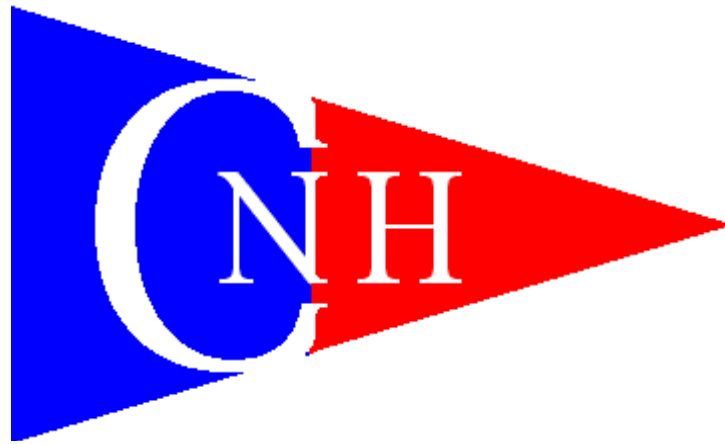


CLUB NAUTIQUE HAVRAIS



Section Water Polo



2015-2016

I) Projet sportif.

a) La cohésion.

Le but principal est de créer une bonne cohésion d'équipe, les joueurs doivent bien se connaître à l'extérieur pour ne faire qu'un dans l'eau ! Il faut renforcer les liens entre les joueurs.

- Pour cela, on doit privilégier l'encouragement plutôt que l'insulte !
- L'équipe doit participer dans son ensemble à la mise en place et au rangement du matériel.
- Des activités extra-sportives peuvent être organisées !
- Les « anciens » peuvent conseiller et guider les plus jeunes.
- Il est important de renvoyer une bonne image du club.



b) L'implication.

Chaque joueur doit s'impliquer personnellement. Le Water Polo est un sport exigeant au niveau physique, les matchs sont longs et éreintants, il est indispensable d'avoir l'entraînement nécessaire et que l'équipe dispose d'un banc suffisant pour faire tourner les effectifs.

- Chaque joueur doit donc être assidu aux entraînements ainsi qu'aux matchs à domicile et surtout à l'extérieur.
- Cela exige de l'organisation pour gérer en même temps le quotidien scolaire ou professionnel.
- Chacun peut se fixer des objectifs personnels de progression (en natation, touché de balle, placement, repli défensif...).
- L'assiduité sera privilégiée au niveau, les joueurs les plus assidus auront plus de temps de jeu que les autres (une feuille de présence est tenue à jour).
- La famille peut elle-même s'impliquer dans la vie du club, les feuilles de match leur seront transmises par mail.
- On peut faire connaître les activités du club, dates de match, etc, à l'extérieur (établissements scolaires, universitaires, entreprises...) : il faut faire connaître notre sport et notre club !



II) Règles de base.

Durée d'un match :

Quatre quart-temps de 8 minutes de temps effectif (4 x 7 pour les moins de 18 ans).

Le temps effectif signifie que le chronomètre est arrêté à chaque faute, remise en jeu... Un quart temps dure en tout environ 15 minutes.

Il y a un intervalle de deux minutes entre la première et la deuxième période et entre la troisième et la quatrième période et un intervalle de cinq minutes entre la deuxième et la troisième période (avec permutation des deux équipes).



Chaque équipe, dès qu'elle prend possession de la balle (interception, engagement...) dispose d'au plus 30 secondes pour tirer au but.

Chaque équipe est composée de 13 joueurs :

