



PLAN D'ENTRAÎNEMENT

CADRE

SWISS AQUATICS WATER POLO

TABLE DES MATIÈRES

1. AVANT-PROPOS.....	2
2.1 Enfants de 5 à 9 ans (F1)	3
2.2 U11 (F2-3).....	4
2.3 U13 (T1-2).....	5
2.4 U15 (T2-3).....	7
2.5 U17 (T3-4).....	9
2.6 Principes pour l'entraînement de la force avec les enfants	11
3.1 Formation générale.....	15
3.2 Techniques de natation du water-polo	16
3.3 Techniques corporelles.....	16
3.4 Techniques de ballons.....	17
3.5 Tactiques individuelles	18
3.6 Tactiques d'équipe.....	19
3.7 Transmettre des techniques et tactiques.....	20
3.8 Volume d'entraînement – sport de performance water-polo.....	20

1. AVANT-PROPOS

Le présent "Plan d'entraînement cadre" vise à donner un aperçu de l'entraînement en quatre cycles de formation, en tenant compte des caractéristiques spécifiques du développement.

1. Formation de base (Foundation 1-3) = formation motrice de base polyvalente (U11)
2. Entraînement de base (Talent 1-2) = enseignement de techniques spécifiques (U13/15)
3. Entraînement avancée (Talent 2-3) = développement systématique des performances et enseignement des tactiques de base (U15/17)
4. Entraînement approfondi et de suivi (Talent 3-4) = approche de performances de pointe (experts U17/19)

Afin de promouvoir au mieux les joueurs de la relève, un entraînement axé sur des objectifs, planifiée à long terme et adaptée à l'âge est essentielle. Un entraînement polyvalent et axée sur l'endurance à l'âge enfant est la meilleure base, car l'enfant acquiert une grande résistance à l'effort, condition nécessaire à un entraînement intensif à l'âge adulte. En outre, une formation de base techniquement solide est la base de toute performance ultérieure. Ces deux composantes sont au centre de l'entraînement chez l'enfant.

En tenant compte du niveau de maturité et du développement de la personnalité d'un joueur, il incombe à l'entraîneur de promouvoir les points forts individuels et de développer différents types de joueurs. Jusqu'aux U15 inclus, les joueurs devraient être formés à toutes les positions, à l'exception de celle de gardien de but. La spécialisation pour une position spécifique se fait ensuite à partir des U17. Le concept tactique d'une équipe devrait toujours se baser sur les capacités des joueurs.

Le concept d'entraînement est basé sur les capacités d'un joueur de water-polo moyennement talentueux, orienté vers la performance. Pour les joueurs de water-polo dont le niveau est supérieur ou inférieur à la moyenne, chaque entraîneur doit procéder à des ajustements individuels. Entre l'âge biologique et l'âge calendaire d'un enfant ou d'un adolescent, il peut y avoir jusqu'à 4 ans. Cette différence de développement entre les enfants retardés ou accélérés, ne doit pas être confondue avec la présence ou l'absence de talent. De plus, il faut tenir compte du fait que les transitions dans les étapes de développement sont fluides et ne sont marquées que graduellement.

Les entraîneurs qui travaillent plutôt dans le domaine du sport populaire devraient s'orienter sur l'ordre des contenus plutôt que sur les contenus des différentes étapes de formation.

Un concept pour tous...

Comme il existe des différences considérables entre les surfaces d'eau et les temps d'entraînement disponibles dans les clubs, ce guide n'émet délibérément aucune recommandation par rapport à des heures d'entraînement. Les pourcentages des modules d'entraînement sont basés sur l'hypothèse que les enfants et les adolescents suivent un entraînement de natation dans un groupe de natation du club parallèlement à l'entraînement de water-polo. Chez les U11, le ratio devrait être de 70 % pour l'entraînement de natation (EN) et de 30 % pour l'entraînement de water-polo (EWP). U13 60 % EN et 40 % EWP. Chez les U15, resp. 50% et chez les U17 30% d'entraînement de natation (EN) et 70% d'entraînement de water-polo (EWP). L'importance d'une bonne formation de natation ne doit pas être sous-estimée, surtout dans les années précédant le U11, et pourrait même être encore plus importante. S'il n'est pas possible pour les enfants et les adolescents de suivre un entraînement dirigé par un entraîneur de natation qualifié, ceci devrait être compensé dans les

séances de water-polo. Cela signifie que les conditions mentionnées ci-dessus doivent maintenant être intégrées dans les éléments de base du temps des sessions d'entraînement de water-polo. **Les données sont exprimées en pourcentage du temps total d'entraînement hebdomadaire au water-polo.**

