Utiliser plus de 35 secondes d'infraction.
- Repousser un adversaire. En utilisant les mains ou les pieds, un joueur ne peut pas utiliser un autre comme objet pour obtenir une séparation et un avantage en poussant ou en donnant des coups de pied.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Pushing or Pushing Off

SECTION 10. To push or push off from an opponent who is not holding the ball;

Note: Pushing can take place in various forms, including with the hand (Fig. 11) or with the foot (Fig. 12). In the cases illustrated, the punishment is a free throw for an ordinary foul. However, referees must take care to differentiate between pushing with the foot and kicking - which then becomes an exclusion foul or even brutality. If the foot is already in contact with the opponent when the movement begins, this will usually be pushing, but if the movement begins before such contact with the opponent is made, then this should generally be regarded as kicking.

Fig. 11

Fig. 12

NCAA rule book

Fautes d'éjection (exclusion) : sanctionnées par l'éloignement du champ de jeu pour une durée de vingt secondes. Limité à trois par match.

- Interférer avec un lancer franc.

Interfering With Throws

SECTION 5. To interfere with the taking of a free throw, goal throw or corner throw, including:

a. Intentionally to throw away or fail to release the ball to prevent the normal progress of the game or

b. Any attempt to play the ball before it has left the hand of the thrower.

Notes: A player is not to be penalized under this rule if the player does not hear the whistle as a result of being under the water. The referees must determine if the actions of the player are intentional.

Interference with a throw may take place indirectly when the ball is hampered, delayed or prevented from reaching the player who is to take the throw, or it may occur when the execution of the throw is interfered with by an opponent blocking the direction of the throw (Fig. 13) or by disturbing the actual movement of the thrower (Fig. 14). For interference with a penalty throw, see also Rule 21-17.

Interpretation: If the defensive player puts a hand up that is away from the thrower (this hand must be behind the defensive player's head), it is not considered to be blocking the direction of the throw.

Fig. 13

Fig. 14

Livre de règles de la NCAA

© LA84 Foundation 2012, 2022

Fautes d'exclusion (suite)

- Éclabousser au visage d'un adversaire

66 RULE 21/EXCLUSION FOULS

it can also occur less obviously when a player produces a curtain of water with an arm, seemingly without deliberate intent, in an attempt to block the view of the opponent who is about to shoot at goal or to make a pass.

Fig. 15

The punishment for intentionally splashing an opponent is exclusion under Rule 21-6 or a penalty throw under Rule 22-2 if the opponent is inside the 4-meter area and is attempting to shoot at goal. Whether to award a penalty throw or an exclusion is decided solely by the positioning and actions of the attacking player; whether the offending player is inside the 4-meter area or outside is not a decisive factor.

Livre de règles de la NCAA

- Tenir, enfoncer ou tirer en arrière un adversaire qui n'est pas en possession du ballon.

Holding, Sinking, Pulling Back

SECTION 7. To hold, sink or pull back an opponent who is not holding the ball. "Holding" is lifting, carrying or touching the ball, but does not include dribbling the ball.

Note: The correct application of this rule is very important both as to the presentation of the game and in arriving at a proper and fair result. The wording of the rule is clear and explicit and can only be interpreted in one way: to hold (Fig. 16), sink (Fig. 17) or pull back (Fig. 18) an opponent who is not holding the ball is an exclusion foul. It is essential that referees apply this rule correctly, without personal arbi-

Fig. 16

Fig. 18

Fig. 17

Livre de règles de la NCAA

Faute d'exclusion <u>de retenue</u> – le bonnet foncé nº6 a sa main gauche sous l'eau et sa droite au-dessus du joueur offensif

Joan Gould

© LA84 Foundation 2012, 2022

Faute d'exclusion <u>coulante</u> – le défenseur du bonnet blanc coule le joueur offensif au bonnet foncé sur la passe d'entrée

Joan Gould

Faute d'exclusion <u>de recul</u> – le défenseur du bonnet blanc n°10 empêche le joueur offensif submergé d'atteindre le ballon

Joan Gould

© LA84 Foundation 2012, 2022

Fautes de pénalité : sanctionnées par un tir franc au but à la marque des 5 mètres.

- Pour un gardien de but ou un autre joueur en défense d'abattre ou de déplacer autrement le but.
- Pour un joueur défenseur de jouer intentionnellement ou de tenter de jouer le ballon ou de bloquer un tir à deux mains.
- Pour un joueur défenseur qui bloque intentionnellement ou tente de bloquer une passe à deux mains.
- Pour un joueur défenseur jouer le ballon avec un poing fermé.
- Pour un gardien de but ou un autre joueur en défense de prendre le ballon sous l'eau lorsqu'il est plaqué.

« Il est important de noter que même si les fautes décrites ci-dessus, et d'autres fautes telles que retenir, tirer en arrière, entraver, etc., seraient normalement punies par un lancer franc (et l'exclusion le cas échéant), elles deviennent des fautes de pénalité si elles sont commises dans la zone de 4 mètres par un joueur défenseur si un but probable aurait autrement été marqué. » (www.fina.org)

Faute de pénalité : joueuse au bonnet foncé tirant vers l'arrière la dribbleuse au bonnet blanc alors qu'elle tire (dans la zone de 4 m)

Joan Gould

Faute majeure : Puni par le retrait du jeu et peut-être un penalty.

Kicking or Striking

SECTION 8. To kick or strike an opponent intentionally or make disproportionate movements with that intent.

Notes: The offense of kicking or striking can take a number of different forms, including being committed by a player in possession of the ball or by an opposing player; possession of the ball is not a decisive factor. What is important is the action of the offending player, including if the player makes disproportionate movements in an attempt to kick or strike, even if the player fails to make contact.

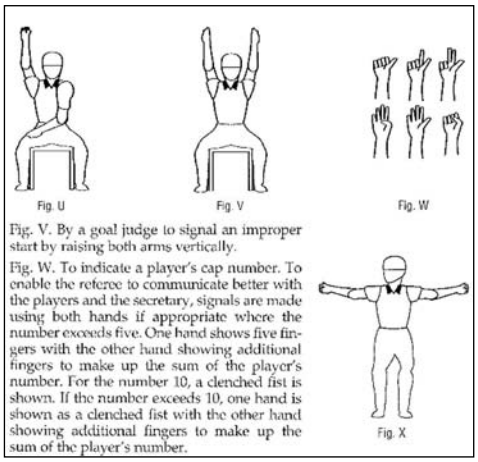
One of the most serious acts of striking is elbowing backwards (Fig. 19), which can result in serious injury to the opponent. Similarly, serious injury can occur when a player intentionally heads back into the face of an opponent who is marking the player closely. In these circumstances, the referee would also be justified in punishing the offense under Rule 21-10 (Brutality) rather than under Rule 21-8.

Fig. 19

NCAA rule book

© LA84 Foundation 2012, 2022

Signaux de l'arbitre :



Livre de règles de la NCAA

Questions et ressources sur les règles :
www.scafwp.org or www.ncaa.org or www.fina.org/waterpolo ou www.nfhs.com

Vrai ou faux :

1. Les zones de rentrée sont toujours situées dans la zone du banc d'équipe, qui se trouve généralement aux coins du champ de jeu en face de la table des arbitres.
2. Lorsqu'une personne est appelée pour une faute d'exclusion, elle peut réintégrer le terrain de jeu sans se rendre au banc des pénalités.
3. Si une équipe en attaque ne sort pas de son caucus sans retard excessif après l'expiration d'un temps mort, l'arbitre accordera le ballon à l'équipe adverse.
4. Le ballon peut être joué par l'un ou l'autre des joueurs impliqués dans un lancer neutre avant qu'il ne touche l'eau.
5. Un arbitre peut donner un carton rouge à un joueur qui se trouve dans l'eau s'il ou elle refuse de quitter le terrain de jeu après avoir été sifflé pour une inconduite ou une faute irrespectueuse.
6. Un gardien de but peut toucher le ballon du côté adverse de la moitié.
7. Il est considéré comme un but (c'est-à-dire 1 point) si 50% du ballon passe à l'intérieur du plan du but.
8. Un gardien de but peut tirer et marquer un but dans le filet adverse.
9. Un arbitre pointera dans la direction de l'équipe qui est en attaque après qu'il ou elle ait fait un appel.
10. Le ballon atterrit partiellement sur une ligne de touche et revient dans le champ de jeu. Le ballon n'était jamais hors limites.

(voir les réponses ci-dessous)

1. V 2. F 3. V 4. V 5. V 6. F 7. F 8. V 9. V 10. V

© LA84 Foundation 2012, 2022

La gestion du jeu pour le water-polo comprend des responsabilités qui reposent sur une compréhension rudimentaire des règles susmentionnées. Le Dr Barbara Kalbus, ancienne présidente de United States Water Polo et experte en gestion de compétition, a rédigé une version très définitive de ces responsabilités appliquées au fonctionnement des chronométreurs, des marqueurs et des secrétaires d'exclusion. Voir le site Web : www.sopacwp.com (« formulaire d'accueil en ligne » - « manuel de bureau ») pour une description complète de ces responsabilités.

Les références :

Burke, Andy "The Rules," in Hale, Ralph W. ed. The Complete Book of Water Polo. New York, N.Y.: Simon & Schuster, 1986, pp.28-34.

Burgess, Randall, "Water Polo Lesson Plans for Middle School & High School Boys and Girls," *Monterey, California CAHPERD Conference* (March 17-20, 2005):13-19.

Federation de Internationale Natation Amateur (F.I.N.A.) Water Polo Guide. Lausanne, Switzerland: F.I.N.A., 1988.

Gaughran, Robert et Lambert, Arthur F. The Technique of Water Polo. North Hollywood, CA.: Swimming World Publications, 1969.

N.C.A.A. 2005 Water Polo Rules. N.C.A.A. Indianapolis, Indiana: 2005.

Ibid, May 15, 1951.

Smith, James R. The World Encyclopedia of Water Polo. Los Olivos, CA: Olive Press, 1989.

Water Polo Rules, 05 December, 2005.
http://www.fina.org/rules/wp/rules.htm

Water Polo Rules, 05 December, 2005
< http://www1.ncaa.org/eprise/main/playingrules/waterpolo/index>

Water Polo Rules, 05 December, 2005
< http://www.nfhs.com/>

* Différences de règles entre N.C.A.A. et F.I.N.A.
http://www1.ncaa.org/membership/governance/sports_and_rules_ctees/playing_rules/waterpolo/waterpolorulesdifferences

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 8

Attaque Six contre Cinq, Défense Cinq contre Six

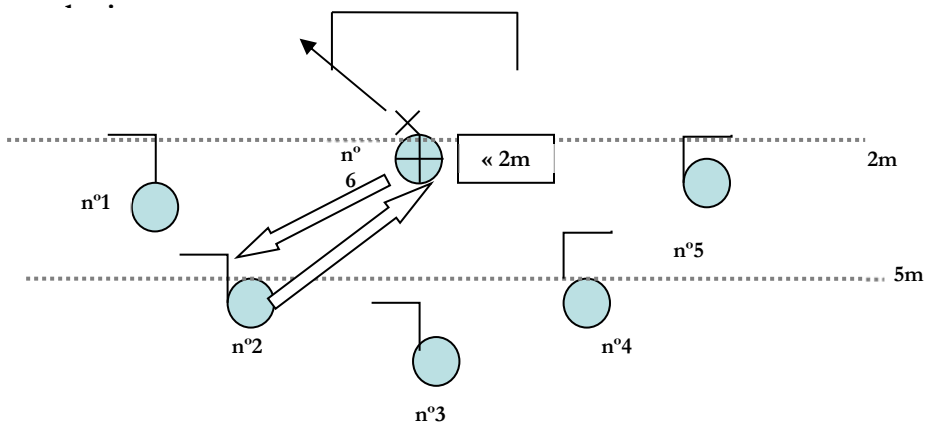
Comme le soulignent les règles du chapitre précédent, il existe une variété de pénalités qui entraînent l'exclusion d'un joueur généralement de l'équipe défensive. Ce joueur doit se rendre au coin de la piscine, près de la ligne de touche derrière sa propre cage pendant un certain temps.

C'est pendant cette période d'« exclusion » que l'attaque et la défense travaillent à exécuter des tactiques pour marquer ou empêcher un but. Comme le dit Nitzkowski : « Une attaque productive à six contre cinq n'a jamais été aussi importante pour une équipe performante qu'elle ne l'est aujourd'hui. » (p 281) Selon le niveau de jeu, il peut y avoir jusqu'à 15 à 20 exclusions totales par match. **Toutes autres choses considérées même**, la capacité d'une équipe à marquer pendant cette opportunité ou à empêcher l'autre équipe de marquer décidera probablement du résultat du match.

Numériquement, la meilleure opportunité pour une équipe de marquer est **juste après** que la faute d'exclusion a été sifflée. Cette passe de sortie rapide et peut-être la 2e passe pour une aide est appelée un « rapide ».

Il est donc très important que les équipes offensives et défensives **entendent** le coup de sifflet de l'arbitre et identifient où se trouve le joueur exclu dans la poule. De plus, plutôt que de nager mécaniquement vers les points, l'attaque devrait faire des mouvements de libération, des « sorties en V », pour essayer d'être aussi rapide s'il n'y a pas beaucoup de défenseurs autour du but.

