

AMÉNAGEMENT DU PROJET PÉDAGOGIQUE NATATION CYCLE 3 DIABOLO SEPTEMBRE / OCTOBRE 2021

ATELIER WATER POLO

SEANCE N° 7

Séance dans la grande profondeur

THÈME DU CYCLE : INITIATION AU WATER POLO

Objectif de la séance : comprendre les principes fondamentaux du water-polo, savoir se déplacer avec et sans ballon, réceptionner un ballon, se repérer dans l'espace.

Matériel : balles en plastique, un groupe d'enfants divisé en deux équipes, cônes en plastique, perche.

Objectif de la séance : se maintenir et se déplacer la tête au-dessus de la surface de l'eau avec ou sans ballon et être capable de lancer et réceptionner une balle en position statique.

SITUATION 1 (10 min) : « La passe en cercle ».

Consignes : Le groupe classe est divisé en 2 groupes et les élèves sont placés en cercle. Dans chaque cercle les élèves disposent d'un ballon qu'ils vont devoir se passer le plus rapidement possible. Au signal les élèves commencent à se faire des passes aux autres élèves du même cercle et l'équipe qui a réussi à faire 10 passes la première remporte la manche

Réaliser plusieurs manches en fonction du nombre et de la rapidité des élèves, et en y ajoutant des variables

<u>Variables + + +</u>	<u>Variables - - -</u>
<ul style="list-style-type: none">• Interdiction de faire la passe aux voisins de gauche ou de droite• Le ballon ne doit pas toucher l'eau• Lancer à une main• Réception à une main• Elargir la taille du cercle	<ul style="list-style-type: none">• Avec une frite/une ceinture• Réduire la taille du cercle• Réduire le nombre de passes

SITUATION 2 (10 min) : Relais d'une dizaine de mètres

Consignes : En fonction du nombre et du niveau de pratique des élèves, créer au moins 2 équipes de niveaux équivalents. Au signal, les élèves devront se déplacer en guidant le ballon sans le toucher du point A au point B. L'équipe qui termine son relais la première remporte la manche.

<u>Variables</u>	<u>Variables déplacement</u>
<ul style="list-style-type: none">• Ajouter 2 balles au lieu d'une seule	<ul style="list-style-type: none">• Déplacement avec une frite sous les bras

SEANCE N° 8

Séance dans la grande profondeur

THÈME DU CYCLE : INITIATION AU WATER POLO

Objectif de la séance : savoir se déplacer avec et sans ballon, réceptionner un ballon, se repérer dans l'espace et identifier son rôle en attaque et en défense.

Matériel : balles en plastique, un groupe d'enfants divisé en deux équipes, but, perche.

Objectif de la séance : se maintenir et se déplacer la tête au-dessus de la surface de l'eau avec ou sans ballon et être capable de lancer et réceptionner une balle en position dynamique, se démarquer/ tenter d'intercepter.

SITUATION 1 (10 min) : « La passe à 10 ».

Consignes : Le groupe classe est divisé en 2 groupes. Au départ le ballon est donné à l'une des 2 équipes qui aura pour objectif de se faire dix passes d'affilées. Le ballon ne doit pas être intercepté par l'équipe adverse. Si le ballon est intercepté par l'autre équipe, la tentative est manquée et c'est à l'autre équipe de tenter de faire ses dix passes à la suite. La première équipe à réussir ses dix passes de suite remporte la partie.

Réaliser plusieurs manches en fonction du nombre et de la rapidité des élèves, et en y ajoutant des variables

<u>Variables + + +</u>	<u>Variables - - -</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Interdiction de repasser le ballon au joueur qui vient de vous faire la passe. • Le ballon est rendu à l'autre équipe s'il touche l'eau • Interdiction de tenir la balle à 2 mains 	<ul style="list-style-type: none"> • Avec une frite/une ceinture • Réduire le nombre de passes

SITUATION 2 (10 min) : Le béret

Consignes : En fonction du nombre et du niveau de pratique des élèves, créer 2 équipes de niveaux équivalents. Un ballon est situé au centre du terrain et une cage centrale est posée sur le bord au niveau de la ligne médiane. Chaque équipe est positionnée à une extrémité du terrain en se tenant à la perche ou au tapis. Chaque joueur porte un numéro (de 1 à ... en fonction du nombre de joueurs dans l'équipe). A l'appel de son numéro (plusieurs numéros peuvent être appelés en même temps pour favoriser le temps d'activité et le jeu en passes) le(s) joueur(s) doit aller chercher le ballon au centre du terrain et tirer dans le but pour marquer 1 point. Après plusieurs manches l'équipe qui a le plus de points gagne

<u>Variables</u>	<u>Variables déplacement</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter 2 balles au lieu d'une seule • Augmenter le nombre de numéro appelé • Réduire la taille du but 	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacement avec une frite sous les bras • Agrandir la taille du but

SEANCE N° 9

Séances dans la grande profondeur

THÈME DU CYCLE : INITIATION AU WATER POLO

Objectif de la séance : Maîtriser les principes fondamentaux du water-polo, savoir se déplacer avec et sans ballon, réfléchir et agir collectivement en mettant en place une tactique/stratégie.

Matériel : balles en plastique, un groupe d'enfants divisé en deux équipes, pullboys, perche.

Objectif de la séance : maîtrise des déplacements/de la réception/de la conduite de balle et mettre en place une stratégie de coopération en attaque et en défense.

SITUATION 1 (20 min) : Le jeu du « chat mouillé »

Consignes : Après avoir constitué 2 groupes, un groupe se situera en position d'attaque et l'autre groupe en position de défense. Au signal, l'objectif des attaquants va être de poser (et non pas lancer) le ballon derrière la ligne d'en but (perche) en effectuant des passes ou en conduisant le ballon à la surface de l'eau. Si un attaquant en possession de la balle est touché par un défenseur il est éliminé (si le ballon est intercepté, le dernier joueur à avoir été en possession de la balle est éliminé). Le ballon est ensuite remis à un autre attaquant et la partie se poursuit en conservant les rôles initiaux. L'objectif des défenseurs étant de toucher (d'éliminer) tous les attaquants les uns après les autres, avant qu'ils n'arrivent à poser le ballon derrière la ligne matérialisée par la perche.

Si l'équipe d'attaquants parvient à poser le ballon derrière la ligne elle marque un nombre de points égal au nombre d'attaquants encore en jeu. Si les défenseurs éliminent l'ensemble des attaquants ils marquent 10 points.

Une seconde manche est répétée en inversant les rôles entre attaquants et défenseurs et l'équipe qui cumule le plus gros score à la fin des 2 manches remporte la partie.

En fonction de la rapidité des élèves à marquer et de la capacité de ces derniers à s'organiser, vous pouvez utiliser les variables proposées ci-dessous pour les inciter à s'organiser collectivement.

Evolution des règles

- Interdiction de repasser le ballon au joueur qui vient de vous faire la passe.
- Interdiction de tenir la balle à 2 mains
- Limiter la durée d'une manche à 1 minute
- Imposer que l'ensemble des attaquants touchent au moins une fois la balle avant de pouvoir poser le ballon derrière la ligne
- Un même joueur ne peut être en possession de la balle plus de 5 secondes
- Utiliser 2 balles en simultané

En fonction du temps restant disponible et du niveau de maîtrise de l'activité, un mini match de Water-polo de 4 quarts temps d'1 minute peut être organisé en installant 2 buts de part et d'autre de la zone.

Les règles peuvent être adaptées en s'inspirant des variables proposées lors de ces 3 séances d'initiation à l'activité.