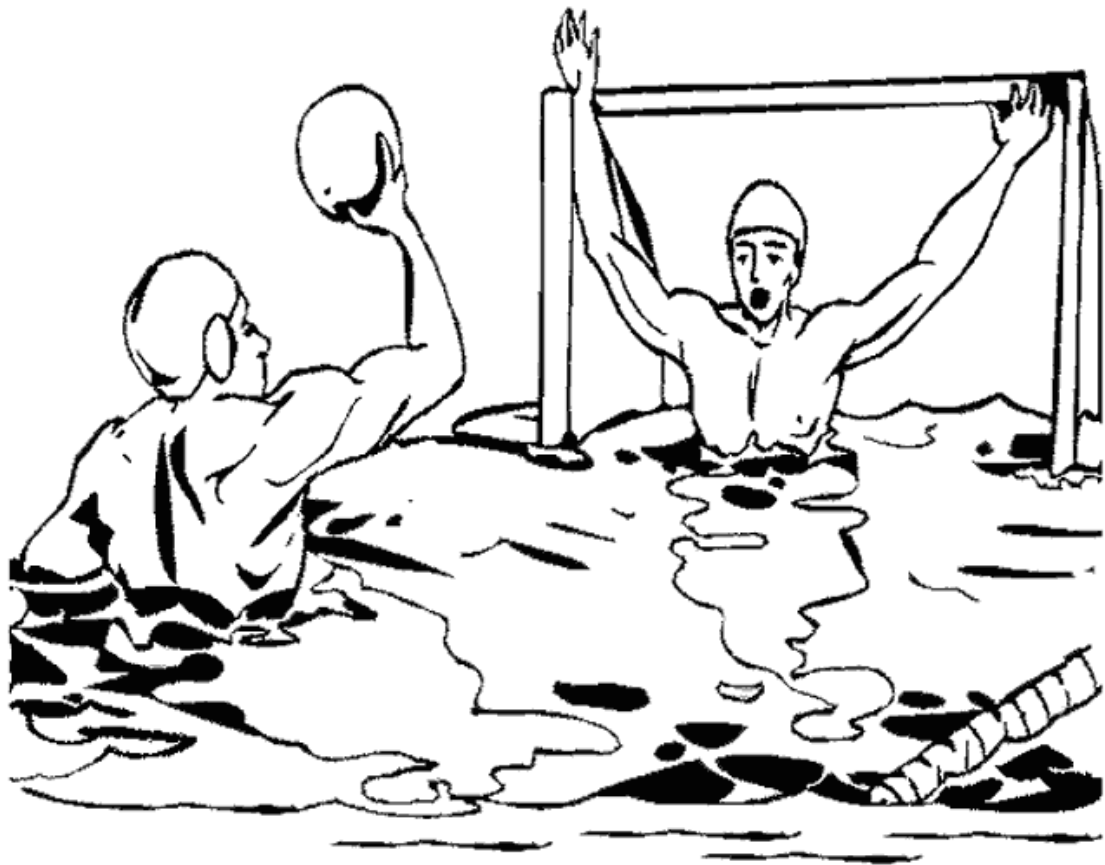


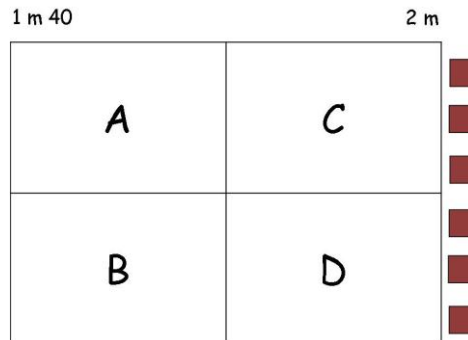
Séances 2, 3, 4 et 5

« Water-polo »



Séances 2, 3, 4 et 5 : « Water-polo »

Le bassin sera aménagé en 4 zones :



- Les deux premières séances, les groupes pris en charge par les enseignants (et parents) fonctionneront sur les zones A et B.
- Puis les deux séances suivantes, ils fonctionneront sur les zones C et D.

Ces quatre séances seront consacrées à l'initiation au **water-polo**.