Le « rapide » en retour pour battre la zone 5 contre 6 - au moment même où les sifflets d'éjection retentissent, l'attaque sèche de 2 mètres passe au n°2 et revient



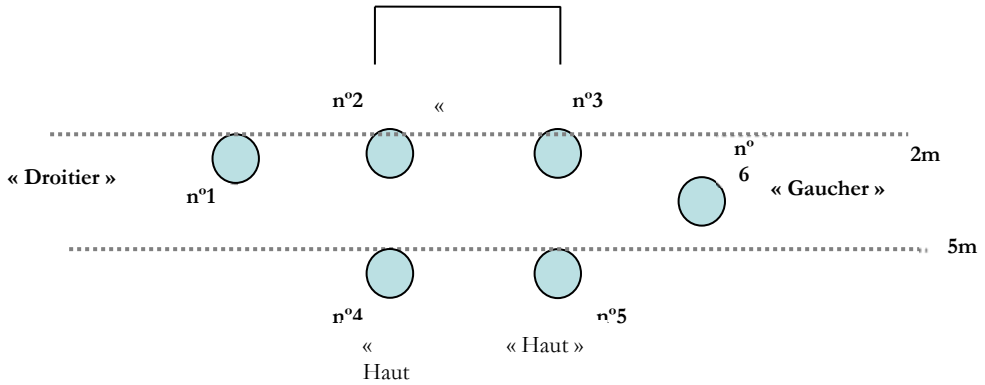
Les équipes attaquent généralement le six contre cinq en ayant l'une des deux configurations : le « 4-2 » ou le « 3-3 ». Ces formations combinent différents mouvements pour obtenir le pourcentage de tir le plus élevé possible. Il y a beaucoup de **travail d'équipe** impliqué dans l'exécution de l'attaque six contre cinq, et les joueurs doivent se familiariser les uns avec les autres et savoir comment et où leurs coéquipiers veulent leurs passes.

© LA84 Foundation 2012, 2022

4-2 Configuration offensive :

Points techniques – Les joueurs offensifs doivent mettre le ballon au-dessus de la tête et se déplacer rapidement vers les points tout en cherchant à tirer et en gardant le gardien de but en alerte. Le principe le plus fondamental de l'attaque extra-joueur est de déplacer le gardien de but et la défense hors de la position grâce à des passes rapides, précises et sèches et à des feintes réalistes. L'adage : « une feinte et une passe » s'applique lorsque vous essayez de déplacer le gardien de but et les joueurs de champ hors de position pour un centre rapide ou une passe de poteau. D'autres stratégies incluent plusieurs faux, des rotations de joueurs et des déplacements vers l'intérieur / vers l'extérieur avant de passer l'aide.

4-2 Noms et numéros des positions de l'attaque six



- <u>Passes de base aux poteaux :</u>

  Ceux-ci incluent, mais ne sont pas limités à nº6 à nº3 ; nº6 à nº2 ; nº4 à nº3 ; nº5 à nº2 ; et nº1 à nº2 et/ou nº3. La position six, étant donné que la plupart des joueurs sont droitiers, est généralement une position d'**assistance**. Avec un joueur gaucher, le point 6 est aussi un point de tir, tout comme le point 1. Il en est ainsi parce que chacun de ces joueurs (1 et 6) n'a qu'un seul défenseur, en plus du gardien, à battre pour un score. Les tirs les plus proches et les plus élevés proviennent des joueurs n°2 et n°3.
  - Six contre trois : cette aide est configurée avec des passes rapides entre les positions n°5 (haut) et n°6 (gaucher), et des feintes de gardien de but, pour éloigner les défenseurs des poteaux, puis l'aide en n°3.

Préparation et passe à six contre trois – dans la séquence ci-dessous, le bonnet blanc n°10 joue sur le poteau « 3 ». Elle étend son bras et « sort » pour recevoir l'aide du point « 6 » (non vu).

© LA84 Foundation 2012, 2022

« Préparation à la sortie », passe de six à trois, bonnet blanc n°10

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

** Remarque : il est illégal pour un joueur de champ défensif de lever deux mains en même temps pour bloquer un tir.*

Recevoir et tirer, six contre trois passes en dessous, bonnet blanc n°10, bonnet foncé n°3 sur les trois poteaux (un seul bras peut être étendu - changement de règle)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Michael Moriatis

** Remarque : il est illégal pour un joueur de champ défensif de lever deux mains en même temps pour bloquer un tir.*

- <u>« Lob » six contre deux ou passe en ligne directe :</u>
  De même, le joueur n°6 effectue des passes de mise en place avec le joueur n°4 et/ou n°1 avant de faire une passe au joueur libre au poteau n°2. Sur la photo ci-dessous, le bonnet blanc nº8 a réussi à attirer les défenseurs de la casquette noire à ses côtés pour pouvoir passer un lob au poteau nº2 (ou au point nº1) pour un tir.

Passe « lob » six contre deux

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

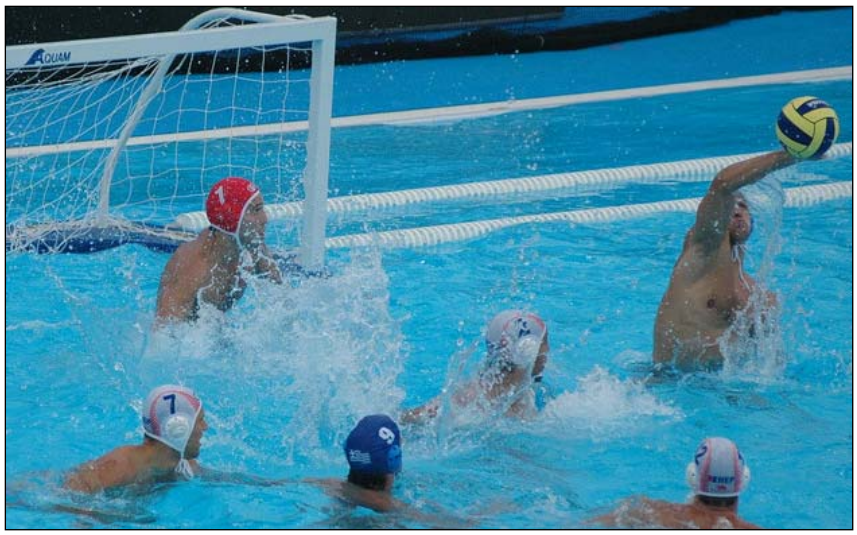
- <u>Passe « en diagonale » à cinq contre deux ou quatre à trois vers le poteau :</u>
  Lorsque le défenseur central jouant entre les poteaux autorise une voie de dépassement entre le haut et les positions n°2 et / ou n°3, les meilleurs joueurs peuvent effectuer une passe de ligne au-dessus de la tête des joueurs de poteau pour une réception et un tir en coup droit ou en revers.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Passe de poteau quatre contre trois (diagonale) – bonnet bleu n°7 passant au poteau trois

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Le poteau n°3 s'élève haut pour prendre un coup de revers



Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

- <u>Tirs des n°1 et n°6 :</u>

  Les équipes placent généralement leurs meilleurs tireurs à ces deux positions afin que la défense doive les « honorer » et que l'attaque gagne un pourcentage de tir élevé. Dans la mesure du possible, il est avantageux pour le joueur n°1 ou n°6 : de recevoir une passe croisée avant de tirer ; se déplacer vers la cage pour améliorer l'angle de tir ; et/ou faire semblant au gardien de but pour qu'il ou elle s'engage.

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Il est également important que ces joueurs puissent tirer du côté opposé du but (cage transversale) car le gardien de but plonge généralement vers le côté proche lors d'une passe transversale.

Tir depuis la position nº6, gaucher (foncé nº7) avec un bon angle, peu de bras de joueur de champ

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Tir d'une position (n°4 bonnet foncé), battant le gardien de but et le défenseur (n°4 bonnet blanc), probablement à partir d'une passe croisée

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Tir à partir de la position n°1 (bonnet foncé), battant le gardien de but

© LA84 Foundation 2012, 2022

lors d'une passe croisée

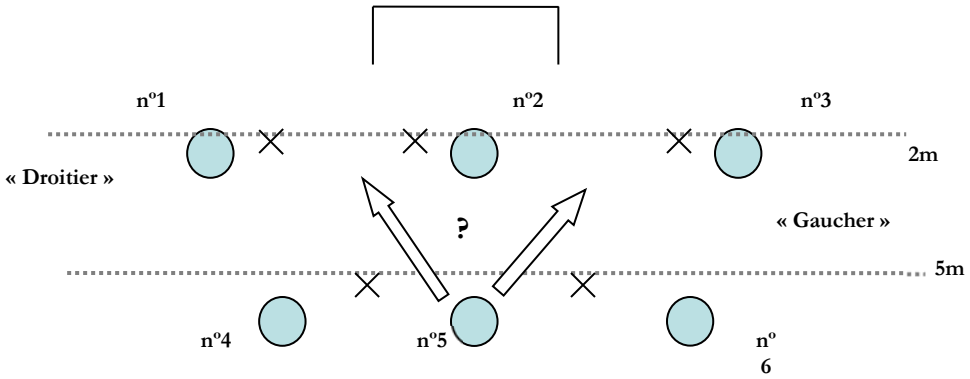
Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Remarquez la position des gardiens de but ci-dessus – il avait été du côté opposé de la cage et avait donc de la difficulté à se déplacer vers le côté proche pour bloquer le tir.

3-3 Configuration offensive :

Cette approche consiste à répartir les défenseurs de manière à maximiser l'opportunité d'un pourcentage élevé de tir extérieur (à 4-6 mètres). Il y a trois joueurs offensifs sur la ligne des 2 mètres et trois dans la zone des 5-7 mètres, les trois joueurs offensifs extérieurs tentant d'exploiter leur 3 contre 2.

3-3 Noms et numéros des positions de l'attaque six



- Tout comme un meneur de jeu au basket, le joueur n°5 pénètre, « marche » avec le ballon au-dessus de sa tête vers la cage en biais et essaie de faire s'engager l'un des défenseurs extérieurs. Lorsque ce défenseur s'engage, le n°5 « remet » le coéquipier n°4 ou n°6, selon qui s'est engagé, pour le tir.
- Cette configuration est plus efficace avec les joueurs gauchers aux emplacements nº6 et nº3, afin qu'ils puissent attraper et tirer rapidement le ballon.

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Le 3-3 prend généralement moins de familiarité et de temps à mettre en œuvre car le ballon est généralement manipulé par seulement 2-3 joueurs offensifs et les passes sont relativement basiques.

Défense cinq contre six :

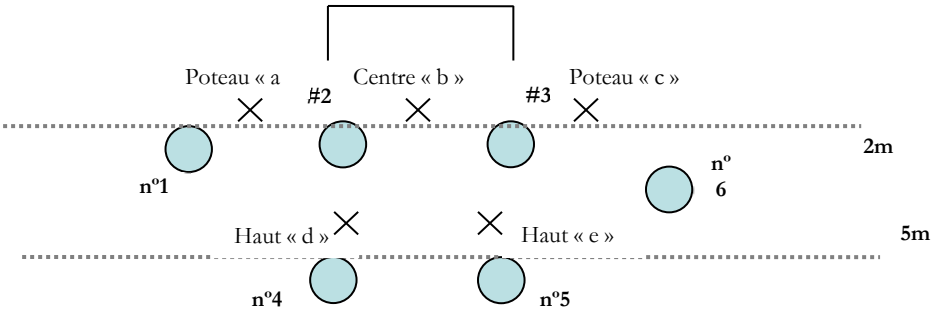
Points techniques – En son cœur, la défense à cinq joueurs est une zone. Sur la photo ci-dessous, on peut voir les cinq joueurs à bonnet foncé compactés dans un espace qui ne permet effectivement que des tirs « à l'extérieur ». Les joueurs défensifs doivent se rendre rapidement à leurs positions de zone **dès qu'**ils entendent les multiples sifflets indiquant une exclusion ET couvrir le centre pour empêcher le « rapide ».

Zone à cinq joueurs (bonnets foncés)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Responsabilités des joueurs, cinq contre six :

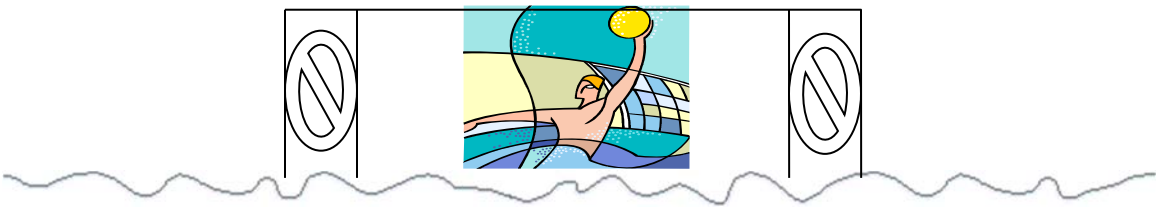
3-2 Noms et lettres des postes de défense cinq contre six



© LA84 Foundation 2012, 2022

- Joueurs de poteau « a » et « c » - ces deux joueurs ont la responsabilité de bloquer les tirs pour obstruer le côté proche de la cage pour l'infraction n°1 et n°6 - voir le joueur à casquette blanche « c » sur les photos à venir. Ces joueurs ne doivent PAS autoriser les tirs vers le côté proche de la cage car le gardien de but compte sur eux pour empêcher cela.
    - De plus, les joueurs « a » et « c » ont la responsabilité de retourner aux postes de poteau 2 et 3, respectivement, et de couper les passes à ces joueurs. Ces joueurs doivent décider, de concert avec leur gardien de but, de lever le bras extérieur ou de faire correspondre les bras (voir ci-dessous).
    - Il est important que lorsque le défenseur de terrain bloque le ballon, il le fasse avec un léger mouvement, sans faire signe au ballon ; et essayer de le renverser, pas de le faire basculer. Le gardien aura beaucoup plus de chance là-dessus qu'avec une déviation.