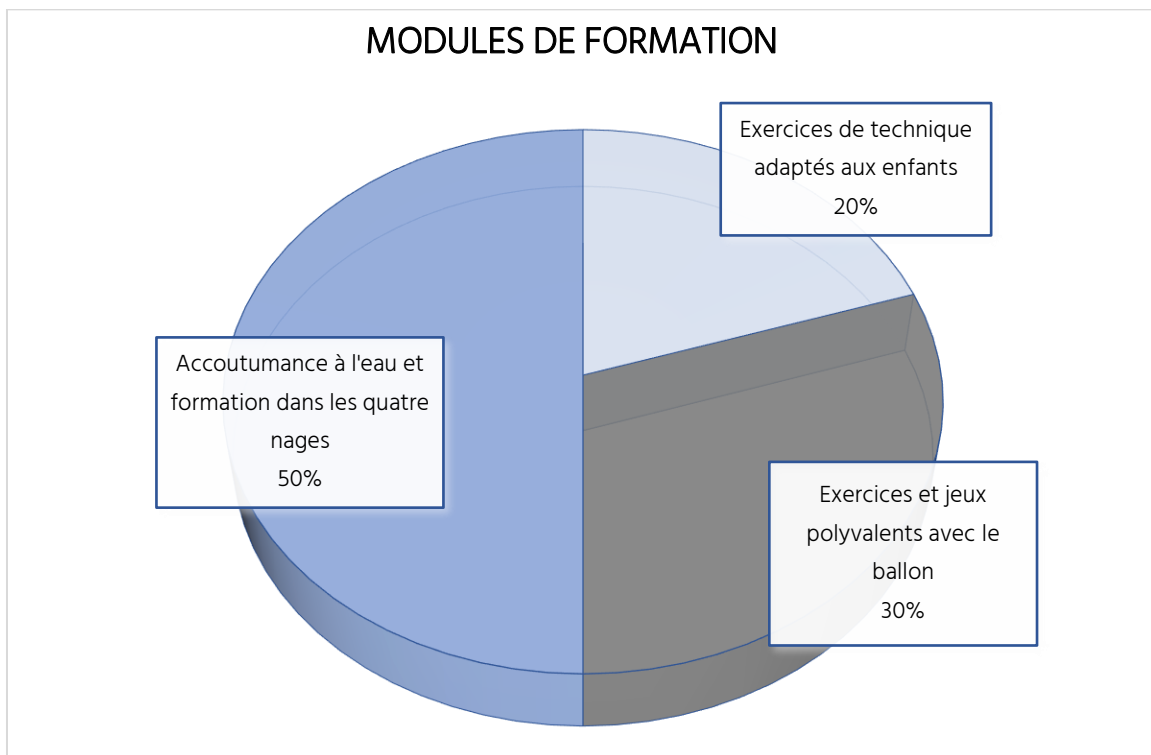
2. GUIDE DE LA FORMATION DES JOUEURS

2.1 Enfants de 5 à 9 ans (F1)

Le manuel FINA "Swim & Play Ball" est utilisé pour structurer l'entraînement. Le manuel décrit en détail les exercices et la structure des unités d'entraînement. À titre d'illustration, il existe de courtes vidéos pour tous les exercices. (<https://learning.fina.org/swim-play-ball/>)

Objectifs principaux :

- Apprendre les 4 nages (indépendamment de l'entraînement de water-polo)
- S'intégrer dans une équipe
- Améliorer les compétences fondamentales dans l'eau/expérimenter l'eau
- Apprendre à connaître des règles de base simples pour jouer avec et contre les autres
- Un soutien holistique grâce à des tâches de déplacement polyvalentes



Principes pour les entraîneurs :

- Petits groupes, beaucoup d'activités de mouvement
- Susciter l'enthousiasme pour bouger et jouer
- Faire effectuer des tâches de mouvement simples de manière ludique
- Enseigner des règles simples
- Avoir un grand cœur et être à l'écoute des enfants.

2.2 U11 (F2-3)

Caractéristiques spécifiques au développement :

Les enfants sont en âge scolaire précoce (7-10/ pré-pubertaire), caractérisé par :

Très bonnes capacités d'apprentissage et de performances motrices
Un grand enthousiasme pour le sport
Comportement impétueux dans les mouvements
Bon âge d'apprentissage pour les techniques de base, grâce à une très bonne coordination des mouvements
Acquisition sans critique de connaissances et de compétences
Rythme cardiaque élevé
Adaptation métabolique aérobie favorable, anaérobie défavorable
Vitesse de réaction et de fréquence
Un squelette faible

Conséquences pour l'entraînement :

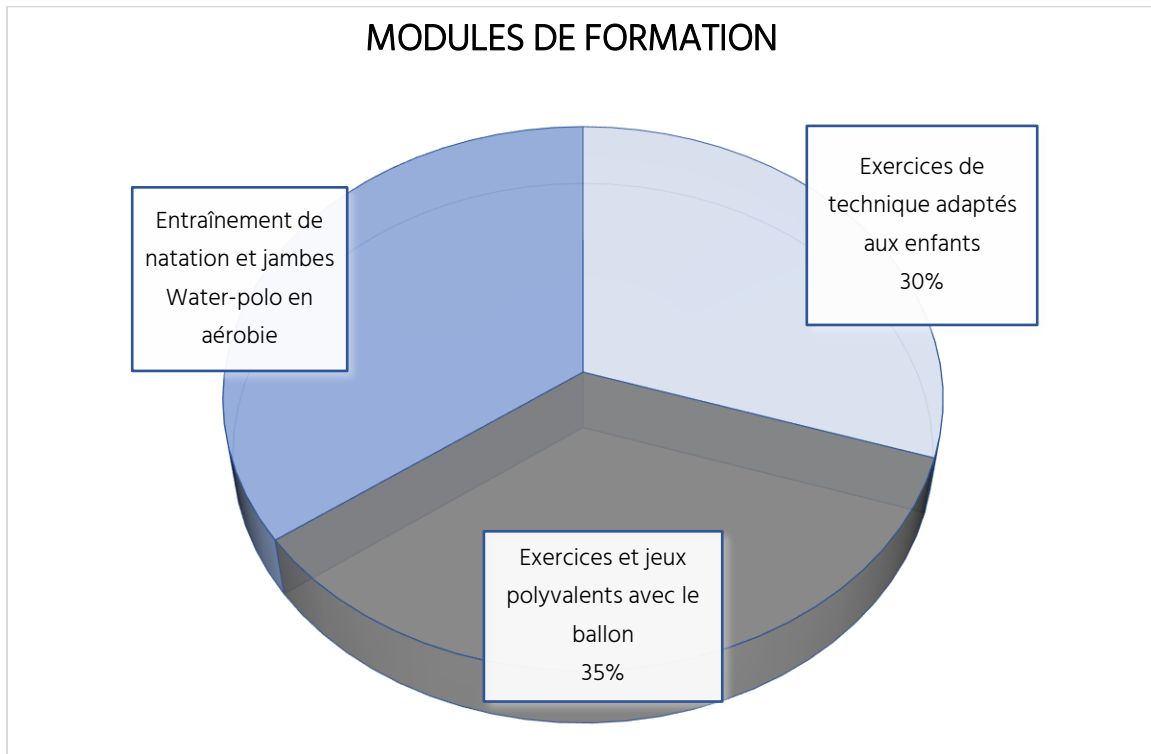
Se concentrer sur la formation aux compétences de coordination (par exemple les quatre nages), acquérir des techniques corporelles (extrêmement efficace/ bonne mobilité)
Permettre de nombreuses expériences de réussite
Gymnastique spéciale pour les enfants, exercices de force dynamiques avec composantes d'étirement, la capacité d'écartement des hanches et la mobilité dans l'articulation de l'épaule diminuent → Exercices de mobilité mais sans acharnement → Préférer les exercices actifs aux exercices passifs/statiques
Entraînement aérobie (FQ min. de 150, diminution au repos, FQ optimale. de 170, amélioration de la capacité d'absorption d'O ₂)
Pas d'entraînement anaérobie lactacide- non adaptée aux enfants
Entraînement à la réaction et à la vitesse (bonne coordination intermusculaire)
Périodisation en fonction des vacances et de la pause hivernale
Exercices de force de coordination et de régulation