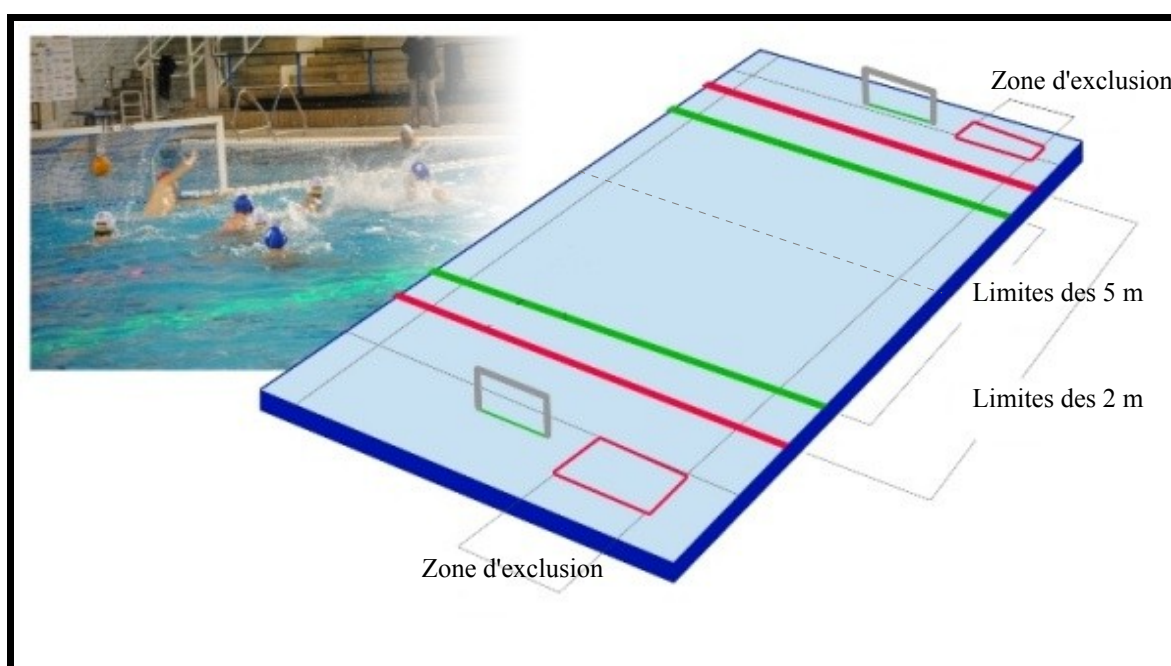
- 7 joueurs dans l'eau : 1 gardien plus 6 joueurs de champ.
- 6 joueurs sur le banc.

Le droit de charge est autorisé sur le porteur de balle. Pratiquement, une grande liberté de manœuvre est laissée aux défenseurs pour agir sur le porteur de la balle, à l'exclusion des coups visant la tête.

Les différentes fautes :

- Faute simple. La balle doit être maniée à une seule main (sauf pour le gardien). Elle ne doit pas être sous l'eau. Le joueur ne peut s'appuyer sur aucune partie du bassin (buts, bords ou fond du bassin) pendant le temps de jeu (si un gardien s'appuie sur le bord du bassin, une pénalité est sifflée contre son équipe).
- Fautes graves. Une faute commise sur un attaquant dans la zone des 2 mètres est sanctionnée par une pénalité, tirée sur la ligne des 5 mètres.
- Nager sur le dos de son adversaire, frapper son adversaire involontairement entraîne une faute grave avec exclusion de 20 secondes (à la troisième faute grave, le joueur est exclu du match définitivement et est remplacé).

III) L'aire de jeu.



IV) Le placement.

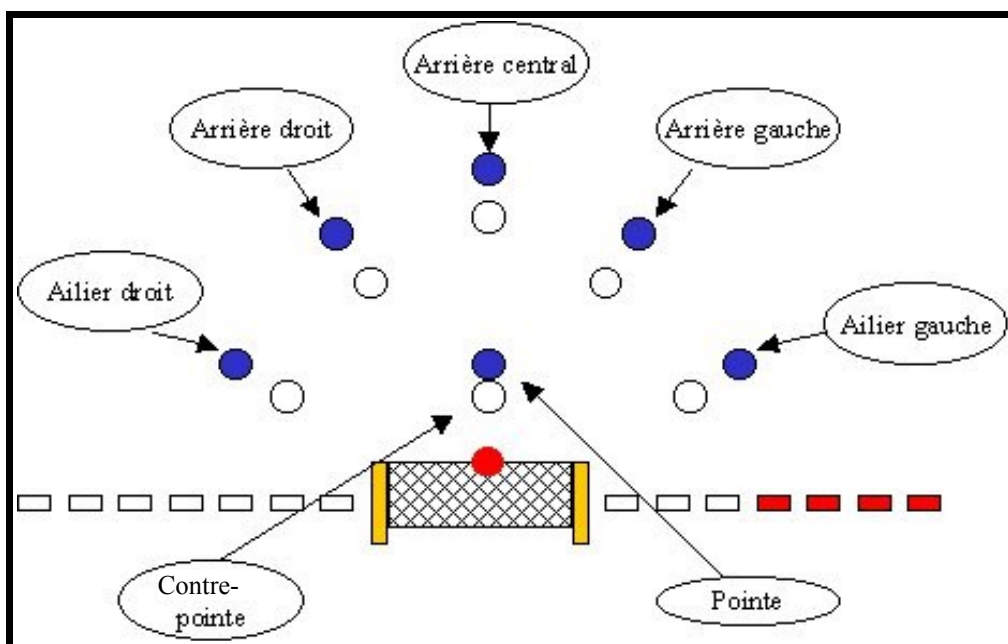
Note : afin de simplifier la compréhension des schémas, les joueurs en bleu sont pas défaut les attaquants, les blancs les défenseurs.