Responsabilités des défenseurs "a" et "c" vue de face -
« canaliser le ballon » (voir notes p.12)



© LA84 Foundation 2012, 2022

Défenseur de la ligne arrière « c » (bonnet blanc) couvrant près du poteau du but

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Défenseur de la ligne arrière « c » (bonnet foncé) coupant près du côté de la cage

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Défenseur du joueur « c » (bonnet blanc) faisant correspondre les bras avec le gaucher à la position 6

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Joueur « a » défenseur (bonnet blanc) faisant correspondre les bras avec le droitier (bonnet foncé nº6) à 1 position

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

- Position défensive du défenseur central - point « b » :
  Ce joueur est un miroir du gardien de but ; il ou elle est responsable des passes aux deux poteaux, des tirs des positions offensives « hautes » 4 et 5 et des passes diagonales de 4 à 3 et de 5 à 2.
    - Le joueur occupant cette position doit avoir une bonne mobilité latérale, de préférence des bras longs, et travailler de concert avec le gardien de but afin de ne pas le masquer.
    - Comme pour tous les défenseurs, être capable de bloquer et de ne pas dévier le ballon est de la plus haute importance, en utilisant au maximum l'avant-bras et en n'agitent pas le bras.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Défenseur central arrière « b » avec le bras levé fermant le tir de cage-croisé et la passe au poteau 3

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

** Remarque : il est illégal pour un joueur de champ défensif de lever deux mains en même temps pour bloquer un tir.*

Défenseur central arrière « b » (bonnet foncé) levant le bras pour bloquer le tir de cage-croisé du joueur offensif sur le dessus (probablement point 4)

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

- Défenseurs de haut « d » et « e »
  Ces joueurs ont des responsabilités de bloqueurs de tir pour les joueurs offensifs 4 et 5 et doivent revenir aux poteaux 2 et 3 lorsque les joueurs de haut n'ont pas le ballon. De plus, ces joueurs ne doivent pas être déplacés hors de position lorsque l'attaque tourne dans un sens ou dans l'autre.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Le meilleur défenseur « d » (bonnet blanc nº3) lève le bras et tente de bloquer près du côté de la cage

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Plus de notes concernant 5 sur 6 :

- Tous les tirs doivent être « canalisés » vers le milieu de la cage afin que le gardien de but ait les meilleures chances de les bloquer. Un gardien de but devrait être responsable des 2,4 mètres carrés ou 24 pieds carrés intérieurs de la surface de la cage, et non des 1 pied (3 dm) à l'intérieur et adjacents aux deux poteaux. (voir schéma p.8)
- Les défenseurs (en particulier « a », « b » et « c ») doivent « sceller », c'est-à-dire empêcher tous les rebonds des blocages du gardien de but afin que l'équipe offensive n'ait pas de seconde chance (ordures).
- Les mains doivent être continuellement levées afin que les joueurs ne puissent pas tirer immédiatement après une passe.
- Les joueurs doivent être « sur leurs hanches » pour parcourir le maximum de distance dans la zone en un minimum de temps.
- Lorsque le joueur exclu revient, les cinq autres doivent tourner vers le joueur le plus proche (a=2, b=3, c=6, d=4, e=5 **OU** c=3, b=2, a=1, d= 4, e=5 selon la zone d'entrée) ; les joueurs doivent faire attention à ne pas quitter complètement leur zone jusqu'à ce que le joueur qui rentre rejoigne son joueur et reprenne sa défense à pleine puissance (six contre six).
- Il existe des variantes à la zone 3-2, et la plupart d'entre elles impliquent de diviser et d'écarter les joueurs 4, 5 et 6, surtout s'ils sont tous droitiers.
- Il existe des variantes qui obligent la défense à être agressive et à encrasser les joueurs du périmètre (1, 4, 5 et/ou 6) afin d'arrêter les bons tireurs.
- Le cinq contre six est un bon moment pour les joueurs « d » et « e » pour «appâter» les passes – en particulier les passes 6 à 5, 1 à 4, 5 à 1 et 4 à 6. Les défenseurs peuvent faire cet appât en glissant leurs jambes dans la voie de dépassement, puis en surgissant pour intercepter immédiatement après la passe.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Les références :

Barnett, Bill, Ch's. 8,9.United States Water Polo Coaching Manual – Level Two. Colorado Springs, Co: U.S. Water Polo, 1996.

Dettamanti, Dante, "5 on 6 Defense," Irvine, Ca *National Swimming /Water Polo Coaches Clinic*,: (May,1993): 29-32.

F.I.N.A. Chapter 10, "Fundamentals of Extra Man." Water Polo Manual. Australia: Institute of Sport, 1991.

Hart, David. Level II Coaching. Ottawa, Ontario: Coaching Association of Canada, 1978.

Lindgren, Kenneth, Ch. 10"Man up, Man Down" in Hale, Ralph M.D. ed. The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, 1986.

Newland, Edward. "Six on Five Offense and Defense," Irvine, Ca *National Swimming /Water Polo Coaches Clinic*,: (May,1990): 65-68.

Nitzkowski, Monte. Ch. 9, United States Tactical Water Polo. Pittsburgh, Pa: Sports Syndicate, 1994.

Oeding, Chris. "Extra Man – Defense," Irvine, Ca *National Swimming /Water Polo Coaches Clinic*,: (May,1999): 134-135.

Tanner, John, "Five-on-Six and Six-on-five," Irvine, Ca *National Swimming /Water Polo Coaches Clinic*,: (May,1993): 89-90.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 9
Le gardien de but

Extrait de : « Craig Wilson's Guide to Water Polo Goalkeeping, 1995 »

Dès le début, les gardiens de but étaient spéciaux. Ils devaient être grands, forts et intrépides. Ils devaient pouvoir retenir leur souffle sous l'eau pendant de longues périodes. Mais, ils n'avaient pas besoin d'être un grand nageur. Pendant la majeure partie du match, les gardiens de but pouvaient s'accrocher au mur et regarder leurs coéquipiers se battre avec leurs adversaires. Aux rares occasions où le ballon s'approchait, ils avaient le plaisir de tenter de noyer le porteur du ballon.

Au début des années 1880, les Écossais ont installé des poteaux de but de rugby d'environ 10 pieds de large au bout de la piscine pour minimiser la zone de score. Avec cette innovation est venue une règle qui permettait au gardien de but de défendre le but depuis le bord de la piscine. Les gardiens ont empêché les buts simplement en sautant sur les victimes. Ils attendaient que l'adversaire arrive avec le ballon, puis sautaient sur la tête des joueurs lorsqu'ils arrivaient à portée de but. Apparemment, après quelques cous cassés, les règles ont ramené les gardiens de but dans l'eau.

À la fin des années 1880, les règles écossaises ont été modifiées pour refléter le football. En fait, pendant une brève période, le jeu s'appelait en fait « football aquatique ». Selon les nouvelles règles plus civilisées, les buts étaient marqués en lançant le ballon dans une cage en filet de 3 pieds x 10 pieds. Bien que les joueurs de champ ne puissent utiliser qu'une seule main, les gardiens de but ont conservé le privilège spécial d'utiliser les deux mains. Cette règle particulière est restée essentiellement la même au cours des 100 dernières années, mais la vitesse du jeu a radicalement changé.

Le poste de gardien de but tel que nous le connaissons aujourd'hui est demeuré essentiellement le même depuis plus de 50 ans. La première percée majeure pour le gardien de but a été l'innovation du coup de pied au batteur à œufs par les Hongrois dans les années 1940. Ce coup de pied permettait aux joueurs de water-polo de maintenir une position du corps stable, la tête hors de l'eau. Pourtant, le gardien était passif, restant bloqué devant le but.

Aujourd'hui, de nombreux gardiens de but jouent en tant que septième joueur de champ s'élançant du but pour voler ou interrompre une passe croisée avant même que le tir ne puisse être effectué.

De plus, en changeant la règle qui empêchait les gardiens de passer le ballon au-delà de la moitié du terrain, les gardiens de but modernes font maintenant des passes de 20 mètres pour lancer la pause rapide ou la contre-attaque.

Contrairement aux six autres joueurs, le poste de gardien de but a toujours son propre ensemble de règles, telles que :

- Le privilège d'utiliser les deux mains sur le ballon dans la zone des 4 mètres.
- Le privilège d'utiliser un poing fermé pour bloquer le ballon.
- Le privilège de se tenir debout, de marcher et de sauter du fond de la piscine dans la zone de 4 mètres.
- Être limité à la moitié défensive de la piscine.

Le gardien de but moderne :

Les trois clés du succès dans la cage sont : 1) de bons fondamentaux, 2) le positionnement et 3) connaître les capacités du tireur et de vos adversaires. Une fois que l'équation entre le gardien et le

© LA84 Foundation 2012, 2022

tireur est égale, le blocage est un jeu d'échecs, une guerre psychologique de qui peut déjouer qui. C'est un aspect agréable du water-polo : faire correspondre les esprits avec les adversaires chaque fois que le ballon descend de la piscine vers le but que vous défendez.

Caractéristiques psychologiques des gardiens :

Le gardien de but doit faire preuve de leadership.

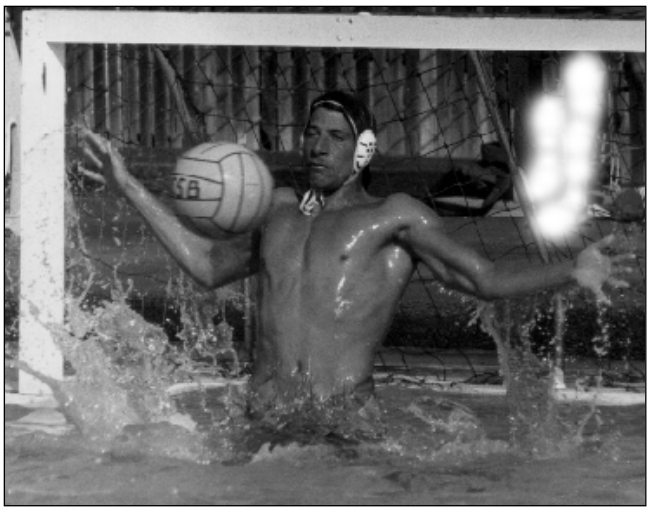
De par son point de vue à chaque extrémité de la piscine, il ou elle a une vue **totale** sur le terrain de jeu. Pour cette raison, il ou elle doit continuellement communiquer à ses coéquipiers des informations sur ce qui se passe dans le jeu. Il ou elle est la voix de l'équipe, principalement pour la défense, mais il ou elle peut également transmettre des informations critiques à l'attaque (par exemple, le temps sur le chronomètre des tirs). Il ou elle doit avoir la capacité de prendre des décisions rapides, de s'exprimer et de se sentir à l'aise de guider les acteurs de terrain avec des informations concises, opportunes et pertinentes.

Le gardien de but doit avoir du cran.

La qualité la plus essentielle mais la plus insaisissable exige le courage de VOULOIR être touché par la balle. Au début, c'est la peur la plus difficile à vaincre. Nous sommes tous nés avec l'instinct humain de survie. Il est naturel de vouloir esquiver les gros projectiles lancés sur votre corps. Les gardiens chevronnés admettront que l'instinct de survie était probablement l'un de leurs obstacles les plus difficiles à surmonter, du moins pour moi. Un jour, j'ai finalement compris qu'être touché par la balle, y compris au visage, faisait rarement mal pendant plus de quelques secondes. En plus, j'étais toujours content d'être touché par le ballon car cela signifiait que je le bloquais. Bien sûr, il y a des occasions rares et embarrassantes où vous êtes touché par le ballon et qu'il va toujours dans le but. Secouez-le et attendez avec impatience le prochain coup.

Je n'ai pas d'astuces ou d'exercices spécifiques qui peuvent vous aider à traverser cette transition autre que de dire que tous les gardiens de but passent par là. Plus vite un gardien de but peut oublier d'être touché, plus vite il ou elle passe à un entraînement et à un jeu plus sérieux.

Coup de visage



U.C.S.B. Daily Nexus

© LA84 Foundation 2012, 2022

S'en remettre

Le gardien de but doit être quart-arrière.

Après un arrêt ou un vol, le gardien de but doit **rapidement** surveiller son équipe alors qu'elle contre-attaque dans la piscine, évaluer la situation difficile, puis faire une passe précise au bon joueur. Ne pas identifier le bon joueur « de sortie » peut coûter à votre équipe un but rapide. Les gardiens de but doivent être capables de faire des passes jusqu'à 25 mètres dans la piscine avec le ballon atterrissant dans une zone ne dépassant pas 1 mètre carré.

Le gardien de but doit maintenir une attitude positive.