Objectifs principaux :

- Apprentissage systématique des techniques de base du water-polo
- Plaisir de jouer au ballon
- Plaisir de bouger
- Plaisir de jouer et créativité
- Entraînement aérobie en focus avec des composantes de vitesse et de réaction
- Entraînement musculaire général, polyvalent et non spécifique

Valeurs:

- Amitié
- Plaisir
- Fair-play
- L'esprit d'équipe
- Gérer les victoires et les défaites



Les modules d'entraînement se réfèrent uniquement au temps d'entraînement dans l'eau. En U11, il faut prévoir 20 % de temps supplémentaire dans l'eau, un entraînement de force adapté à l'âge au bord du bassin ou en salle de gym. Afin de ne pas avoir un impact négatif sur l'entraînement de la technique, il devrait être effectué après l'entraînement dans l'eau.

2.3 U13 (T1-2)

Caractéristiques spécifiques au développement :

Les enfants sont en âge de scolarité avancée

(👦10-13/👧10-12 pré-pubertaire), identifié par:

Phase clé pour les capacités de mouvement ultérieures
Contrôle du corps très élevé
Très bon rapport charge-force du corps
La mobilité est maintenue ou augmentée selon le sens de l'entraînement
Processus anaérobies défavorables
Réactions et fréquence élevée

Conséquences pour l'entraînement :

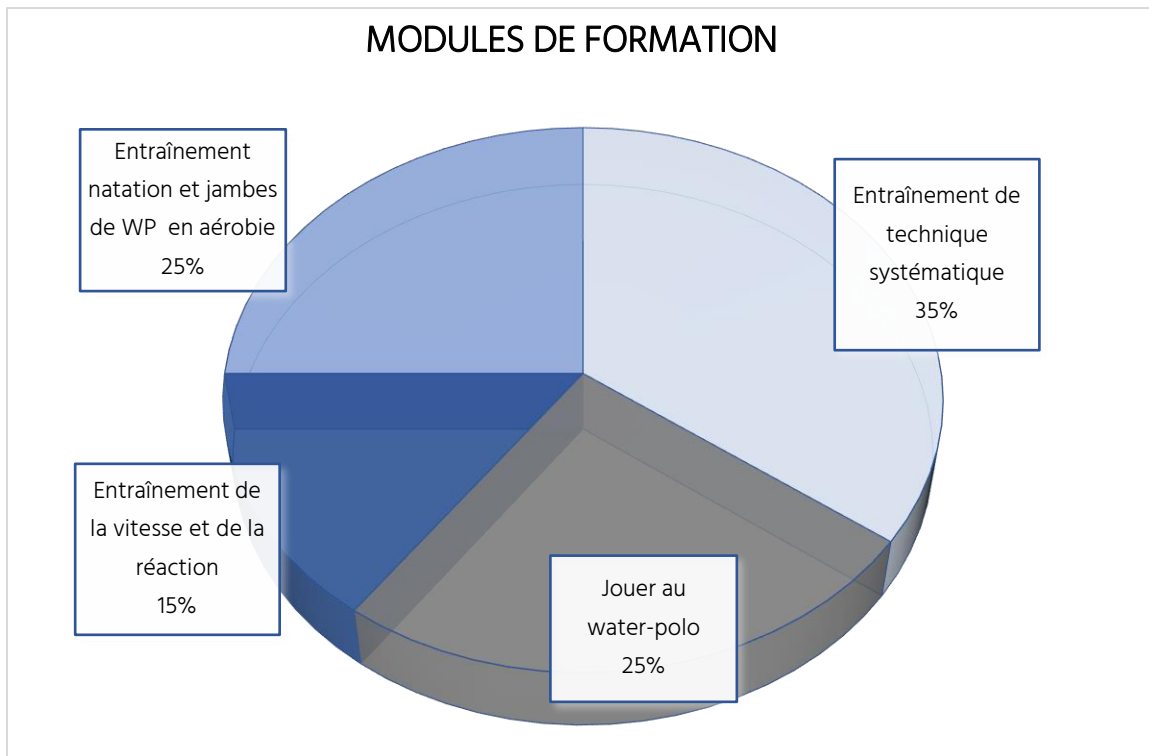
Pratique/apprentissage variable et ciblé des techniques sportives
Introduction de techniques plus complexes, formation de la base de compétences de coordination, la quantité ne doit pas se faire au détriment de la qualité
Gymnastique spéciale pour les enfants, exercices de force dynamiques avec composantes d'étirement, la capacité d'écartement des hanches et de la mobilité dans l'articulation de l'épaule diminuent → Exercices de mobilité mais sans acharnement → Préférer les exercices actifs aux exercices passifs/statiques
Entraînement d'entraînement spécifique (FQ min. de 150, diminution au repos, FQ optimale. de 170, amélioration de la capacité d'absorption d'O ₂) → périodisation de l'entraînement d'endurance
Pas d'entraînement anaérobie lactacide → non adaptée aux enfants
Entraînement à la réaction et à la vitesse (bonne coordination intermusculaire)
Périodisation en fonction des vacances et de la pause hivernale
Exercices de force de coordination et de régulation