Descriptif des séances :

Séances 1 :

Zone A et B : (12 min)

Objectifs : confirmer le niveau nageur des élèves

► Relai simple :

Dans le sens de la longueur, organiser un relai pour s'assurer du niveau de compétence « nageur » des élèves

Zone A : (12 min)

Objectifs : travail du surplace, passes et tir

► Initiation Water-polo

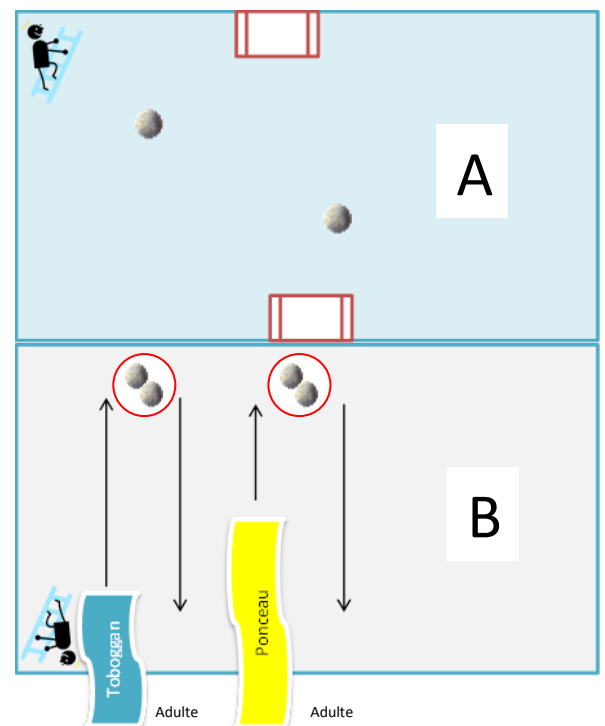
Consigne : par 2 vous vous faites des passes, pour la réception, vous devez faire du surplace. Arrivés devant le but, l'un des deux tire.

Zone B : (12 min)

Objectifs : déplacement et passes

► Initiation Water-polo

Consigne : vous entrez dans l'eau par le tapis ou le toboggan, vous allez chercher une balle, vous revenez avec, vous effectuez un surplace et vous faites une passe à l'adulte



Séances 2 :

Zone A : (20 min)

Objectif : travail du surplace, passes et tir

► Initiation Water-polo

Consigne : par 2 vous vous faites des passes, pour la réception, vous devez faire du surplace. Arrivés devant le but, l'un des deux tire.

Variables possibles :

- Par deux
- Lancer et intercepter à une main
- Idem + faire un tour sur soi-même avec la balle en l'air
- Lancer la balle devant son adversaire

- Le jeu du Beret

Zone B : (20 min)

Objectif : déplacement et passes

► Initiation Water-polo

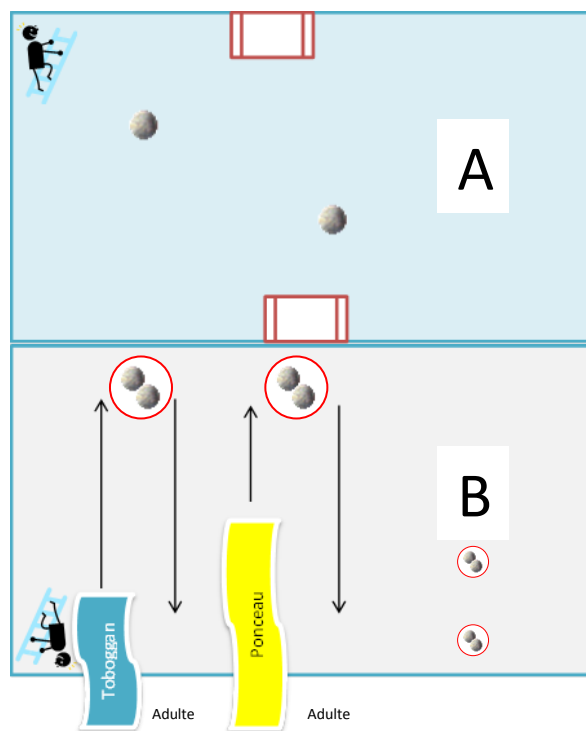
Consigne : vous entrez dans l'eau par le tapis ou le toboggan, vous allez chercher une balle, vous revenez avec, vous effectuez un surplace et vous faites une passe à l'adulte

Variables possibles :

- En cercle, passer la balle dans le sens d'une aiguille d'une montre
- Déplacer la balle devant, à gauche ou à droite de soi
- Déplacer 3 balles en même temps
- Faire la passe sans que celui qui est devant soi intercepte la balle

- Se déplacer puis tirer dans un but sans gardien à 5 m
- Tirer dans la lucarne (5pts), au milieu (2pts)
- Tirer dans le but avec gardien

- Tir précis : tapis avec dessus des frites de couleurs différentes. Frite rouge (5pts) - Frite jaune (4pts) - Frite bleu (3pts) - etc.