Il ou elle est la dernière ligne de défense et le dernier espoir. La position se prête à être placée dans une cocotte-minute. Une attitude positive est contagieuse. Si vous restez positif, vos coéquipiers croiront en vous et partageront votre vision. Vous avez probablement entendu dire que certaines personnes regardent un verre à moitié vide tandis que d'autres regardent un verre à moitié plein. Les gardiens ne doivent jamais voir un verre à moitié vide.

Il n'y a pas de place pour « avoir le cafard » pendant un match. Lorsque les « jeux sont faits », il est impératif que vous mainteniez votre sang-froid. Dans le but, comme sur une scène, il n'y a pas de place pour se cacher. Si un moment arrive où la pression devient trop forte, ne faites pas savoir à vos coéquipiers et **surtout** à votre adversaire que vous êtes temporairement effrayé ou inquiet.

Lorsque vous avez un but marqué contre vous, faites-vous toujours une note mentale détaillant les circonstances spécifiques qui ont abouti au but et, surtout, gardez votre sang-froid. Si le but a été marqué à cause d'un jeu exceptionnel, vous pouvez tirer votre chapeau à votre adversaire.

Si vous avez raté un tir que vous auriez dû bloquer, cherchez dans vos pensées la raison pour laquelle vous avez peut-être raté le ballon. Si aucune raison claire n'est évidente, alors considérez cela comme un mauvais jeu de votre part. Nous avons tous raté des tirs dans des matchs que nous avons pu bloquer les yeux fermés pendant l'entraînement. Pendant un quart de pause ou après le match, demandez-vous, à vos coéquipiers et à votre entraîneur ce qui aurait pu faire, le cas échéant, pour empêcher que le même but ne se reproduise.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Un gardien de but doit être un étudiant du jeu.

La position de gardien de but diffère grandement des positions sur le champ en water-polo. Afin d'atteindre votre potentiel en tant que gardien de but, vous devez comprendre tous les aspects du jeu afin de jouer en synchronisation avec les joueurs de champ. Une défense (gardien de but et joueurs de champ) jouera constamment à un niveau élevé lorsqu'elle comprendra les principes fondamentaux de la défense individuelle et d'équipe, exécutera ensemble la stratégie défensive de l'équipe, connaîtra les forces et les faiblesses de ses coéquipiers et maintiendra des lignes de communication ouvertes pendant le match. Lorsqu'un gardien et sa défensive sont « synchronisés », l'équipe adverse aura l'air de jouer avec léthargie et sans stratégie offensive claire.

Être un étudiant du jeu est facile : intégrez-le donc à votre programme d'entraînement. On n'en apprend jamais assez sur le water-polo. Étudiez vos adversaires en regardant leurs matchs, écoutez vos entraîneurs, sortez la collection de vidéos de water-polo et étudiez vos notes écrites et mentales. En devenant un étudiant du jeu, vous développerez plus de sens commun et de compétences analytiques qui vous permettront de déterminer les meilleurs pourcentages pour les alignements défensifs, les angles de tir, etc.

Le gardien de but doit être patient et acquérir de l'expérience.

L'expérience est une entité qui ne peut pas être entraînée et c'est l'élément vital qui rend un bon gardien de but formidable. Cela aide un gardien de but à mieux anticiper le tir, à faire la passe de sortie au bon joueur, à diriger l'équipe par la communication et le leadership et à rester calme sous la pression. En fin de compte, les gardiens expérimentés font moins d'erreurs, donc ils accordent moins de buts.

Si vous deviez demander à un groupe d'entraîneurs quelle est leur principale considération lors de la sélection d'un gardien de but pour jouer dans un grand match, je suppose que vous verriez que l'expérience serait en tête de liste. C'est pourquoi la plupart des gardiens de but partants sur la scène internationale ont plus de 30 ans. Même si les jeunes gardiens de deuxièmes et troisièmes cordes peuvent faire preuve de plus de talent physique, j'ai l'impression que les entraîneurs gardent les jeunes gardiens de but sur le banc en leur donnant l'expérience de regarder jouer le vétéran plus âgé.

Composition physique :

Le gardien doit avoir une bonne **mobilité et rapidité**. La force des jambes et la flexibilité globale sont des attributs nécessaires qui permettent à un gardien de but de couvrir les dimensions intérieures de la cage. Idéalement, vous voulez un joueur qui maîtrise le coup de pied du batteur à œufs.

La flexibilité aide un gardien de but à s'étirer pour un ballon alors que le corps est contorsionné après avoir passé d'une partie de la cage à une autre. C'est peut-être la différence entre une déviation et un but. Les gardiens doivent pouvoir se déplacer latéralement, en avant, en arrière et droit vers le haut. Les gardiens doivent travailler cette souplesse et cette amplitude de mouvement par des étirements quotidiens.

La vitesse de réaction est une condition préalable pour les gardiens de but. Tout comme un sprinter en natation, vous devez avoir un premier mouvement rapide pour atteindre le ballon avant qu'il ne vous dépasse. Les réflexes doivent être aiguisés par la pratique.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Le gardien doit savoir **nager**. Sur de courtes distances, les gardiens de but ont besoin de vitesse de nage pour pouvoir dépasser les joueurs de champ et faire des vols. Ne présumez pas que parce que vous êtes un gardien de but, vous n'aurez pas à nager. Essayez d'apprendre à nager le crawl aussi bien que possible, car cela deviendra l'une de vos meilleures menaces pour voler le ballon. J'ai nagé de manière compétitive dans ma jeunesse pendant mon année junior au lycée et j'étais l'un des joueurs les plus rapides (50 verges) de l'équipe olympique.

Le gardien doit être en **bonne forme physique**. La force augmentera l'endurance, la vitesse et la longévité. Le type de corps souhaité par les gardiens de but doit être maigre afin d'améliorer la flexibilité et l'amplitude des mouvements. Vous n'avez pas besoin d'être grand. J'ai vu des gardiens plus petits qui jouent un excellent water-polo.

Il est important de se rappeler qu'un gardien de but est seulement aussi bon que la défense devant lui. De bonnes performances défensives donneront l'impression qu'un gardien de but plus faible est fort, tandis que de mauvaises performances défensives donneront l'impression qu'un gardien de but supérieur est faible. Si vous avez eu l'occasion de regarder un match directement derrière le but, alors vous avez vu les compétences individuelles du gardien de but et la coordination de la défense. Bien que la performance individuelle d'un gardien de but puisse être évaluée dans le vide, il est plus approprié de considérer la performance des gardiens de but comme étant liée à la défense de l'équipe.

Une excellente performance d'une équipe donne l'impression que le gardien de but est fort, tandis qu'une faible performance d'équipe fait paraître le gardien de but faible. Si vous avez regardé un match directement derrière le but, vous avez vu l'importance cruciale du concept d'équipe dans la coordination globale de la défense. Un gardien de but ne peut être aussi fort que la défense de l'équipe en face de lui. Bien que la performance individuelle joue un rôle important, le concept d'équipe ajoutera grandement à la performance d'un gardien de but. La plupart du temps, les gardiens de but reçoivent des compliments pour une bonne performance, alors qu'en fait, toute l'équipe aurait dû recevoir les mêmes éloges.

En raison du nombre de tâches différentes qu'un gardien de but doit accomplir, de nombreux noms célèbres du sport du water-polo ont ceci à dire au sujet des gardiens de but :

« (Il/Elle) change le résultat d'un match à lui seul. » (Steve Heaston, 1988 Olympic Coach, 1993 Coaches Clinic)

« C'est le joueur le plus important de l'équipe. » (Pete Cutino, National Coach, 1976)

« Peut aider les joueurs de champ à prendre plus de libertés défensivement. » (Art Lambert, Olympic Coach, 1972)

« Démarre la charge offensive. » (Monte Nitzkowski, Olympic Coach, 1989)

« Les gardiens forts gagnent des matchs. » (Robert Horn, former U.C.L.A. coach,1988 Y.E.S. clinic)

Les fondamentaux :

Le coup de pied du batteur à œufs (voir chapitre 2 & 3 également)

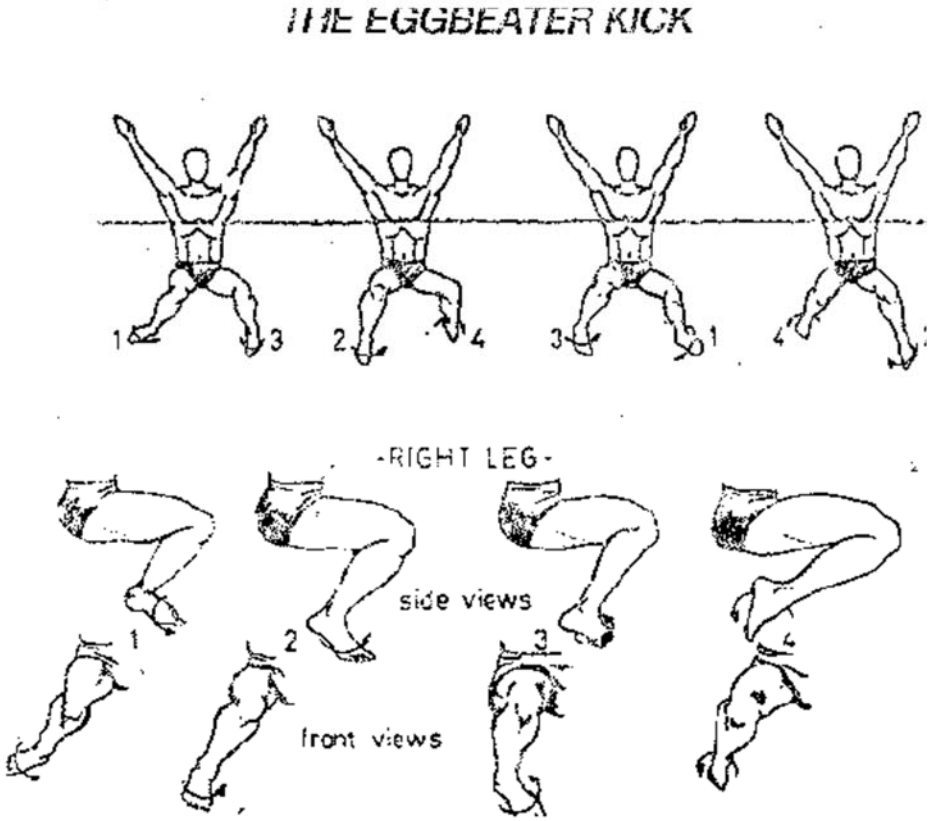
Le coup de pied du batteur à œufs est le plus critique. De nombreux manuels ont été écrits sur les principes fondamentaux du coup de pied du batteur à œufs, nous n'essaierons donc pas d'expliquer en détail comment cela se fait. Comme le montrent les schémas, le coup de pied de brasse est alterné de sorte que chaque jambe fonctionne de manière indépendante et continue. Pendant qu'une jambe récupère, l'autre fléchit, et ainsi de suite. Le coup de pied se fait avec le corps en position verticale ou assise.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Ma philosophie est qu'on ne passe jamais assez de temps à s'entraîner avec le batteur à œufs. Si vos genoux ou vos hanches commencent à vous faire mal, ARRÊTEZ immédiatement et laissez votre corps se reposer. Il vous dit qu'il y a un problème. Si vous n'avez aucune douleur, juste des courbatures, passez plus de temps à travailler sur la force et la rapidité de vos jambes.

En guise d'introduction, j'ai découvert que les gardiens de but débutants devraient apprendre le batteur à œufs tout en tenant une planche. Cela libère les mains et vous permet de vous concentrer pleinement sur les jambes. Au début de chaque saison, je prenais une planche, je la tenais dans l'eau comme s'il s'agissait d'une charrue et je faisais des tours de batteur à œufs. Mon entraîneur en Italie m'a fait faire cela au début de la saison pendant la première semaine avant de commencer avec un batteur à œufs intense et je n'ai jamais eu de problème de douleur extrême et de blessure comme j'en avais eu les années précédentes. La règle empirique est de progresser jusqu'à l'entraînement extrême.

En plus du batteur à œufs, les gardiens de but doivent être compétents et s'entraîner au coup de pied flottant. Ce coup de pied de crawl sera utile pour les sprints courts nécessaires et pour la souplesse générale des jambes.



La godille est une autre technique qui peut aider votre batteur à œufs. Vous devriez pouvoir déplacer légèrement vos mains d'avant en arrière à la surface de l'eau pour vous aider à vous propulser sur toute la largeur de la cage. J'ai pratiqué la godille en position assise. Mes entraîneurs appelaient cela « l'exercice sur chaise ». La godille facilite le mouvement latéral et donne au gardien de but une bonne idée de l'eau.

© LA84 Foundation 2012, 2022

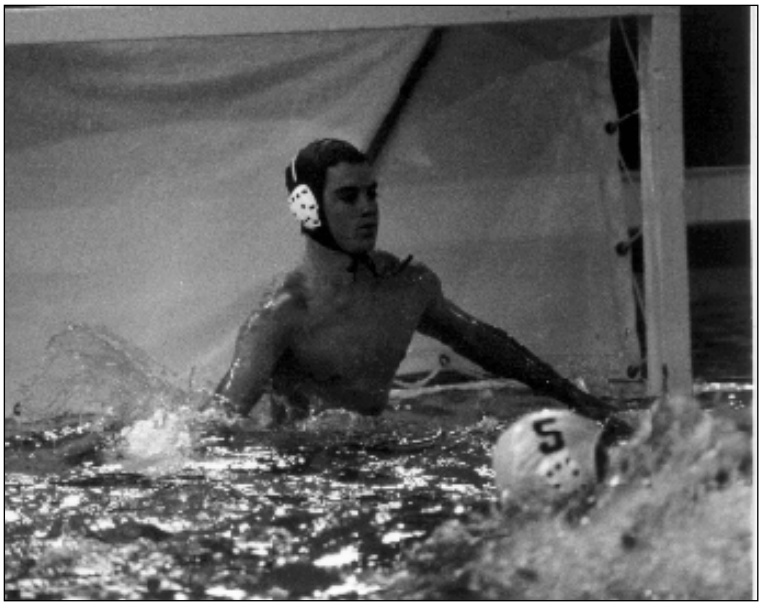
Position du corps – position prête.