Objectifs principaux :

- Formation des capacités pour tous les postes (gardien de but séparément)
- Entraînement systématique des techniques de base
- Apprentissage de techniques complexes du corps et du ballon
- Introduction de bases tactiques individuelles
- Introduction de bases tactique du groupe
- Encourager l'initiative personnelle
- Périodisation de l'entraînement d'endurance avec des composantes de vitesse et de réaction
- Entraînement musculaire général, polyvalent et partiellement spécifique

Valeurs:

- Discipline
- Apprendre à se battre
- Compétence sociale, respect, tolérance
- Fair-play
- Esprit d'équipe
- Gérer les victoires et les défaites



Les modules d'entraînement se réfèrent uniquement au temps d'entraînement dans l'eau. En U13, 25 % du temps dans l'eau devrait être consacré à un entraînement de force adapté à leur âge, au bord du bassin ou en salle de gym. Afin de ne pas avoir un impact négatif sur l'entraînement de la technique, il devrait être effectué après l'entraînement dans l'eau.

2.4 U15 (T2-3)

Caractéristiques spécifiques au développement :

Les adolescents se trouvent principalement dans la première phase de la puberté (♂12-15 et ♀11-14), caractérisée par:

Détérioration du rapport charge/force en raison des poussées de croissance
Diminution de la capacité de charge de l'appareil locomoteur passif
Augmentation de la masse musculaire - ♂5% plus de force que ♀
Possibilité accrue d'entraînement des capacités de condition physique
Diminution de l'intérêt pour le sport
Instabilité psychologique
Processus anaérobie s'améliorent peu à peu
Mobilité limitée
Diminution de la coordination liée à la croissance possible
La perception spatiale s'améliore

Conséquences pour l'entraînement :

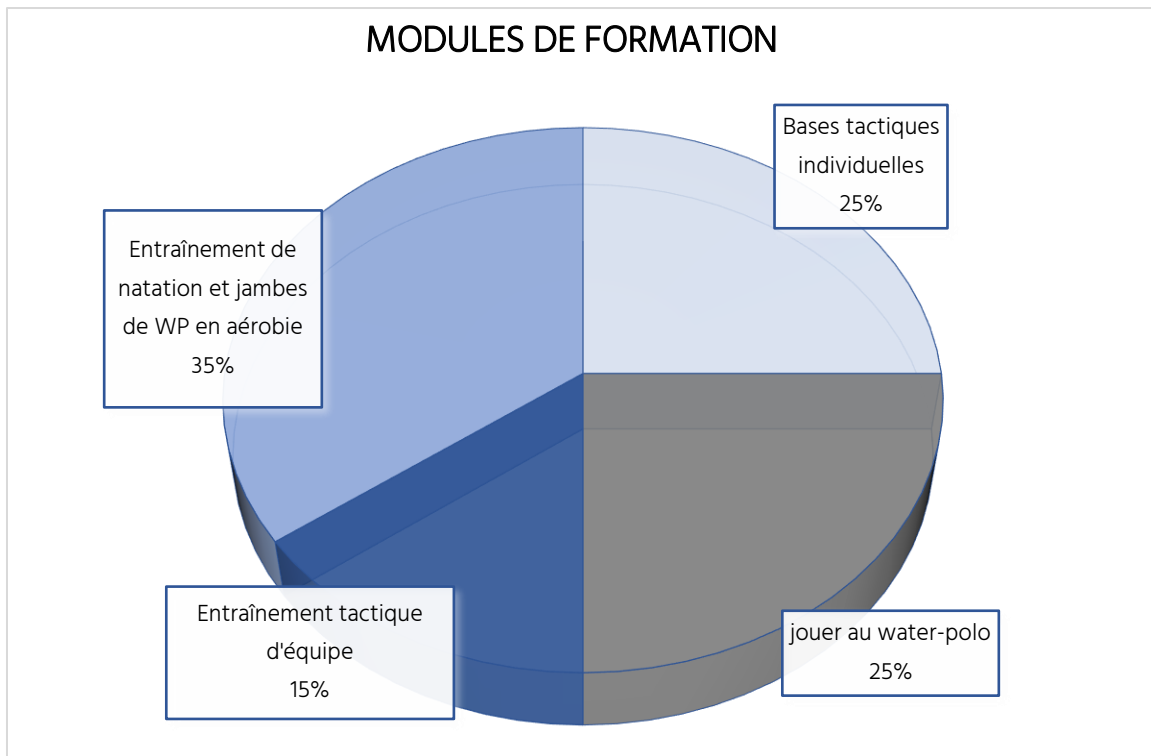
Entraînement des capacités de condition physique
Stabiliser les capacités de coordination / consolider les techniques corporelles
Entraînement musculaire spécifique (exercices de force avec poids du corps, thera bandes et ballons médicaux, haltères sous haute surveillance et exécution techniquement propre des mouvements), combiner des exercices statiques et dynamiques, pas d'exercices avec force maximale, 2 à 3 fois par semaine
L'entraînement de la mobilité est absolument nécessaire. Exercices pour maintenir la mobilité de l'articulation de l'épaule et de la hanche
Entraînement d'endurance extensif (non intensif) et exclusivement aérobie (au moins FC de 140 réduction au repos, FC 160 optimal, amélioration de la capacité d'absorption de l'O ₂)
Avec l'âge/le passage à la 2e phase pubertaire premiers intervalles → premiers intervalles anaérobies lactacides (longues pauses actives)
En petits groupes, premiers exercices tactiques d'équipe simples

Objectifs principaux ::

- Intensification de l'entraînement de la technique, spécifique à chaque poste et également dans des conditions proches de la compétition, chaque joueur est formé techniquement sur chaque poste
- Apprentissage de bases tactiques d'équipe simples
- Encourager le sérieux, le goût de la performance et le plaisir de jouer au water-polo
- Début de la musculation avec des ballons, des thera bandes et des poids légers
- Développement des bases tactiques individuelles (offensives/défensives)

Valeurs:

- Grandir en tant que joueur
- Discipline
- Honnêteté
- Loyauté
- Développer des habitudes d'entraînement et de jeu



Les modules d'entraînement se réfèrent uniquement au temps d'entraînement dans l'eau. En U15, 30 % du temps dans l'eau devrait être consacré à un entraînement de force adapté à leur âge, au bord du bassin ou en salle de gym. Afin de ne pas avoir un impact négatif sur l'entraînement de la technique, il devrait être effectué après l'entraînement dans l'eau.