a) Attaque placée.

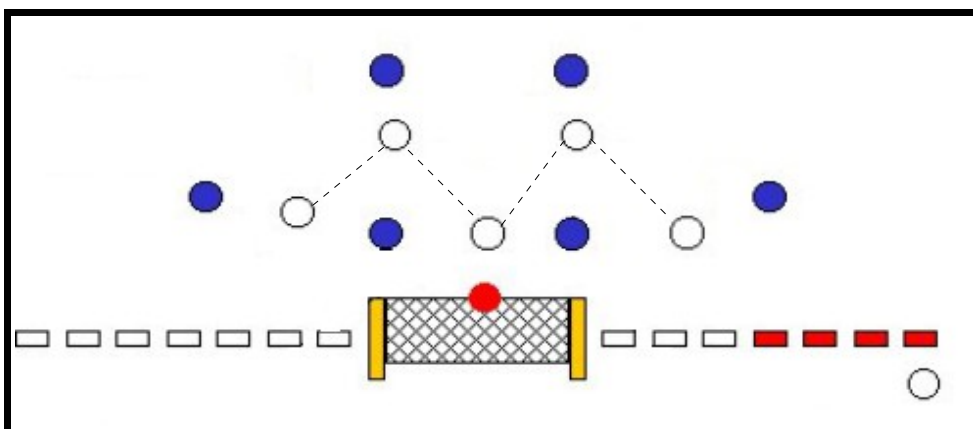
C'est le placement traditionnel dans les phases d'égalité numérique. Cinq joueurs se placent en arc de cercle autour du but adverse, la pointe quant à elle se place sur a ligne des deux mètres, dos au but adverse.

A noter que les joueurs gauchers jouent traditionnellement à l'aile droite ou d'arrière droit.



b) Supériorité (en bleu) ou infériorité (en blanc) numérique.

Lors d'une exclusion pour faute grave, l'équipe attaquante dispose de 20 secondes en supériorité numérique pour marquer. Elle doit donc se placer très rapidement afin de tirer avantage de la situation. Les défenseurs adoptent traditionnellement un défense en M (en pointillés), chaque défenseur devant gérer deux attaquants.

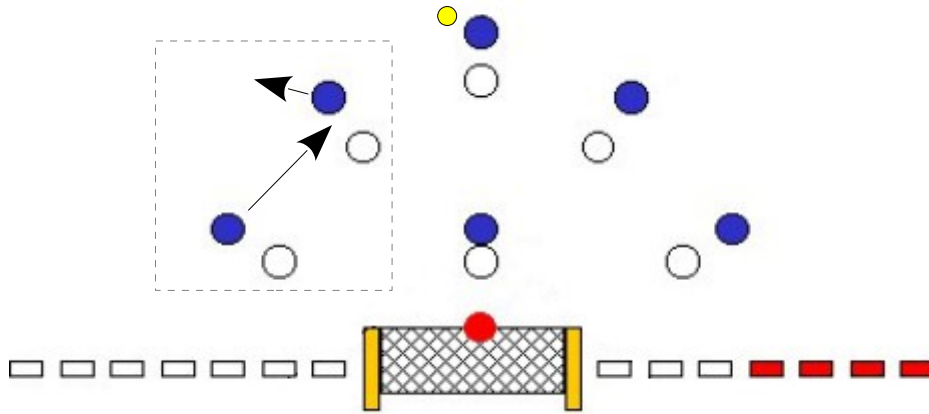


V) Quelques tactiques de jeu.