Il y a une nette différence entre le battement de pied au repos et la position alerte et prête. Les gardiens doivent commencer à s'élever plus haut dans l'eau afin de se préparer à un tir et de voir tout ce qui se passe sur le terrain ou dans l'eau devant. Il ou elle doit avoir une hauteur minimale de poitrine au-dessus de la surface de l'eau pour cette position d'alerte. La position des hanches doit être légèrement derrière le torse, c'est-à-dire non verticale.

Position prête, vue de côté, tirs extérieurs

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Position prête, vue de face, tirs extérieurs



Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Position prête, tirs extérieurs

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

En conjonction avec cette position du corps, le gardien de but doit également être concerné par le prochain fondamental - les positions des mains.

Positions des mains

Les mains sont une force importante de stabilisation et de mobilité dans le mouvement de godille. Mais : Les mains d'un gardien de but ne doivent JAMAIS être trop loin sous la surface de l'eau lorsqu'un tireur a le ballon.

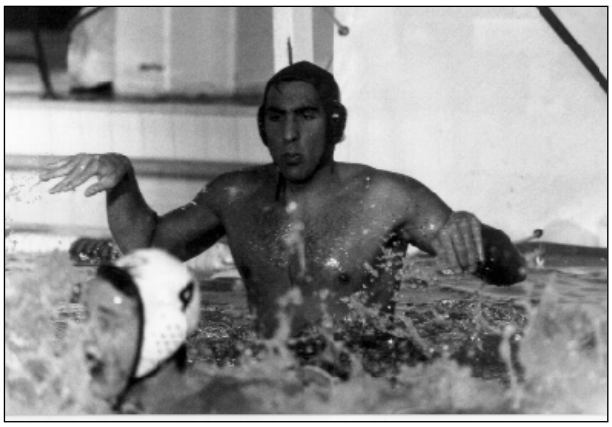
Une autre façon d'interpréter la quantité de mouvement de la main qu'un gardien de but doit utiliser est donnée par le triple olympien hongrois Andre Molnar : « J'utilise mes mains lorsque le ballon est passé d'un joueur à un autre. Lorsqu'un joueur a le ballon et est prêt à tirer, je relâche les bras et les mains, les jambes prennent le relais. »

La position prête indiquée ci-dessus changera en fonction de la proximité de la balle par rapport à la cage. En règle générale, j'ai trouvé que vos mains doivent être devant votre corps, les coudes pliés confortablement et les distances suivantes gardées à l'esprit. Quand le ballon est :

- À l'extérieur de 6 mètres, les mains sont juste sous la surface de l'eau.
- Entre 4 et 6 mètres, les mains doivent être SUR la surface de l'eau et non en dessous.
- À moins de 4 mètres, les mains doivent être complètement hors de l'eau.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Position prête, le ballon proche de la cage



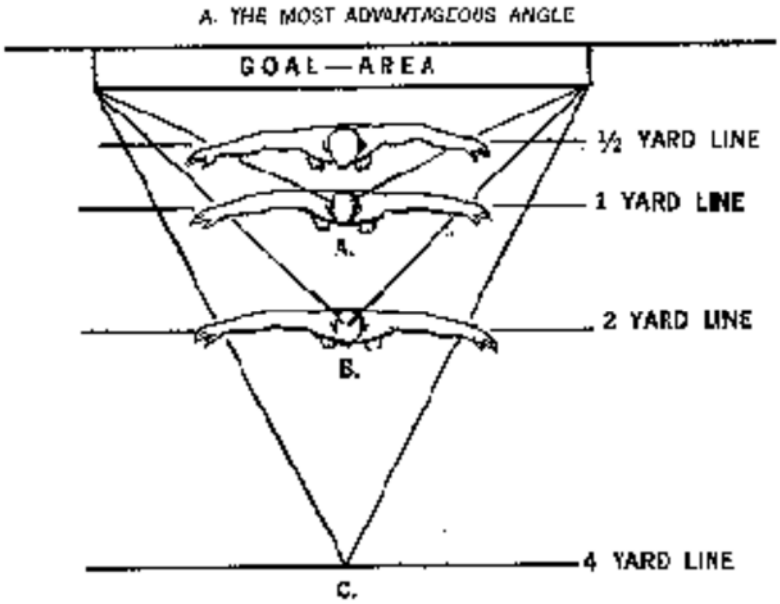
Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

Position prête, la balle près de la cage, coupant près du côté de la cage

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Angles de positionnement :



Mouvements et anticipation de tir :

© LA84 Foundation 2012, 2022

Tête au ballon

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Pendant et après la sauvegarde.

1) Obtenez le contrôle complet du ballon tout en écoutant le banc pour savoir qu'un joueur libre peut être ouvert. S'appuyer sur l'entraîneur et le banc peut être dangereux, vous devez donc en même temps travailler avec vos coéquipiers pour savoir où et quand lancer le ballon et connaître les tendances de leur contre-attaque.

La question de savoir comment ou s'il faut utiliser une ou deux mains lors du déplacement vers le ballon dépend de la vitesse à laquelle le tir approche et de l'endroit où il est dirigé. Si possible, utilisez les deux mains pour bloquer le ballon lorsqu'il y a :

- Un tir plus doux près du corps.
- Un tir plus long et plus faible vers les parties extérieures de la cage.

Dans ces cas, les paumes doivent se faire face pour former une forme de louche, les doigts ensemble, les pouces rapprochés. Les poignets doivent être fermes pour que le ballon ne « gicle » pas entre les mains.

REMARQUE : Dans tous les autres cas, une main ou n'importe quelle partie du corps doit être utilisée pour atteindre et bloquer le ballon. Les fentes à une main du gardien de but peuvent atteindre plus loin et plus rapidement que les fentes à deux mains.

© LA84 Foundation 2012, 2022

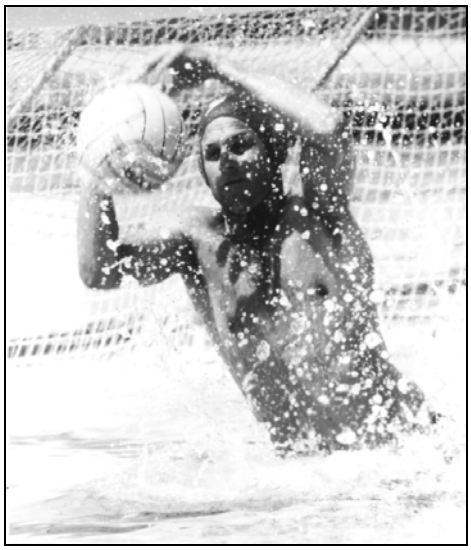
Contrôler le ballon devant la cage – notez la position des mains

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Deux mains pour bloquer et contrôler le ballon devant la cage, tir haut, gardiens à droite

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022



www.usawaterpolo.com

Deux mains pour contrôler le ballon devant la cage, la gauche et la droite du gardien

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Contrôle maximal à deux mains du tir bas

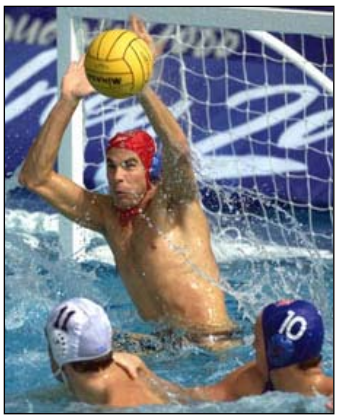
www.usawaterpolo.com

2) Tenez le ballon haut afin que vous sachiez que vous avez le ballon tout en regardant vers le bas de la piscine pour d'éventuelles opportunités de dépassement. Regardez toujours le côté profond droit de la piscine en premier, le centre de la piscine en second, le côté profond gauche en troisième, le court droit en quatrième et le court gauche en dernier. Cet ordre garantit que la balle atteindra le bon joueur le plus rapidement. Vous ne voulez pas lancer la balle vers la gauche courte quand vous pouvez avoir un joueur ouvert profondément à droite. Cet ordre deviendra une seconde nature. Visualisez-vous en train de regarder la piscine vers ces endroits et de faire des passes parfaites pour chacun d'eux.

3) Si vous avez le temps, nagez le ballon jusqu'à la ligne des 3 ou 4 mètres, puis maintenez le ballon haut en cherchant un joueur ouvert. Cela rendra la passe plus courte et plus précise. Assurez-vous de garder la tête haute, car vous devrez peut-être faire un lancer immédiat de « coup rapide ».

© LA84 Foundation 2012, 2022

Bloc aérien – deux mains



www.usawaterpolo.com

Cinq mètres

Psychologiquement, ce tir doit être considéré comme une chance très positive pour le gardien. Dans tous les cas, le joueur de champ est TENU d'effectuer le tir ; par conséquent, un bloc est une gêne pour le tireur et son équipe. Chris Dorst (Olympien de 1980 et 1984) était le maître du blocage des tirs de penalty. Je crois que pendant son mandat à Stanford, il a détenu un incroyable pourcentage de blocage des lancers de penalty de 30%. Sa stratégie était d'interrompre verbalement et physiquement la concentration des joueurs de champ à partir du moment où le penalty a été appelé par l'arbitre jusqu'au moment du tir.

Les deux styles de blocage des tirs de penalty sont :

- Se déplacer vers un côté de la cage comme la meilleure estimation ou
- Se déplacer vers le tireur avec les bras écartés de manière à éliminer la partie inférieure ou supérieure du but.

Plus des 3/4 de tous les tirs au but vont dans les coins bas. Par conséquent, vous voudrez essayer de couvrir autant que possible la surface de l'eau après le coup de sifflet.

Une fois que vous avez déterminé la zone du but que vous souhaitez défendre, le timing est le facteur suivant à prendre en compte. Vous pouvez améliorer vos chances en exagérant la position de disposition avec les bras étendus, en godille et en anticipant le coup de sifflet de l'arbitre.

Cette anticipation du coup de sifflet est similaire à ce que fait le sprinteur en début de période. Cela implique de légers mouvements vers le tireur de penalty. Le pire qui puisse arriver, à moins d'être expulsé, est que l'arbitre vous évalue une faute majeure - l'une des trois possibles pendant le match. Sachez que certains tireurs prendront plus de temps que d'autres avant de finalement relâcher la balle. Regardez où se trouve la position des bras des joueurs et comment ils tiennent le ballon. Cela vous donnera une indication de la rapidité avec laquelle le ballon sera libérée.

Il est tout aussi important d'avoir repéré les tireurs de penalty de l'équipe adverse. Peu de joueurs s'écarteront de leur corner préféré à chaque tir de penalty. Avant le début du jeu, vous devez savoir quel style de blocage vous utiliserez et le minutage requis pour chaque joueur. La plupart des bons tireurs ont des cibles différentes, mais le même point de déclenchement, vous pouvez donc travailler pour chronométrer le bloc.

Essayez d'amener les tireurs à réfléchir à leur tir, car la pensée les rend anxieux, ce qui est une cause fondamentale de la plupart des « mauvais » tirs.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Le lancer de 5 mètres est un moyen pour vous de briller et, peut-être plus important encore, de donner un coup de pouce à votre équipe en empêchant ce qui devrait être un but sûr, tout en dégonflant l'autre équipe. Pratiquez votre routine quotidiennement.

Bloc de lancer de penalty, but mural

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

Lobs

Anticiper quand cette variété de coups sera prise est la première clé pour bloquer le tir de lob. Le tir de lob lui-même se déplace à une vitesse beaucoup plus lente et vous donne donc plus de temps pour y arriver que le tir de puissance. Le joueur de champ qui est un bon tireur de lob observera souvent l'une ou les deux des deux caractéristiques défectueuses suivantes chez un gardien de but avant de tenter un lob :

• Vous êtes trop loin de la cage (en avant/en arrière).

• Vous êtes déséquilibré parce que vous avez réagi aux feintes du tireur.

Maintenir une bonne position de centrage (avant/arrière) et rester en équilibre dissuadera la plupart des tireurs de tenter le lob. Il y a une autre situation où la probabilité d'un lob est très élevée - lorsque le tireur est à un angle où le tir puissant n'a pas de bonnes chances de marquer. Les tirs de lob en coin ont une plus grande marge d'entrée dans la cage que les tirs de lob en ligne droite.

La technique pour bloquer le tir de lob est différente de tous les autres tirs parce que le gardien de but recule dans le but pour croiser l'arc du lob. Ce mouvement est à l'opposé du tir puissant où le gardien avance pour « couper l'angle ».