2.5 U17 (T3-4)

Caractéristiques spécifiques au développement :

Les jeunes sont dans la deuxième phase de la puberté (♂15-19 et ♀14-18), caractérisée par :

La possibilité d'entraîner les compétences de coordination et de la condition physique peuvent atteindre des valeurs proche des adultes vers la fin de l'adolescence
Disponibilité maximale du système neuronal à mémoriser et à automatiser des programmes de mouvements
Augmentation de la masse musculaire - ♂10% plus de force que ♀
Fin de la croissance osseuse
De meilleurs processus anaérobies
Mobilité limitée

Conséquences pour l'entraînement :

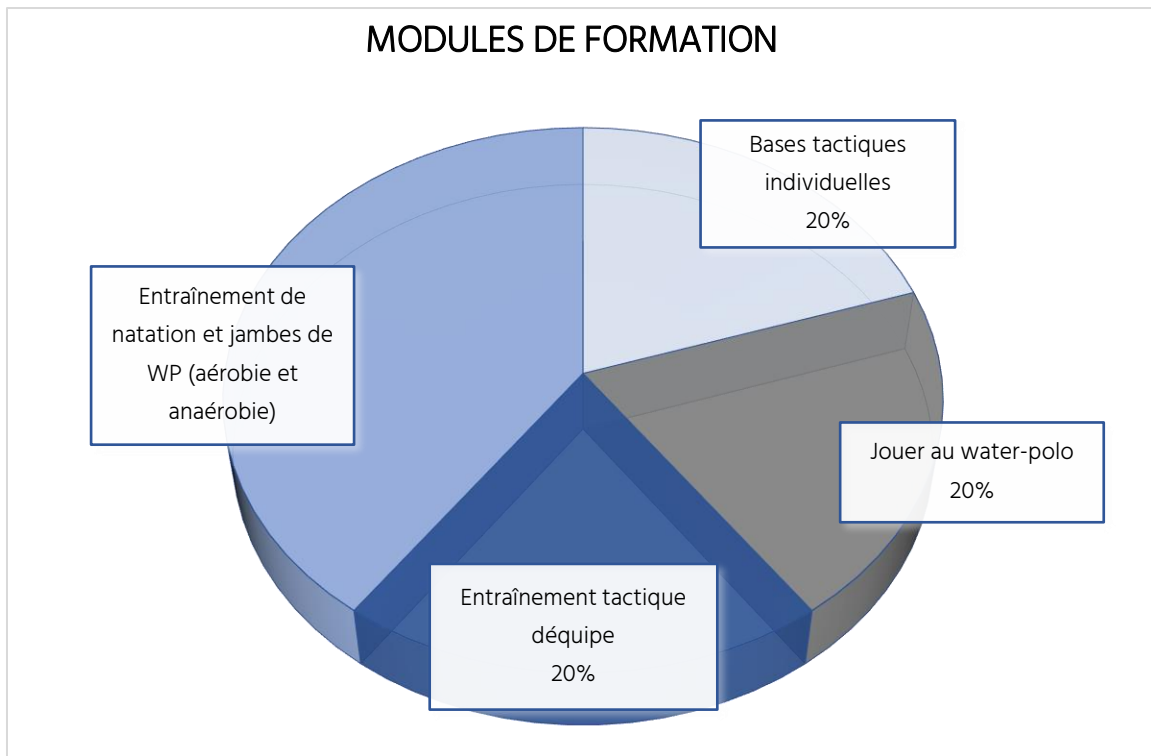
Le volume de l'entraînement de la force et de l'endurance doit toujours être plus important que l'intensité
Entraînement de la mobilité générale et spécifique, exercices pour maintenir la mobilité de l'épaule et de la hanche
Davantage d'exercices de force en salle de musculation (combinés avec des exercices de la 1ère phase pubertaire) Concentration sur des exercices dynamiques (d'abord force endurance → hypertrophie → force rapide) exercices statiques en complément
Renforcer et développer les techniques corporelles
Entraînement aérobie (min. FC de 140, diminution au repos, optimum FC de 160, amélioration de la capacité d'absorption d'O2) De plus en plus d'entraînement anaérobie (vitesse et seuil bas)
De plus en plus des contenus tactiques

Objectifs principaux :

- Préparation individuelle aux exigences athlétiques, techniques et tactiques d'un poste – débiter la spécialisation
- Intensification de l'entraînement de la force
- Continuer à développer des bases tactiques individuelles et d'équipe (offensives/défensives)
- Promotion individuelle avant les succès d'équipe à court terme
- Formation des bases tactiques d'équipe
- Promotion de la discipline, le goût de la performance sur et en dehors du terrain

Valeurs:

- Responsabilité personnelle
- Discipline
- Détermination



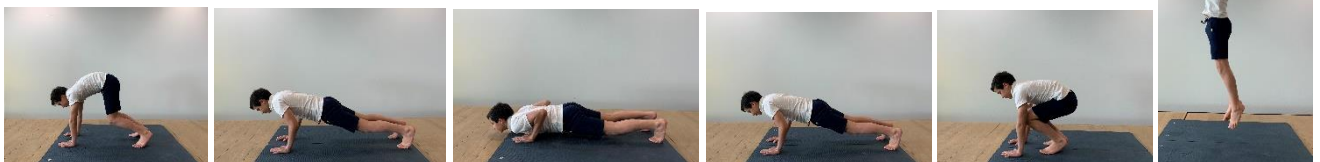
Les modules d'entraînement se réfèrent uniquement au temps d'entraînement dans l'eau. En U17, 30 % du temps dans l'eau devrait être consacré à un entraînement de force adapté à leur âge, principalement en salle de gym.