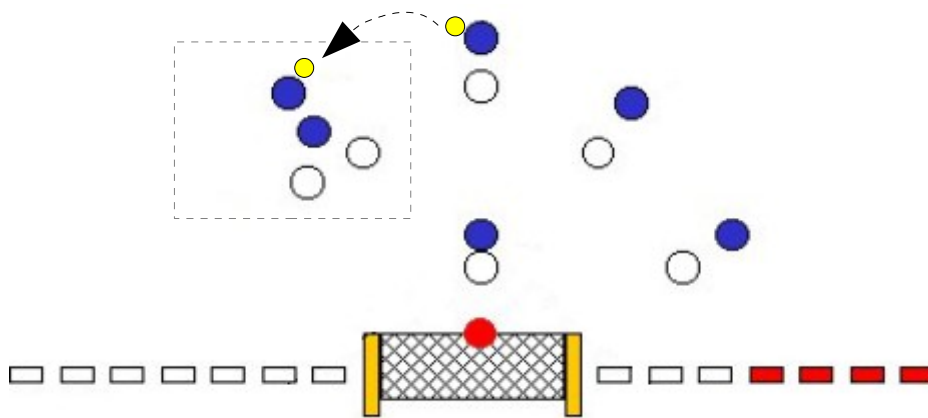
a) L'écran.

Il est utile pour se démarquer et obtenir le ballon. Attention toutefois à ne pas commettre de faute offensive.

1°



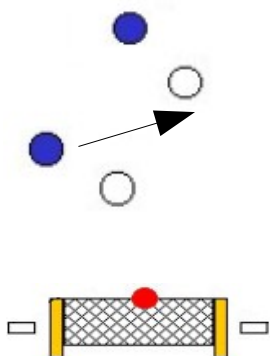
2°



b) Le blocage.

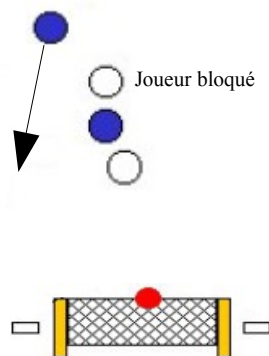
Technique très efficace en attaque placée pour se démarquer à l'approche du but ou encore en contre-attaque, afin de prendre un avantage décisif sur l'adversaire. Là encore, attention aux fautes offensives.

1°



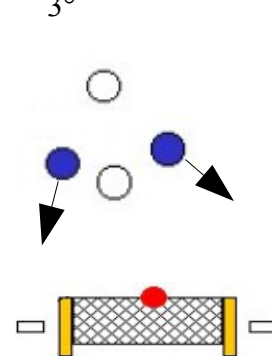
Un attaquant vient se placer dans le dos du défenseur de son coéquipier.

2°



L'attaquant dont le défenseur est bloqué nage alors vers le but adverse.

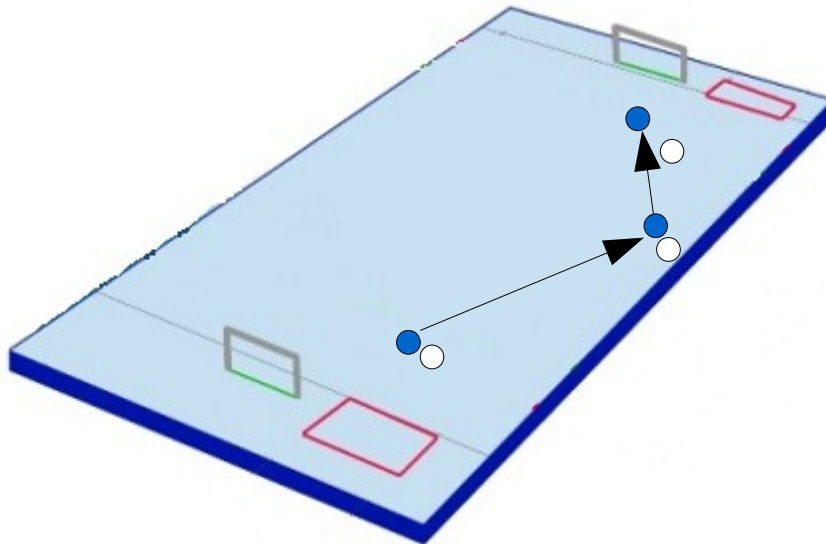
3°



L'auteur du blocage part à son tour vers le but adverse. L'un des deux attaquants est alors démarqué et peut faire un appel de balle.

c) Le démarquage en contre-attaque.



