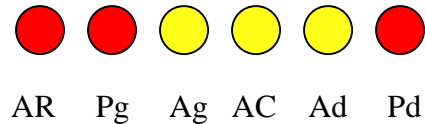


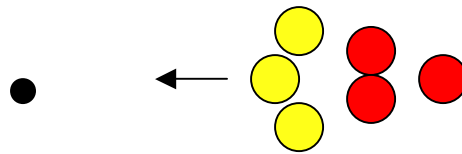
Position au départ sur le mur

En début de match ou après un but, l'équipe se place sur le mur dans cet ordre :



Position à l'engagement

Avant-centre au milieu, face au palet. Au signal de l'arbitre, l'avant centre plonge vers le palet, avec les 2 ailiers en léger retrait, mais collés à l'avant centre. Les 2 pivots sont dans les palmes des ailiers, l'arrière se positionne derrière les pivots. Tout le monde est au fond. Après l'engagement, on applique les règles de positionnement en jeu.



Remplacement

On doit se faire remplacer fréquemment ! On privilégie les arrêts de jeu pour les remplacements. Attention, pendant le jeu, on se fait remplacer seulement lorsque le palet est sur le mur, du côté de la zone de remplacement et si celle-ci n'est pas trop éloignée, ou pendant les arrêts de jeu.

Entre-deux

L'avant centre descend en phoque. Il prévient par avance ses coéquipiers de la technique qu'il va tenter. Le positionnement des coéquipiers est calqué sur le placement classique en action de jeu.

Penalty

le capitaine désigne le (ou les joueurs) qui jouent le penalty.

Contre nous : Le joueur tente de faire déclencher rapidement le tir du porteur du palet, et essaie de l'intercepter. En cas d'échec, il essaie de se trouver à la réception du tir...

En notre faveur : L'arrière simule un dépassement sur le côté de l'adversaire. Lorsque l'adversaire s'engage, l'arrière tire dans ses palmes : le coéquipier resté à côté de l'adversaire récupère le palet pour marquer.

Prison

- Si un avant sort en prison : l'équipe joue avec 2 avants et 3 arrières.
- Si un arrière sort en prison : un des avants doit sortir et se faire remplacer par un arrière. A la fin de la prison, un des arrières sort et se fait remplacer par un ailier.
- Seul le capitaine décide des changements, pour éviter les incompréhensions.

Relation avec les arbitres

Seul le capitaine de l'équipe peut s'adresser à l'arbitre. Mais il faut garder en mémoire que :

- Article 1^{er} : **l'arbitre a toujours raison.**
- Article 2 : si l'arbitre n'a pas raison, se référer à l'article 1^{er}...

Relation avec les adversaires

Un arbitre fera moins attention aux fautes d'une équipe réputée « Fair-play ».

A l'inverse, il fixera son attention sur une équipe connue pour son jeu et ses propos virils...

Donc cultivons notre Fair-play :

- Serrer la main des adversaires **et des arbitres** à la fin de tous les matchs.
- Le capitaine peut se permettre une information ponctuelle aux arbitres, mais il ne doit jamais remettre en cause leurs décisions. C'est inutile et ça les agace beaucoup...
- Ne jamais crier.
- Éviter tous mouvements de mauvaise humeur, même entre nous.
- Bien sûr ne jamais insulter l'adversaire ou les arbitres.

Nutrition

- Pas de gros repas (féculents) à moins de 3 heures d'un match.
- Entre 2 matchs rapprochés, manger des barres de céréales et boire beaucoup.
- Pendant les matchs, ne boire que de l'eau et ne rien manger.

Récupération

Après chaque match, nager 10 min à vitesse lente, la récupération sera nettement plus rapide.