2.6 Principes pour l'entraînement de la force avec les enfants

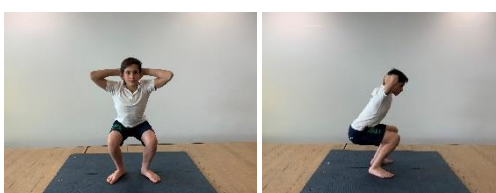
Les enfants U11 ans à U13 ans devraient suivre une formation musculaire générale, même si l'utilisation d'exercices visant à améliorer spécifiquement et de manière contrôlée certains groupes musculaires devient nécessaire dès le plus jeune âge. Dans ce contexte, des exercices de musculation complexes et sans appareil devraient être choisis comme méthode. Un tel programme de base pour la musculation générale est présenté ci-dessous.

Exercices pour l'entraînement musculaire général :

1.



2.



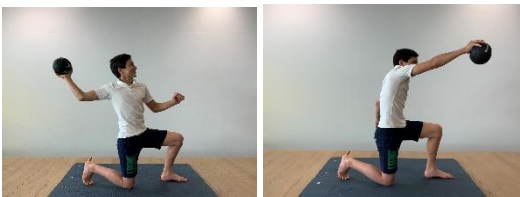
3.



4.



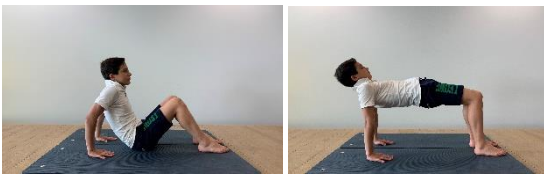
5.



6.



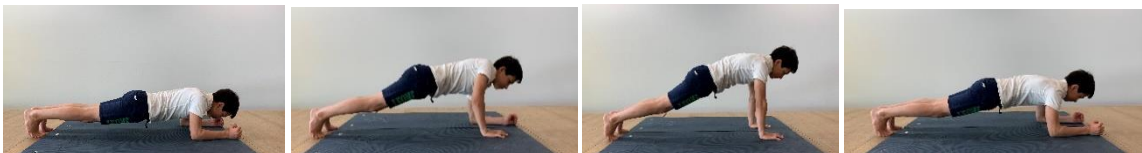
7.



8.



9.



Entraînement musculaire général pour les enfants

- Nombre d'exercices : 6-10/ séries : 1-3/ pause entre les séries : 30 sec.
- Répétition d'exercices par série 15-20 (selon la difficulté et la l'état d'entraînement)
- Pas de charge maximale, intensité 7 (échelle 1-10)
- Exécution de l'exercice : dynamique et concentré
- Vitesse de déplacement : de lent à rapide, formes de sauts rapides
- Organisation : principalement travail par postes

Exercices de coordination et de régulation :

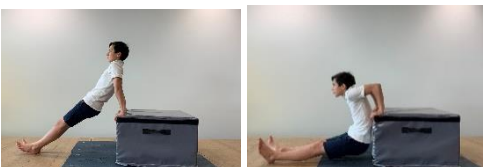
- Amélioration simultanée de la force, de l'équilibre, de la sensation et de la coordination des mouvements
- Matériel : planches à bascule, ballons de physio, thera bandes, haltères, etc.
- Objectif : les exercices doivent générer de l'instabilité. 1.



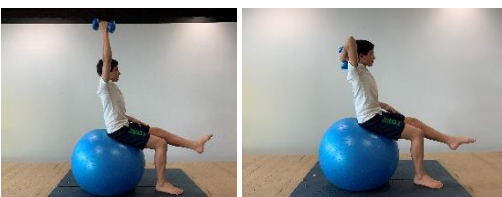
2.



3.



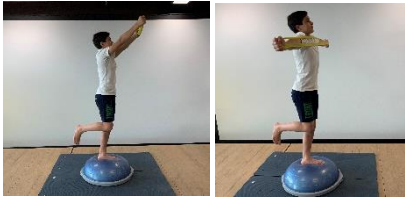
4.



5.



6.



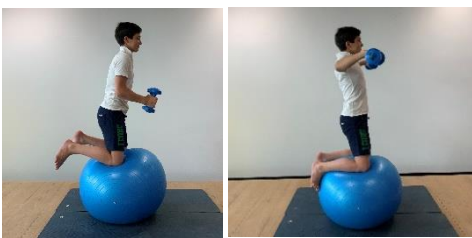
7.



8.



9.



3. CONCEPT D'ENTRAÎNEMENT POUR LE SPORT DE PERFORMANCE ET LE SPORT POPULAIRE

3.1 Formation générale

Contenu des entraînements	Cycle de la formation					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
Formation complète des mouvements	X	X				
Formation à la polyvalence technico-ludique	X	X	X			
Principes de base (s'amuser dans l'eau en jouant avec le ballon)	X	X	X	X		
Bases spécifiques au waterpolo		X	X	X		
Apprendre à s'entraîner		X	X	X		
Début de l'entraînement de spécialisation				X	X	X
Entraînement de transition vers le secteur adulte adapté à la charge de travail				X	X	X

Cycles de formation

1. Formation de base (Fondation 1-3) = formation motrice de base polyvalente (U11)
2. Entraînement de base (Talent 1-2) = formation aux techniques spécifiques (U13/15)
3. Entraînement avancée (Talent 2-3) = développement systématique des performances et formation aux tactiques de base (U15/17)
4. Formation avancée et de suivi (Talent 3-4) = approcher les performances de pointe (U17/19)

Les trois niveaux d'apprentissage

1. Acquérir et consolider
2. Appliquer et varier
3. Concevoir et compléter

Les trois niveaux d'apprentissage sont basés sur les étapes de l'apprentissage moteur. Même dans la phase automatisée, la qualité du mouvement doit augmenter avec l'âge d'entraînement (par exemple, les passes doivent être jouées de plus en plus vite et de plus en plus haut).