Lorsque le tir lobé quitte la main du tireur, vous devez faire pivoter votre torse pour pointer une épaule vers le ballon et l'autre vers le poteau opposé extrême de la cage. Vos yeux doivent toujours être sur le ballon lorsque vous tournez 1/4 pour vous déplacer vers un point situé à 1-1/2 mètre et proche du poteau opposé. Ensuite, vous pouvez soit ramer rapidement, soit effectuer un coup rapide ou deux vers cet endroit. Vous devriez essayer de faire ces mouvements directement à travers la bouche du but. Avant toute chose, ATTENDEZ QUE LE BALLON VIENNE À VOUS !

Après avoir atteint cet endroit et pendant que le ballon est en vol, vous devez tendre vers le haut le bras et les doigts les plus proches du ballon. Par exemple, si le lob vient de votre droite, vous devez étendre votre bras droit vers le haut ; si le lob vient de la gauche, vous devez étendre votre bras gauche vers le haut. Le bras opposé (non étendu) doit continuer à godiller pour vous fournir un soutien continu du corps.

Si possible, le lob est un tir que vous devriez essayer, dans l'ordre suivant :

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Attrapez le ballon et prenez-en le contrôle.
- Faites-le basculer vers un endroit dans l'eau loin de tout joueur de champ immédiat. C'est un tir qui, s'il est rebondi, est un rebond facile « des ordures » pour un joueur à mettre dans le but.
- Faites basculer le ballon hors des limites (au-dessus de la barre transversale) s'il y a des joueurs adverses qui sont à la poursuite du ballon.

Bloc de tir lob – dernière séquence
Bloc de lob sur le tir du côté 4/5 de la piscine – remarquez la main gauche utilisée pour bloquer (attraper) le ballon

Joan Gould
www.waterpoloplanet.com

Bloc de lob sur un tir de la moitié du côté de la piscine - notez que la main droite est utilisée pour bloquer (attraper) la balle

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Dernières pensées :

LEÇON 1 : Attendez-vous toujours à l'inattendu.

LEÇON 2 : Ne modifiez pas votre style de jeu à cause d'un incident embarrassant. Chaque jeu, quel que soit votre niveau d'expérience, fournira toujours une leçon apprise. Il est de **votre** responsabilité de trouver la leçon et d'en tirer des leçons. La seconde où vous pensez que vous savez tout, c'est l'instant où vous cesserez de vous améliorer en tant que joueur.

Le gardien de but a beaucoup à apprendre et à développer. Certaines améliorations viendront naturellement tandis que d'autres prendront du temps à se développer avec l'aide du coaching et de la pratique. Un gardien n'a pas besoin d'être le meilleur dans tous les domaines. Il est important que la personne sélectionnée développe son propre style adapté à ses forces. Quel que soit son niveau de compétence au début, ses forces deviendront plus fortes et ses faiblesses diminueront.

Proverbe de gardien de but :

« Faites toute la préparation, les suggestions et le travail mentionnés dans ce chapitre afin d'éviter un moment des plus embarrassants pour les gardiens de but !! - - se retourner dans la cage pour récupérer le ballon de water-polo. »

Gardez également à l'esprit que même si un but marqué contre vous peut être embarrassant, si vous essayez d'apprendre de chaque but et de chaque match, vous deviendrez un meilleur gardien de but au fil du temps.

Les références

Almquist, David, "Drills for the Goalkeeper," U.S.A. National Team, 1988.

Barr, David et Andrew Gordon. Water Polo. East Yorkshire, England: E.P. Publishing, Ltd., 1980.

Cutino, Peter J. et Dennis Bledsoe. Polo: The Complete Manual for Player and Coach. Los Angeles, Ca.: Swimming World Publications, 1976.

Gallov, Rezso et Ivan Somlai. Coaching Water Polo. Ottawa, Canada: The Canadian Water Polo Association, Inc., 1977.

Hale, Ralph (ed.). The Complete Book of Water Polo. New York: Simon & Schuster, Inc., 1986.

Hammond, Steve. *Goalie Drills*, 1998

Hart, David. Level II Coaching. Ottawa, Canada: Canadian Water Polo Association, Inc., 1978.

Horn, Robert, "The Goalkeeper," Los Angeles, Ca. *National Swimming/Water Polo Coaches Clinic.* (May, 1988).

© LA84 Foundation 2012, 2022

Lambert, Arthur F. et Robert Gaughran. The Technique of Water Polo. North Hollywood, Ca.: Swimming World Publications, 1969.

Nitzkowski, Monte. United States Tactical Water Polo. Pittsburgh, Pa.: Sports Support Syndicate, Inc., 1994.

Sprague, Stan, "The Goalkeeper – Selection, Fundamentals, Drills/Workouts," U.S. National Junior Team Manual, 1990.

Wiltens, James S. Individual Tactics in Water Polo. New York, New York: A.S. Barnes and Company, 1978.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chapitre 10
Attaque et défense de fast break ou de contre-attaque

Transition offensive.

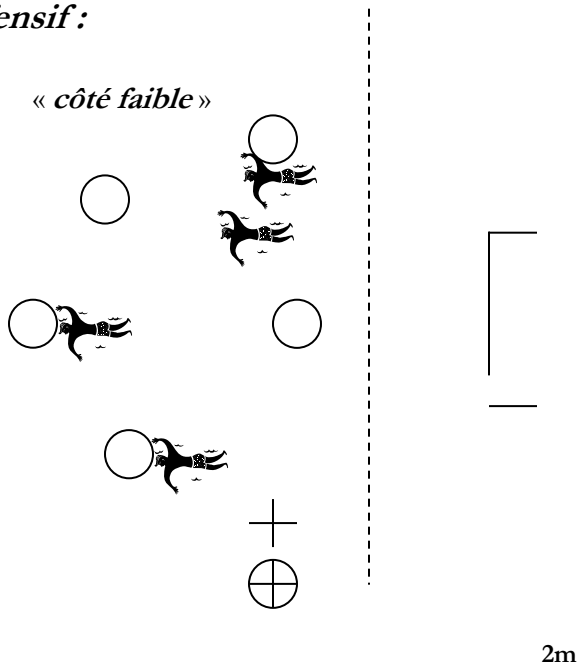
La capacité de passer de la défense à l'attaque offre souvent à une équipe de bonnes à d'excellentes opportunités de marquer. Il y a au moins cinq opportunités pour que cette situation d'avantage offensif se produise :

- Blocage du gardien et possession du ballon.
- Tir renversé par le défenseur ou manquant complètement la cage.
- Vol par un défenseur.
- Faute offensive.
- L'horloge de possession expire.

Le fast break devrait être une réaction naturelle pour une équipe à chaque transition énumérée ci-dessus. L'adversaire est le plus vulnérable lorsqu'un tir est tiré car le tireur et ses coéquipiers peuvent regarder pour voir si un but a été marqué ou non.

Ce chapitre examinera la transition de la défense à l'attaque et les moyens tactiques de maximiser ces opportunités de marquer.

Défense au positionnement offensif :



"O" = l'attaque ; et = la défense ; = côté balle (fort).

© LA84 Foundation 2012, 2022

Les joueurs du côté faible (points n°1, 2) doivent « tricher » vers l'autre bout de la piscine avec leurs hanches vers le haut, prêts à sprinter pour attaquer et trouver des couloirs de nage sur environ 12 à 20 mètres de nage rapide, tête haute.

Afin de recevoir la première passe (de sortie) dans le cadre du fast break, les joueurs qui passent à l'attaque doivent développer un mouvement de relâchement pour aider à la passe de sortie - généralement effectuée par le gardien de but.

Break initial – relâcher pour une passe de gardien de but ou de joueur de champ :

Libération courte – Équipe blanche en attaque – remarquez le chronomètre de possession, mouvement de 90º vers « l'extérieur », contact visuel entre le gardien de but et le receveur du côté droit.

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

Afin de se dégager d'un défenseur et de créer une zone pour que le gardien ou le passeur puisse lancer une passe de zone ou une passe mouillée, l'attaquant doit faire un mouvement vers l'extérieur (le bord du parcours) de la piscine, ou de retour vers le gardien ou le passeur. La plupart des dégagements sont effectués à la droite du gardien de but, car la plupart des joueurs sont droitiers et peuvent recevoir une passe d'aide plus facilement si elle vient de leur côté droit. ***Et, il est essentiel de garder la balle éloignée du milieu de la piscine !***

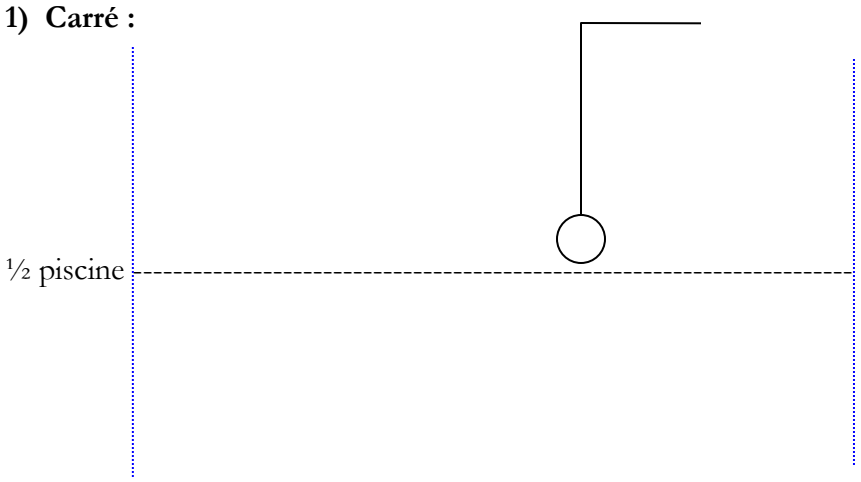
Il y a au moins trois mouvements différents possibles pour libérer un lanceur en contre-attaque : (le choix dépend de la pression défensive et de la vitesse à laquelle le ballon doit être avancé - moins de pression (le plus rapide) = une banane ; le plus de pression (le plus lent) = un crochet.) La passe du gardien de but ou des joueurs de champ doit être ***précise*** afin que les joueurs n'aient pas à dévier de leur

© LA84 Foundation 2012, 2022

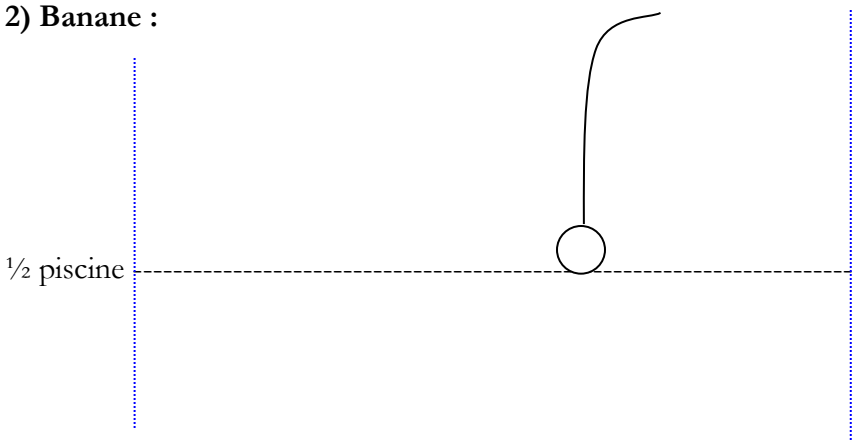
trajectoire. Tout comme une passe de football américain, cette passe de libération doit être faite là où le receveur **sera**, pas là où il se trouve.
Les receveurs potentiels de la passe de libération doivent TOUJOURS savoir où se trouve le ballon et même effectuer un ou deux coups dans le dos pour établir un contact visuel avec le passeur.

Des libérations (suite)

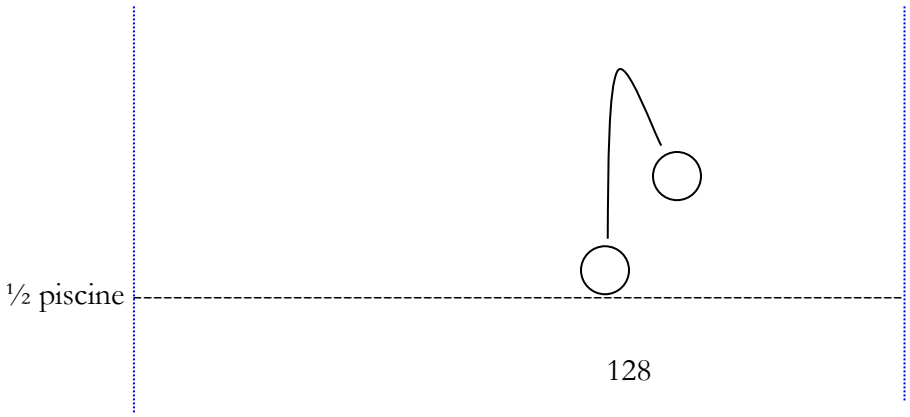
1) Carré :



2) Banane :



3) Crochet : (45º) :



© LA84 Foundation 2012, 2022

Libération du bonnet foncé sur le côté droit de la piscine - aile profonde, « carré », passe de zone de gardien de but en l'air

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

Enfin, il est important que pendant le fast break, ***le ballon se déplace devant*** le reste des joueurs de champs offensifs afin que des passes d'assistance plus faciles puissent être faites aux joueurs qui sprintent dans la piscine qui sont libres.