ATTENTION : Penser à

- Rendre les temps dans l'eau le plus long possible (éviter les files d'attente)
- Amener des variables (éviter la même action durant 20 min)

Utiliser la réussite de certains élèves pour que les autres observent et reproduisent son action (mimétisme)

Séance 3 :

Zone C : (20 min)

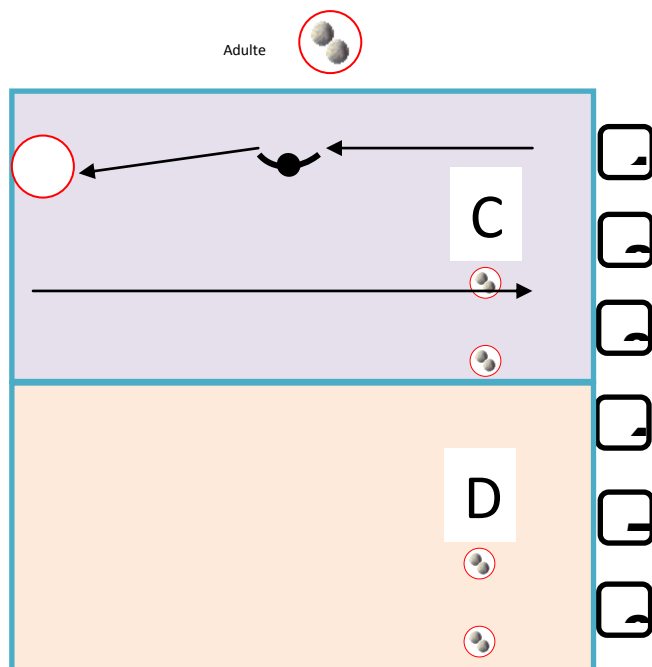
Objectif : réceptionner, se déplacer avec la balle et tirer.

► Initiation Water-polo

Consigne : sauter ou plonger d'un plot, se déplacer jusqu'à l'adulte, faire un surplace pour réceptionner la balle envoyée par l'adulte. Se déplacer avec la balle tenue, tirer dans le cerceau, reprendre la balle et revenir au point de départ avec la balle non tenue (poussée vers l'avant).

Zone D : (20 min)

Objectif : réinvestissement sous forme de jeu « **La balle au capitaine** » (voir fiche)



Séance 4 : Tournoi de water-polo entre les 4 groupes (zones C et D). 6 matches de 2 fois 2 minutes avec 1 min de récupération (voir fiche de rencontre)

Match 2 min	Récupération 1 min	Match 2 min	Changement d'équipes	Match 2 min	Récupération 1 min	Match 2 min	Etc ...
----------------	-----------------------	----------------	---------------------------------	----------------	-----------------------	----------------	---------

Règles de fonctionnement :

- 2 équipes
- 2 buts
- Marquer des buts dans le camp adverse
- Ne pas toucher l'adversaire
- Se déplacer sans tenir la balle (passe ou la pousser vers l'avant)

Aide matérielle :

- Il est conseillé de proposer aux élèves fatigables d'utiliser une planche
- Les planches sont mises à disposition librement

BALLE AU CAPITAINE

GP

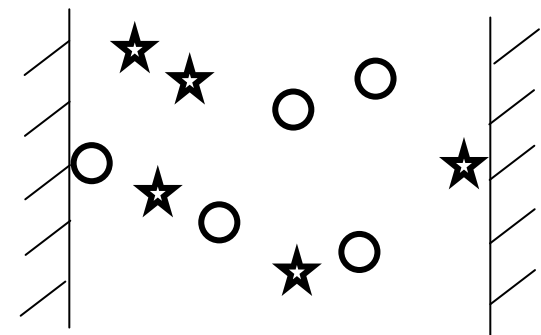
BUT : S'emparer du ballon pour le lancer à son joueur « capitaine » qui évolue dans la zone réservée.

5 contre 5.

Mise en jeu par l'arbitre.

Remise en jeu par le capitaine

3 x 1 min



Rencontre « WATER-POLO »

Poule de 4

Gagné: 3 pts

Perdu: 1 pt

Nul: 2 pts

(Equipes): A:

B:

C:

D:

Matches	Score	Points			
		A	B	C	D
A - B	-				
C - D	-				
A - C	-				
B - D	-				
A - D	-				
B - C	-				
Total					
		A	B	C	D
Classement					