Étapes de l'apprentissage moteur

1. Cognitif

Caractéristiques : les mouvements sont lents, instables et inefficaces. Une activité cognitive considérable est requise.

Attention requise : les mouvements sont contrôlés consciemment.

2. Associatif

Caractéristiques : Les mouvements sont plus fluides, plus sûrs et plus efficaces. Moins d'activité cognitive requise.

Attention requise : certaines parties du mouvement sont contrôlées consciemment, d'autres sont déjà automatisées.

3. Autonome

Caractéristiques : Les mouvements sont précis, stables et efficaces. Peu ou pas d'activité cognitive requise.

Attention requise : le déroulement des mouvements est en grande partie automatisé.

3.2 Techniques de natation du water-polo

Contenu des entraînements	Cycle de la formation					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
Techniques de natation						
1. Crawl waterpolo	1	2	3			
2. Dos crawlé waterpolo	1	2	3			
3. 1/1 long	1	2	3			
4. 1/1 haut	1	2	3			
5. Déplacement avec le ballon	1	3	3			
6. Changement de position ventrale/ dorsale	1	2	3			
7. Nager sur le côté	1	2	3			
8. Nages spéciales waterpolo		1	2	3		
9. Espagnol		1	2	3		
10. 2/1		1	2	3		
11. Nager en bloc		1	2	3		
12. Papillon avec double mouvement de jambes brasse		1	2	3		
13. 3/1			1	2	3	
14. Hongrois			1	2	3	

3.3 Techniques corporelles

Contenu des entraînements	Cycle de la formation					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
Techniques corporelles						
1. Rétropédalage	1	2	3			
2. Pagayage vertical	1	2	3			
3. Pagayage horizontal	1	2	3			
4. Démarrage/départ polo	1	2	3			
5. Arrêt en position de tir/passe	1	2	3			
6. Changement de direction sans ballon	1	2	3			
7. Rétropédalage avec pagayage du bras opposé	1	2	3			

8. Crabe (rotations à plat dynamique ou statique)	1	2	3			
9. Changement de direction avec le ballon		1	2	3		
10. Saut vertical		1	2	3		
11. Saut latéral		1	2	3		
12. Changement de position des jambes, dans les 4 directions		1	2	3		
13. Glissade sur le coté et pagayage jambes en avant		1	2	3		
14. Départ avec jambes en avant avec transfert vers la position de nage		1	2	3		
15. Bloc/contre défensif jambes en avant			1	2	3	
16. Bloc/contre offensif jambe en avant			1	2	3	
17. Variantes de blocs/contre				1	2	3

3.4 Techniques de ballons

Contenu des entraînements	Cycle de la formation					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Empoigner le ballon, prise du ballon (dessous/dessus)	1	2	3			
2. Passer	1	2	3			
3. Attraper le ballon	1	2	3			
4. Tir	1	2	3			
5. Crawl de waterpolo avec ballon	1	2	3			
6. Fintes/fixations	1	2	3			
7. Prise du ballon du bas (dessous)		1	2	3		
8. Prise du ballon du haute (dessus)		1	2	3		
9. Tir de position horizontale		1	2	3		
10. Tir en raquette		1	2	3		
11. Plombette/lob		1	2	3		
12. Réception du ballon en position couchée sur le dos		1	2	3		
13. Protection du ballon		1	2	3		
14. Prendre la faute		1	2	3		
15. Fixer et glisser en direction du bras d`appui		1	2	3		
16. Diabolo en avant			1	2	3	
17. Crawl avec ciseaux avec touche du ballon (pousser le ballon)			1	2	3	
18. Diabolo en arrière			1	2	3	
19. Tir en mouvement pendule			1	2	3	
20. Tir en piston			1	2	3	
21. Revers			1	2	3	

22. Fixer et glisser en direction opposée au bras d'appui			1	2	3	
23. Echarpe			1	2	3	
24. Tir avec rotation			1	2	3	
25. Tir à rebond			1	2	3	

3.5 Tactiques individuelles

Contenu des entraînements	Cycle de la formation					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Pressing offensif	1	2	3			
2. Pressing défensif	1	2	3			
3. Ciseaux verticaux	1	2	3			
4. Changement de côte défenseur pointe		1	2	3		
5. Position initiale du défenseur pointe		1	2	3		
6. Position défensive des ailiers dynamique-offensives		1	2	3		
7. Position défensive des ailiers défensives		1	2	3		
8. S'écarter de l'adversaire		1	2	3		
9. Défenseur pointe pousse et vole le ballon			1	2	3	
10. Revenir en défense			1	2	3	
11. Se démarquer de l'adversaire en tournant			1	2	3	
12. Réception du ballon sous pression			1	2	3	
13. Position du corps en défense dans toutes les positions			1	2	3	
14. Se déplacer devant la pointe			1	2	2	
15. Changement de 1 à 5 dans la défense du centre			1	2	3	
16. Tourner autour de l'adversaire pour prendre le ballon			1	2	3	
17. Pointe : Réception du ballon sur le mauvais côté de la main et revers			1	2	3	
18. Pointe. libération par contre-bras			1	2	3	
19. Bloc miroir sur l'attaquant			1	2	3	
20. 3 règles de base pour les contre-attaques			1	2	3	
21. Prendre position de 6m avec rotation pour recevoir le ballon et démarquages -			1	2	3	
22. Fadeaway Pass			1	2	3	
23. Prendre position de 6m à l'intérieur et démarquages				1	2	3
24. Entrée avec pick and roll				1	2	3