Avantages numériques du fast break :

Pour chacune des opportunités de fast break, il existe des variantes légèrement différentes pour attaquer l'adversaire et le gardien de but :

1) Un sur le gardien de but –

Points techniques :

- Déplacez la balle au milieu de la cage pour obtenir le meilleur angle, à environ 3-4 mètres de la cage.
- Essayez de faire sauter le gardien de but et de le décentrer avec une bonne prise et une feinte de balle.
- Sachez combien de temps il reste avant qu'un défenseur ne soit proche.
- Une bonne technique de dribble et de ramassage du ballon est essentielle. Le tireur doit maintenir son rythme de dribble aussi longtemps que possible – sans ralentir pour laisser les défenseurs rattraper son retard. Un mouvement fluide est bénéfique.
- Trouvez où se trouve le plus gros trou et tirez-y sans hésiter.
- Si le gardien de but couvre le côté fort de la cage, tirez du côté opposé.
- Si le gardien de but ne monte pas, un tir haut est un bon emplacement en pourcentage, si le gardien de but monte, un tir bas est un bon emplacement en pourcentage.

© LA84 Foundation 2012, 2022

11 devant, ramasse le ballon sur le poteau

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

Bleu 3 devant, chercher les défenseurs derrière, ramasser le ballon sur le poteau

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

© LA84 Foundation 2012, 2022

Bleu 3 ramasse le ballon haut au-dessus de la tête, en travers de la cage ou près du côté bas

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

2) Deux joueurs offensifs sur un joueur défensif :

- Encadrez la cage. Un joueur sur un poteau, l'un sur l'autre pour prolonger le gardien et garder un bon angle de tir.
- Ramassage propre du ballon.
- Placez le gardien de but du côté fort de la cage.
- Assurez-vous de regarder le gardien de but et de voir vos coéquipiers du « coin de l'œil ».
- Passez une aide attrapable, de préférence ferme et rapide, sur tout défenseur intercédant ; ou tirez vers la partie ouverte du filet.

2 contre 1, l'équipe rouge encadrant la cage, plaçant le gardien de but du côté proche

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

2 contre 1, l'équipe blanche ramasse le ballon, place le gardien de but près du côté

© LA84 Foundation 2012, 2022

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

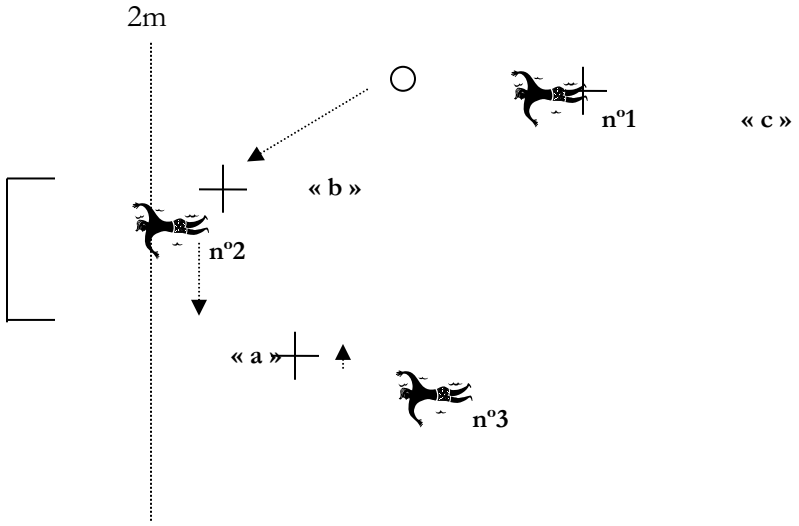
2 contre 1, équipe blanche faisant semblant de gardien de but, prêt à passer ou à tirer

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

3) Trois joueurs offensifs sur deux défenseurs :

- ***Une approche*** –rotation loin du ballon. Dans le diagramme à venir, le ballon commence sur la partie extérieure droite de la piscine. Il ou elle (joueur n°1) doit améliorer son angle de tir en amenant le ballon vers le milieu de la cage. Le joueur n°2 doit tourner vers le poteau opposé de la cage, loin du dribbleur, forçant ainsi le défenseur (« b ») à s'écarter de la trajectoire du dribbleur ou à laisser le joueur n°2 grand ouvert devant la cage. Le joueur #3 occupe son défenseur (« a ») **<u>en formant une voie de dépassement en triangle</u>** et en se déplaçant légèrement au milieu. Le joueur « c » est le défenseur qui suit le dribbleur.

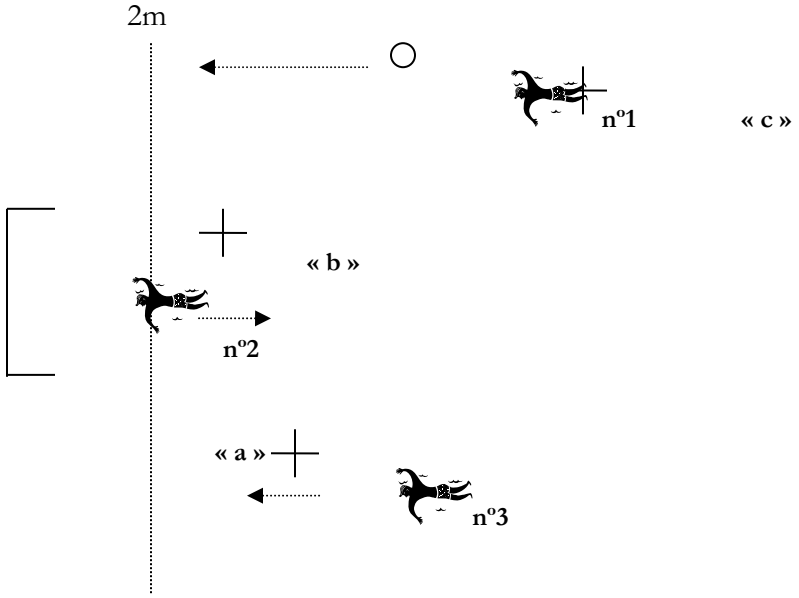
© LA84 Foundation 2012, 2022



« ***côté faible*** »

= l'attaque, et = la défense ; ○ = le côté balle (fort).

b. ***Une deuxième approche :*** En utilisant cette méthode « **directe** », le dribbleur suit une trajectoire rectiligne jusqu'à la ligne des 2 mètres et ses coéquipiers forment un triangle dans deux autres zones à pourcentage élevé du terrain avant. Ainsi, le joueur n°2 « surgit » directement de la ligne des 2 mètres pour créer une voie de dépassement depuis le joueur n°1 et le joueur n°3 se dirige vers la ligne des 2 mètres pour ouvrir une voie de dépassement, également depuis le joueur n°1.



« ***côté faible*** »

= l'attaque, et = la défense; ○ = le côté balle (fort).

4) Quatre joueurs offensifs sur trois défenseurs :

© LA84 Foundation 2012, 2022

- Dans la séquence ci-dessous, le joueur à bonnet rouge lâche pour la balle du côté gauche de la piscine. Le joueur libre est le 4e rouge au milieu, suivi par un joueur à bonnet blanc. Le gardien a le ballon prêt à lancer la passe vers la gauche.

Lâcher pour le ballon avec avantage 4 contre 3 pour l'équipe rouge

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

- Dans la deuxième partie de la séquence 4 contre 3, le joueur rouge sur l'aile gauche a le ballon et pénètre vers la cage. Ses coéquipières s'étalent sur le champ loin du ballon pour qu'elles puissent rester ouvertes et disponibles et le dribbleur est moins facilement attaqué.

Attaque (équipe rouge) écartant les défenseurs et se dirigeant vers la cage

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

- Dans la dernière partie de la séquence 4 contre 3 ci-dessous, le dribbleur rouge est engagé par le défenseur blanc le plus proche et par le gardien de but. À ce moment,

© LA84 Foundation 2012, 2022

la dribbleuse rouge passe le ballon à sa coéquipière au deuxième poteau qui tire alors rapidement, battant le gardien. (Notez que le joueur rouge le plus éloigné du ballon s'est déplacé vers la droite afin de permettre la voie de dépassement ouverte et l'assistance.)

Passe croisée de l'aile gauche de l'équipe rouge au deuxième poteau battant le gardien de but

Chris Kittredge
www.tudorgraphics.com

Dernières réflexions concernant l'attaque sur le fast break ou contre-attaque.

- L'exécution du fast break, ou de la contre-attaque, est très exigeante physiquement - les joueurs doivent être dans une condition physique supérieure pour pratiquer ce style régulièrement.
- Développer le sens du terrain et le positionnement du terrain prend du temps - les entraîneurs et les joueurs doivent passer du simple au complexe et jouer dans différents domaines afin d'être un contributeur constant à la contre-attaque.
- Utilisez des « trailers » lors de la pratique d'exercices simulant les situations avantageuses. Demandez à ces joueurs de commencer bien après que la première vague de joueurs se soit dirigée vers la cage (utilisez un deuxième coup de sifflet pour cela).
- Une bonne passe croisée dans la cage battra presque toujours le gardien de but car le ballon se déplace beaucoup plus vite que lui ou elle.
- Sachez qu'à partir de 4 contre 3 et plus, la complexité du positionnement augmente et qu'il ne s'agit pas nécessairement d'opportunités de score à pourcentage élevé. Dans le tableau ci-dessous, cela montre la vulnérabilité d'une équipe si elle force une passe ou un tir et peut-être donne le ballon à l'autre équipe. Fais attention! L'objectif n'est pas toujours de marquer sur une contre-attaque.

© LA84 Foundation 2012, 2022

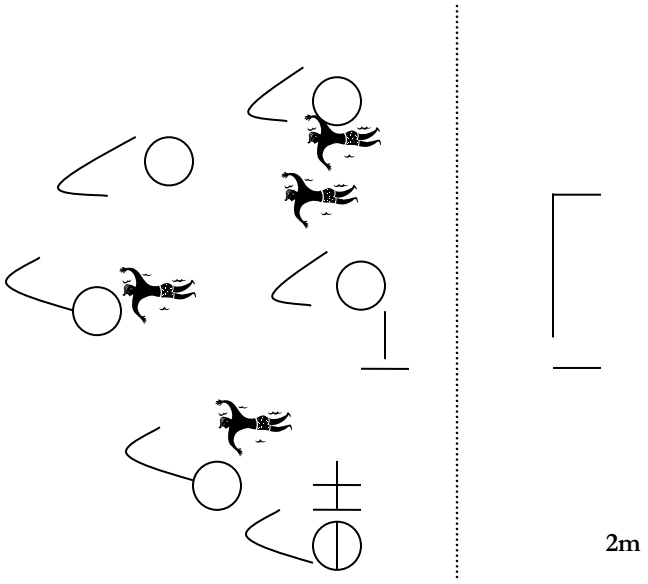
Avantage offensif	Opportunité de défense
1-0	**6-5**
2-1	**5-4**
3-2	**4-3**
4-3	**3-2**
5-4	**2-1**
6-5	**1-0**

Défense de contre-attaque.

« Une équipe est plus vulnérable à la défense lorsqu'elle est en attaque. » (proverbe)
Éléments à garder à l'esprit lors de la transition vers la défense :

- Formation offensive équilibrée - répartie, pas trop de joueurs (< 3) engagés à l'intérieur de la ligne des 2-4 mètres lors de l'attaque. Cela permet à plus de joueurs de contribuer plus tôt à la fin défensive.
- Ne pas regarder les tirs - l'habitude de regarder pour voir si le tir entre. Dès qu'un tir est effectué, les joueurs offensifs doivent retourner en défense.

« Sceller » l'opposition



- Scellez les chemins des joueurs offensifs vers l'autre bout de la piscine. Dans la figure ci-dessus, les six joueurs offensifs se déplacent sur les chemins des défenseurs afin de modifier leurs chemins vers l'extrémité offensive de la piscine.
- AIDEZ au centre de la piscine (appelé aussi « jam center »), de préférence en dos crawlé afin de pouvoir voir les joueurs offensifs éventuellement ouverts. La distance la plus courte entre deux lignes est au centre; par conséquent, c'est l'endroit le plus rapide pour couvrir un joueur offensif libre.

- S'il y a un joueur libre avançant sans le ballon, le défenseur sur le ballon doit lui faire une faute afin de récupérer le joueur offensif libre. Cela empêche le dribbleur de tirer.

© LA84 Foundation 2012, 2022

- FAUTEZ et LAISSEZ TOMBER - s'il y a un joueur libre qui avance sans le ballon, le défenseur sur le ballon doit le faute afin de récupérer le joueur offensif libre. Cela empêche le dribbleur de tirer.
- **« Retardez »** le dribbleur - s'il n'y a pas le temps de faute sur le dribbleur comme au point 5 ci-dessus, le défenseur doit effectuer quelques coups rapides vers le ballon, puis revenir rapidement au centre.
- Retournez sur la CUEILLEUR DE CERISES - le gardien de but devrait l'annoncer. Il vaut mieux jouer à cinq contre cinq plutôt que de laisser un joueur libre pour un tir incontesté.
- Les joueurs de champ prennent qui le gardien de but dit… il ou elle est la dernière ligne de défense.

Les Références :

Barnett, Bill. Level Three Coaching Manual. Colorado Springs, Colorado: U.S. Water Polo, 1998, pp.2-11, 62-3.

Ibid. Level Two Manual, 1996.

Dettamanti, Dante. "Effective Defense of the Counterattack," National Coaches Clinic, Irvine, California, 1993, pp.29-36

Ibid. "The Counterattack," *N.C.A.A. Yes Water Polo Clinic*, 1998.