Le but ici sera de se démarquer en partant en contre-attaque. Il s'agit en fait de nager épaule contre épaule avec le défenseur, le repousser vers le bord extérieur du bassin (« le coincer dans les cordes ! ») puis piquer vers le centre. Cette technique est principalement utilisée par les bons nageurs, ailiers ou arrières latéraux.

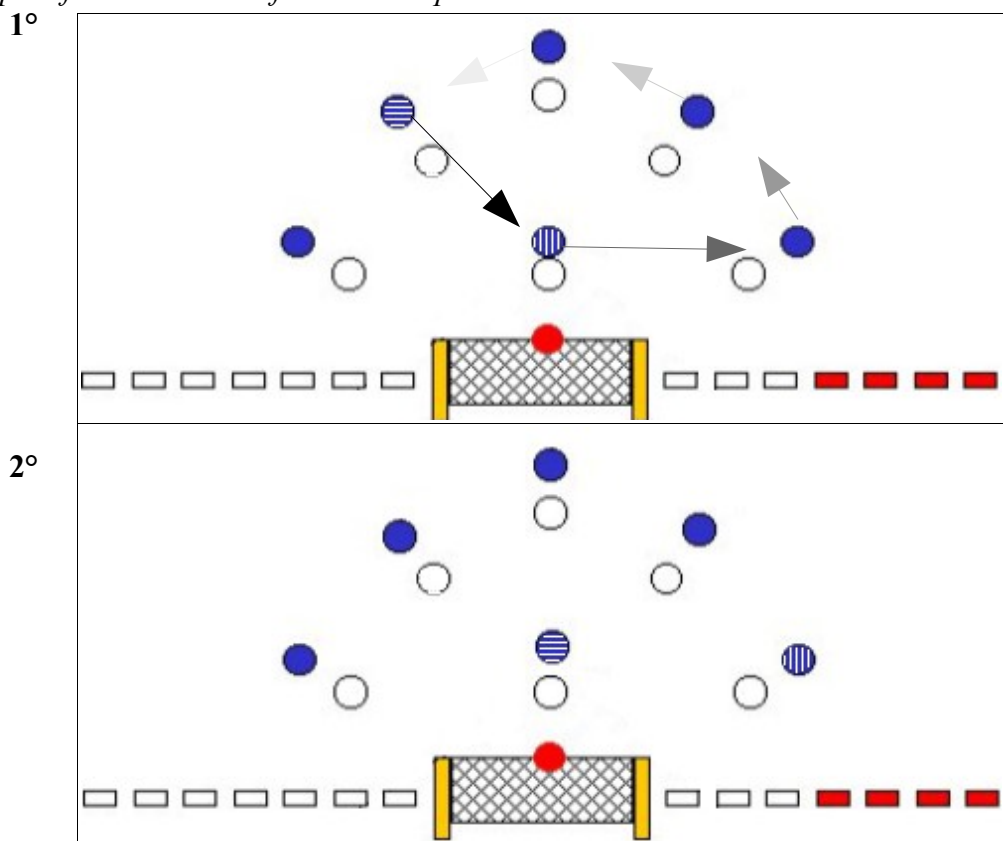


d) La fausse pointe.

La technique de la fausse pointe permet de se débarrasser d'une contre-pointe encombrante et d'amener à la contre-pointe un adversaire moins expérimenté. A l'engagement, la fausse pointe se place en position de pointe. Lorsque la vraie pointe pénètre pour prendre sa place, elle sort vers le côté opposé. Tous les joueurs se décalent alors d'un cran.

