

TECHNIQUE INDIVIDUELLE (voir CD Rom)

Dans l'ordre de priorité d'apprentissage,
le but étant d'avoir travaillé toutes ces techniques en fin de saison.

Position au fond

En position d'attente, le joueur est allongé sur le fond, épaules relevées, hanches proches du carrelage, genoux pliés (position cambrée en arrière). Puis s'il veut prendre de la vitesse, la position du corps deviendra plus horizontale et hydrodynamique, bras (porteur de la crosse) tendu en avant.

L'immersion

Le canard :

- objectif : descendre au fond lorsqu'on nage en surface.
- Technique : le joueur tend les bras en avant, donne quelques vigoureux coup de palmes et incline le tronc de 30° vers le fond (avec les hanches). Avec sa vitesse de nage, il va s'enfoncer sous l'eau.

Le phoque :

- objectif : descendre au fond quand l'action est très proche de nous, parfois à la verticale.
- Technique : on redresse le tronc en se cambrant, puis tout en pliant les genoux (ou une jambe devant et une derrière), on s'aide de ses bras pour s'immerger. Dès que le joueur est sous la surface, il bascule vers l'avant et débute son palmage.

Le tir

Palet collé à l'index. Buste relevé. Le mouvement démarre par une poussée de la crosse « sous » le palet (tenter d'enfoncer la crosse dans le carrelage), coude relevé, avant bras presque à la vertical. Puis rotation du poignet autour de l'axe du bras, le palet roule le long de la crosse et décolle du fond grâce à l'inclinaison de la tranche de la crosse. La fin du geste ressemble au lancer d'une canne à pêche. Plus la rotation sera rapide, plus le tir sera efficace. C'est un geste « explosif ».

(La page suivante détaille l'enseignement du tir)

La maîtrise du palet

Le tac tac :

On pousse le palet en le plaçant en alternance sur la partie interne puis externe de la crosse. Etape suivante : relever la tête.

Le S :

On pousse le palet en le maintenant collé sur l'index, et en décrivant des S, de plus en plus larges. Crosse à plat en ramenant le palet vers soi, crosse relevée en l'éloignant. Etape suivante : relever la tête.

La protection du palet

La protection costale du palet (côté de la crosse) doit être réalisée en écartant le palet du corps, c'est à dire en décrivant un grand arc de cercle. La fin du geste : palet dans la crosse, poing collé sur la cuisse. Elle se prolongera éventuellement par une Sud Af. De l'autre côté, la protection est moins aisée. Elle se prolongera par un retournement, ou une Buky.

Le retournement

Côté gauche ou côté droit, en fonction de la situation en jeu. La règle : on se retourne toujours vers le mur.

Technique : on prend possession du palet et on le ramène derrière soi, en décrivant un arc de cercle. Le corps, qui au départ est à l'horizontal sur le fond, doit effectuer une vrille de 90°, pour se « casser » plus facilement. Le palmage est alors impossible dans cette position : on doit pousser à plat sur les palmes comme sur un mur, pour retrouver de la vitesse.

La feinte en V

Objectif : changement de direction.

Technique : on déporte l'adversaire sur un côté, puis d'un mouvement rapide, on place le palet dans la partie intérieure de la crosse et on le ramène à la hauteur de nos épaules. On change ensuite de direction à 90° en allongeant le bras et en palmant vigoureusement. Le plus difficile est de trouver la distance efficace pour fixer l'adversaire sans qu'il puisse prendre le palet.

La feinte anglaise

C'est un face à face avec l'adversaire. Changement de direction uniquement avec le poignet et le bras. La vitesse de réalisation et de palmage sont très importants. On déporte l'adversaire sur un côté, bras raccourci, avant de le passer de l'autre côté, en allongeant le bras. Le plus difficile est de trouver la distance efficace pour fixer l'adversaire sans qu'il puisse prendre le palet.

La Sud Af

. On doit déporter l'adversaire vers le côté droit pour un droitier (gauche pour un gaucher). Lorsque l'adversaire est bien parallèle à nous, et que son corps est plus avancé que le notre, on effectue une protection costale puis on passe le palet sous notre corps en changeant de direction à 90°.

La Buky

A partir d'un début de mouvement de protection du palet côté opposé de la crosse, on ramène le palet devant soi, par un mouvement vif en diagonal. Le poignet doit être en flexion complète. Pendant tout le temps du geste, le palet doit rester en contact avec la partie intérieure de la crosse.

L'initiateur doit s'entraîner à expliquer chaque geste technique sur le modèle ci dessous (tableau).

L'aide du CD Rom est recommandée pour une bonne compréhension des gestes techniques.

- Présentation de l'exercice	« Nous allons travailler le tir »
- But de l'exercice	Envoyer le palet le plus loin possible et / ou le plus haut possible
- Description synthétique	Le tir s'effectue par une poussée presque verticale suivie d'une rotation du poignet. 80% du tir est assurée par la rotation du poignet. (Démonstration hors de l'eau) Le décollement est provoqué par l'angle d'inclinaison de la tranche.
- Description détaillée au bord du bassin	- Forme de la crosse (les angles) - La position du corps, de la main et du palet au déclenchement du tir (contre la main) - Le déclenchement du tir (poussée presque verticale « sous » le palet) - Le mouvement du poignet (rotation) puis la trajectoire de la crosse (lancer d'une canne à pêche). - Insister sur la notion de rapidité, c'est un geste « explosif ».
- Mise en application au sec (allongé sur le sol)	- Position du corps (épaule, coude, main) - Réalisation du tir uniquement avec rotation du poignet - Tir complet
- Démonstration dans l'eau	- Démonstration ralentie et décomposée - Démonstration réelle
- Réalisation par les joueurs	Observer et laisser faire quelques tentatives avant d'intervenir (découverte)
- Evaluation, recherche des causes (réelles ou potentielles) de non-performance et d'exercice correctif	Comprendre les causes par une observation attentive et pertinente
- Explication des causes d'échec	Avec démonstration du mouvement qui conduit à l'échec
- Explication, description et démonstration de l'exercice correctif.	- Démonstration ralentie et décomposée - Démonstration réelle
- Réalisation par le joueur	Observer et laisser faire quelques tentatives avant d'intervenir (recherche de compréhension par le joueur)
- Evaluation finale relative au premier exercice	Communiquer sans décourager. Même minime toute progression doit être signalée. Ne pas rester sur un échec.
- Perfectionnement	Mise en place d'exercice de perfectionnement. Ex : Tir bras tendu avec rotation du poignet