Gaughran, Robert et Arthur F. Lambert. The Technique of Water Polo. Los Angeles, Swimming World, 1969.

Hart, David. Level II Coaching Manual. Ottawa, Ontario: Canadian Water Polo Association, Inc., 1978.

Horn, Robert. "U.C.L.A. Counterattack," Irvine, Ca: *National Swimming & Water Polo Clinic*, May 1990.

Nitzkowski, Monte. United States Tactical Water Polo. Pittsburg, Pa: Sports Syndicate, 1994, chapter 5.

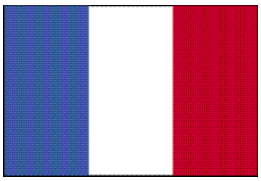
© LA84 Foundation 2012, 2022

Annexe #1

Modern Olympic Games Water Polo Medal Winners, Men's Competition, 1900-2020

Belgium: 4 silver, 2 bronze

Croatia: 1 Gold, 2 silver



France: 1 gold, 4 silver

Germany:1 gold,2 silve 3bronze

Great Britain: 4 gold

Hungary: 9 gold, 3 silver, 4 bronze

Italy: 3 gold, 2 silver, 3 bronze

Netherlands: 2 bronze

Russia: 2 gold, 3 silver, 5 bronze

Spain: 1 gold, 1 silver

Sweden: 1 silver, 2 bronze

U.S.A.: 1 gold, 4 silver, 4 bronze

Serbia: 2 gold, 1 silver, 1 bronze

Yugoslavia:3 gold,4 Silver,2 bronze

Greece 1 silver

© LA84 Foundation 2012, 2022

Annexe #2

Médaillées de water-polo des Jeux Olympiques modernes, compétition féminine, 2000-2020

L'Australie: 1 or, 2 bronzes

La Grèce : 1 argent

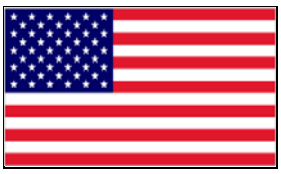
L'Italie : 1 or, 1 argent

Les Pays-Bas : 1 or

La Russie : 2 bronzes

L'Espagne : 2 argent

Hungaria une bronze



Etats Unis: , 3 oro, 2 argent, 1 bronze

© LA84 Foundation 2012, 2022

Annexe #3 – Étirements

L'étirement de la musculature et des articulations est bénéfique pour une amplitude de mouvement et des performances optimales, ainsi que pour la prévention des blessures. Il est recommandé d'élever la température centrale du corps avant d'effectuer ces exercices, de préférence par un conditionnement léger pendant quelques minutes.

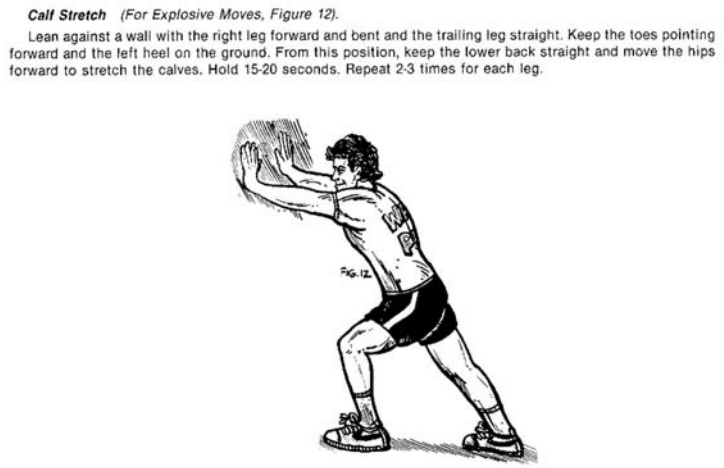
Lors de l'exécution d'un étirement, le temps recommandé s'est écoulé 15 secondes, sans mouvements de rebond pour risquer de blesser les tendons. Déplacez-vous avec précaution tout au long du mouvement et essayez d'augmenter la plage d'étirement au fil du temps. La régularité des étirements est une clé. Ceux-ci doivent être effectués avant et après le conditionnement.

Il est particulièrement impératif de s'étirer autour de plusieurs matchs afin d'améliorer la réceptivité musculaire. Rappelez-vous que le water-polo utilise plus de **trente-cinq** groupes musculaires dans le corps.

Les références :

Fosdick, Dennis. *FINA Water Polo Manual*. Lousanne, Sw: FINA,1990.

Stockdale, John C. *Water Polo Canada Coaching Certification Program Level 1 – Basic Coach*. Ottawa, Can.: Coaching Association of Canada, 1977.

	***Étirement du mollet*** *(pour les mouvements explosifs, figure 12)* : Appuyez-vous contre le mur avec la jambe droite en avant et pliée et la jambe arrière tendue. Gardez les orteils pointés vers l'avant et le talon gauche au sol. À partir de cette position, gardez le bas du dos droit et avancez les hanches pour étirer les mollets. Tenez 15-20 secondes. Répétez 2-3 fois pour chaque jambe.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Groin Stretch *(For "Eggbeater" Kick, Goalies, and Two-Meter Players, Figure 9).*

From a sitting position with the legs bent and the soles of the feet pressed together, grasp the ankles and press the elbows downward against the inner thigh to stretch the groin. Hold for 20-seconds and repeat 3-5 times.

FIG. 9

Étirement de l'aine *(pour le coup de pied au « batteur à œufs », les gardiens de but et les joueurs de deux mètres, figure 9)* : À partir d'une position assise avec les jambes pliées et la plante des pieds pressée l'une contre l'autre, saisissez les chevilles et appuyez les coudes vers le bas contre l'intérieur de la cuisse pour étirer l'aine. Maintenez la position pendant 20 secondes et répétez 3 à 5 fois.

Hamstring Stretch *(For Explosive Kicks and Start, Figure 10).*

From a supine position with the legs straight, bend the right leg at the hip (keeping the knee bent) and hold with the hands on the back of the thigh. Keep the toes pointing toward the shin and straighten the leg to stretch the hamstrings. Hold for ten seconds. Repeat 3-5 times for each leg.

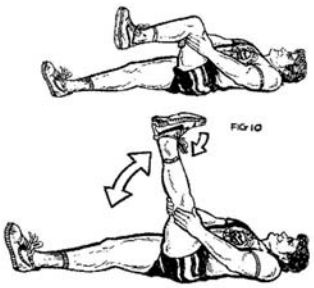


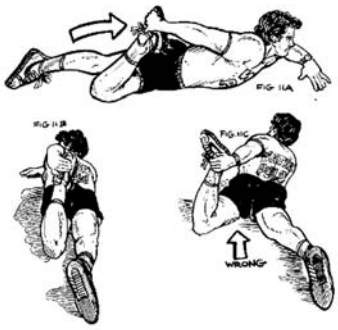
FIG. 10

Étirement des ischio-jambiers *(pour les coups de pied explosifs et le démarrage, figure 10)* : À partir d'une position couchée avec les jambes tendues, pliez la jambe droite au niveau de la hanche (en gardant le genou plié) et maintenez avec les mains à l'arrière de la cuisse. Gardez les orteils pointés vers le tibia et redressez la jambe pour étirer les ischio-jambiers. Maintenez pendant dix secondes. Répétez 3 à 5 fois pour chaque jambe.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Quadriceps Stretch *(For Explosive Starts and "Eggbeater" Kick, Figure 11A).*

From a prone position with the legs straight and together, grab the right foot or ankle and pull the heel towards the buttocks to stretch the upper thigh. Remember to keep the knees together (Figure 11B and 11C), and the hips contacting the floor. Hold for ten seconds. Repeat 3-5 times for each leg. CAUTION: Do not stretch the knee to the point of pain. Avoid this stretch if you experience knee problems.



Trunk and Hip Stretch *("Pretzel Stretch" For Trunk Mobility and Changing Directions In The Water, Figure 8A).*

From a straight leg sitting position, cross the right leg over the left so that the foot is resting flat on the floor above the knee. Put the left elbow on the outside of the bent-knee and push against the knee to rotate the shoulders away from the push. Hold 10-seconds. Repeat 3-5 times for each side. Variation (Figure 8B); bend both legs to increase the stretch to the hip.

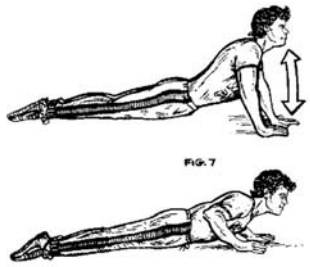
Étirement des quadriceps *(pour les démarrages explosifs et le coup de pied du « batteur à œufs », figure 11A)* : À partir d'une position couchée avec les jambes droites et jointes, saisissez le pied droit ou la cheville droite et tirez le talon vers les fesses pour étirer le haut de la cuisse. N'oubliez pas de garder les genoux joints (Figure 11B et 11C) et les hanches en contact avec le sol. Maintenez pendant dix secondes. Répétez 3 à 5 fois pour chaque jambe. ATTENTION : N'étirez pas le genou jusqu'au point de douleur. Évitez cet étirement si vous avez des problèmes de genou.

Étirement du tronc et des hanches (*« Étirement de bretzel » pour la mobilité du tronc et les changements de direction dans l'eau, figure 8A*) : À partir d'une position assise jambe droite, croisez la jambe droite sur la gauche de sorte que le pied repose à plat sur le sol au-dessus du genou. Placez le coude gauche à l'extérieur du genou plié et poussez contre le genou pour faire pivoter les épaules loin de la poussée. Maintenez 10 secondes. Répétez 3 à 5 fois pour chaque côté. Variante (figure 8B); pliez les deux jambes pour augmenter l'étirement de la hanche

© LA84 Foundation 2012, 2022

Lower Trunk Stretch *(For "Head-High" Swimming, Figure 7).*

From a prone position with the hands beneath the shoulders, straighten the arms (as in a push-up with the legs and hips left on the floor), and arch the trunk upward while exhaling. Keep the head up as though "dribbling" and hold for five seconds. Return the starting position and repeat 3-5 times.



Étirement du bas du tronc (*pour la nage « tête haute », figure 7*) : À partir d'une position couchée avec les mains sous les épaules, redressez les bras (comme dans un push-up avec les jambes et les hanches laissées au sol) et cambrez le tronc vers le haut tout en expirant. Gardez la tête haute comme si vous « dribblez » et maintenez pendant cinq secondes. Revenez à la position de départ et répétez 3 à 5 fois.

Shoulder Stretch *(For Swimming and Throwing, Figure 2).*

Place the right palm on the left shoulder with the elbow up and pointing forward. Reach over the arm with the left hand and grasp the back of the right arm slightly above the elbow. Turn the head to the right and pull the right arm across the body. Hold for 10 seconds. Repeat 2-4 times for each arm in a standing or sitting position.

Étirement des épaules (*pour nager et lancer, figure 2*) : Placez la paume droite sur l'épaule gauche avec le coude vers le haut et pointant vers l'avant. Attegnez le bras avec la main gauche et saisissez l'arrière du bras droit légèrement au-dessus du coude. Tournez la tête vers la droite et tirez le bras droit sur le corps. Maintenez pendant 10 secondes. Répétez 2 à 4 fois pour chaque bras en position debout ou assise.

Shoulder and Lat Stretch *(For Swimming, Figure 5).*

From all fours with the arms extended forward, sit back so that a stretch is felt along the arms, shoulders, sides and upper back. Hold 15 seconds and repeat 3-5 times.

Étirement des épaules et des dorsaux (*pour la natation, figure 5*) : À quatre pattes, les bras tendus vers l'avant, asseyez-vous de manière à ressentir un étirement le long des bras, des épaules, des côtés et du haut du dos. Maintenez 15 secondes et répétez 3 à 5 fois.

© LA84 Foundation 2012, 2022

Forearm and Wrist Stretch *(For Swimming and Wrist-Shots, Figure 6).*

From all fours with the palms flat and the fingers pointing toward the knees, sit back to stretch the front part of the forearms. Hold for 20 seconds and repeat 3-5 times. CAUTION: Remember to stretch only to a point of "slight" discomfort.

Étirement de l'avant-bras et du poignet (*pour la natation et les tirs de poignet, figure 6*) : À quatre pattes, les paumes à plat et les doigts pointés vers les genoux, asseyez-vous pour étirer la partie avant des avant-bras. Maintenez la position pendant quelques secondes et répétez 3 à 5 fois. ATTENTION : N'oubliez pas de vous étirer uniquement jusqu'à « un léger » inconfort.

Arm and Shoulder Wall Stretch (for Swimming and Throwing, Figure 3)

Stand with the right side to a wall and the right palm against the wall with the arm held straight at shoulder level. While maintaining contact with the wall, rotate the trunk and reach behind so that the left hand moves toward the right. Hold 15 seconds. Repeat 3-5 times for each

Étirement mural des bras et des épaules (*pour nager et lancer, figure 3*) **:** Tenez-vous debout avec le côté droit contre un mur et la paume droite contre le mur avec le bras tendu au niveau des épaules. Tout en maintenant le contact avec le mur, faites pivoter le tronc et tendez la main vers l'arrière de manière que la main gauche se déplace vers la droite. Maintenez 15 secondes. Répétez 3 à 5 fois pour chaque côté. Voir également la figure 5 ci-dessous.

© LA84 Foundation 2012, 2022