3.6 Tactiques d'équipe

Contenu des entraînements	Cycle de la formation					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Pressing	1	2	3			
2. Faire pressing avec retour		1	2	3		
3. 2-1 en surnombre / infériorité numérique		1	2	3		
4. 2-1 Contre-attaque et défense		1	2	3		
5. 3-2 Contre-attaque / attaque et défense		1	2	3		
6. 4-3 Contre-attaque / attaque et défense			1	2	3	
7. 5-4 Contre-attaque / attaque et défense			1	2	3	
8. Attaque contre une zone à partir d'une position			1	2	3	
9. Entrée vers le 1er poteau à droite			1	2	3	
10. Entrée vers le 1er poteau à gauche			1	2	3	
11. 3-2 en surnombre / infériorité numérique			1	2	3	
12. 4-3 en surnombre / infériorité numérique			1	2	3	
13. Libérer le joueur en surnombre sur l'ailier opposé (depuis l'aile droite ou gauche)				1	2	3
14. Libérer le joueur en surnombre sur l'ailier opposé (depuis l'aile droite ou droite)				1	2	3
15. Déplacement en défense dans une contre-attaque				1	2	3
16. Fermer à gauche/ droite en infériorité numérique				1	2	3
17. Attaque avec deuxième centre gauche/droite				1	2	3
18. Zone de défense M				1	2	3
19. Zone de défense Demi-arrière et milieu arrière				1	2	3
20. Zone de défense Demi-arrière et centre entre la moitié et le centre - droite et gauche				1	2	3
21. Zone de défense sur 2/3/4				1	2	3
22. Attaque contre la zone M				1	2	3
23. 6-5 Contre-attaque / attaque et défense				1	2	3
24. Attaque contre une zone à partir de deux positions				1	2	3
25. Déplacement en contre-attaque (offensive)				1	2	3
26. Entrée dans le 2e poste à droite				1	2	3
27. Entrée dans le 2e poste à gauche				1	2	3
28. 5-4 en surnombre / infériorité numérique				1	2	3
29. 6-5 en surnombre / infériorité numérique				1	2	3

3.7 Transmettre des techniques et tactiques

Pour apprendre un mouvement ou une forme de jeu, il existe essentiellement deux approches :

1. Méthode holistique
2. Méthode partielle

Alors que la méthode holistique implique l'apprentissage des différentes étapes préliminaires de la forme de jeu, la méthode partielle divise un mouvement complexe en mouvements partiels plus petits qui sont ensuite appris séparément.

Les deux méthodes doivent être appliquées lors de l'entraînement de water-polo. La première méthode est mieux adaptée pour transmettre l'idée du jeu et les systèmes de jeu, tandis que la deuxième méthode est mieux adaptée pour apprendre des séquences de mouvements ou pour pratiquer un entraînement avec corrections.

L'apprentissage se fait entre autres par imitation, l'entraîneur ne doit pas avoir peur d'aller dans l'eau et de montrer des choses de temps en temps.

Afin de permettre un apprentissage durable, les séries d'exercices doivent être structurées de facile à difficile dans le domaine technique et de facile à complexe dans le domaine tactique

L'apprentissage de variantes tactiques à sec s'est avéré inadapté. Les différences de perception acoustique et visuelle sont fondamentales dans l'eau, ce qui exclut presque totalement l'apprentissage à partir de situations à sec pour les situations dans l'eau. Si je veux attirer l'attention sur les innovations tactiques et ne pas entraîner les bases, il est important que les joueurs exécutent le mouvement lentement dans l'eau et qu'ils observent ensuite leurs coéquipiers depuis le bord du bassin pour voir à quoi doit ressembler un mouvement.

Principe : Apprendre la technique avec la méthode partielle et la tactique avec la méthode holistique

3.8 Volume d'entraînement – sport de performance water-polo

Âge (Cycle de formation)	U11 (F1-3)	U13 (T1)	U15 (T1-2)	U17 (2-4)
Heures d'entraînement dans l'eau/ semaine	5-8 h	8-10 h	10-12 h	12-14 h
Total km/semaine	4-7 km	6-9 km	9-12 km	16-20 km
Entraînement de la force adapté à l'âge par semaine	1-2 h	1.5-3 h	3-4 h	3-5 h

Contenu de la formation	- 35% entraînement aérobie de natation et des jambes WP - 30% Exercices techniques pour enfants -35% Tâches variées et jeux de ballon	-25% entraînement aérobie de natation et des jambes WP -25% Jouer au water-polo -35% Formation technique systématique -15% de formation à la vitesse et à la réaction	-35% entraînement aérobie de natation et des jambes WP -25% Jouer au water-polo -25% Bases de tactiques individuelles -15% Tactiques d'équipe	-40 % entraînement aérobie de natation et des jambes WP -20% Jouer au water-polo -20% Bases de tactiques individuelles -20% Tactiques d'équipe
-------------------------	---	--	--	---

Le volume d'entraînement et la répartition en pourcentage des contenus d'entraînement peuvent varier selon la phase de la saison. Toutefois, la répartition doit être respectée sur l'ensemble de la saison. Comme dans une équipe U, il y a toujours des joueurs de différents niveaux, l'entraînement et donc la répartition des contenus doivent toujours être adaptées à ces besoins. En outre, il convient de noter que l'entraînement au tir a lieu dans un contenu différent selon le cycle de formation. L'entraînement de la vitesse et de la réactivité doit faire partie de l'entraînement à tout âge (par exemple, en jouant au water-polo, dans les bases de tactique individuelle et de tactique d'équipe), mais il est particulièrement important pour les U13.



Version 2

Ittigen près de Berne, en novembre 2021

Benjamin Redder

Responsable Formation Swiss Aquatics Water Polo

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS