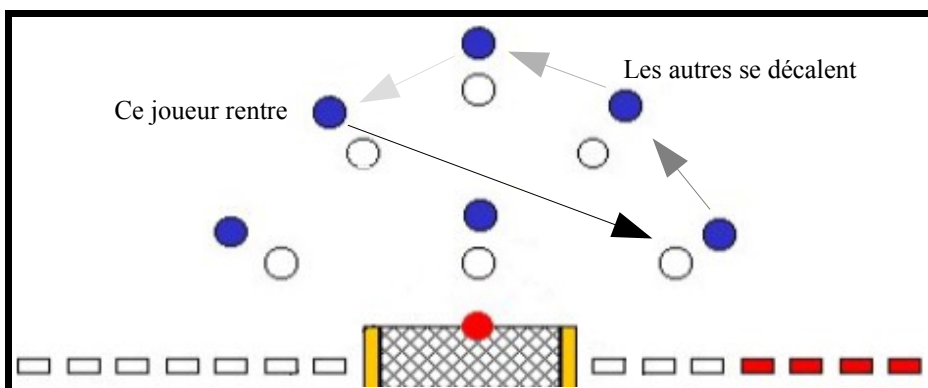
NB : Cette technique peut fonctionner une fois ou deux par match seulement..

- 1°  Vrai pointe
- 2°  Fausse pointe



e) La rentrée en zone.

Afin de casser la tactique défensive de l'équipe adverse (un pressing trop collant par exemple), la rentrée en zone est utile. Dans ce cas, les coéquipiers doivent bien penser à se décaler.



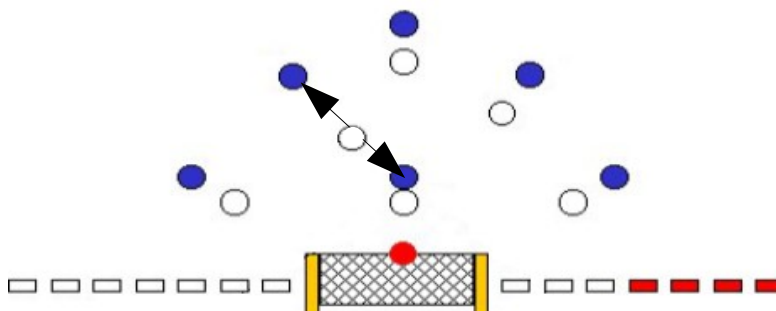
NB : attention toutefois à ne pas pénétrer à la fin des 30 secondes, auquel cas le retour en défense risque d'être difficile !

f) Le pressing.

C'est la défense classique, encore qu'un bon pressing soit difficile à réaliser (mais cependant très efficace). Il s'agit d'un défense en un contre un (mano a mano!). Pour faire un bon pressing, le défenseur doit éviter la faute afin d'empêcher la circulation de balle. On peut réaliser un pressing en zone de défense ou encore sur tout le bassin.

g) La défense de zone.

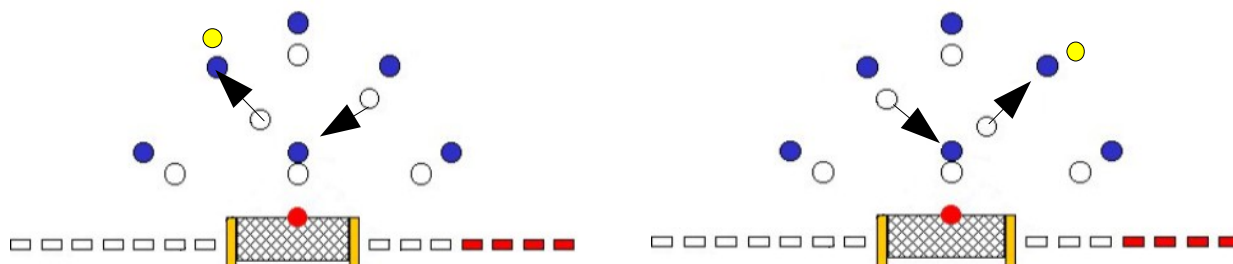
Il s'agit d'empêcher la passe en pointe. L'équipe défend en pressing, hormis sur un joueur adverse, le plus faible tireur par exemple. Le défenseur de ce dernier se place devant la pointe, bras levé.



NB : dans la défense de zone, l'équipe doit faire confiance en son gardien car elle laisse un potentiel tireur s'approcher et fixer. On évite la défense de zone sur un excellent tireur.

h) La défense de zone à tiroirs.

Il s'agit de la même défense que précédemment sauf que les arrières latéraux montent sur le porteur de balle ou se replient sur la pointe selon la situation.





Bonne saison sportive 2015-2016 !

