



● DIRECTION
● TRANSMISSION

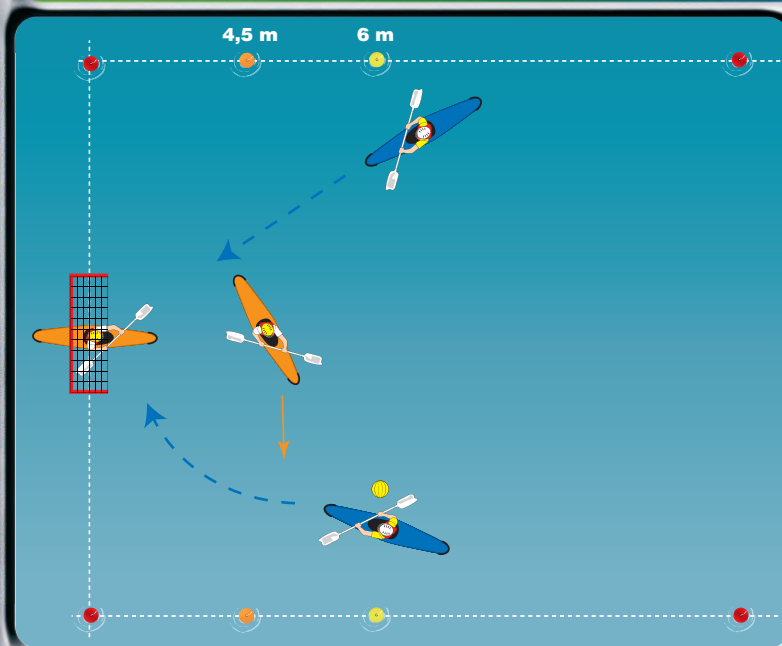
● PROPULSION
● EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIÉ ROUGE
À LA PAGAIÉ NOIRE

ATTIRER SON DEFENSEUR
POUR LIBÉRER UN ESPACE
OU UN ATTAQUANT

LA FIXATION



LE DÉROULEMENT :

Travailler à 2 contre 2.

2 défenseurs : 1 gardien et 1 défenseur axial.

2 attaquants à chaque passage (duos différents qui enchaînent les séquences d'attaques)

Faire réaliser sur un demi-terrain des phases d'attaque/défense sur une seule action offensive.

Il y a 3 passages par duo.

Le gardien se place sous le but en position fixe et l'autre défenseur devant le gardien à environ deux mètres du gardien.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Réussir à mettre son équipier en situation de 1 contre 1 face au gardien.

■ LES CONSIGNES

Pour les attaquants :

Partir des dix mètres, voir plus, prendre de la vitesse, aller fixer le défenseur en prenant le couloir extérieur, prendre une décision d'action en fonction du placement et du comportement de l'adversaire :

- Passer la balle avant d'être à portée de contre.
- Emmener le défenseur à l'opposé de son coéquipier.
- Tirer.
- Chercher la faute.
- Avorter l'attaque ⁽¹⁾ (si cela dure plus de 20-30 secondes).

■ LE LIEU DU DÉROULEMENT

Piscine ou plan d'eau calme avec une moitié de terrain de kayak polo comprenant un but.

■ LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Réussir à avoir au moins 2 fois un contre un (gardien contre un seul attaquant) sur 3 passages.
- Fixer avec de la vitesse.
- Connaître la position de son équipier et de ses adversaires.
- Surprendre le défenseur par son choix (passe, tir, faute) : être imprévisible.
- Trouver le bon « timing⁽²⁾ »!!!

⁽¹⁾ Avorter une attaque : arrêter le mouvement offensif vers le but pour en recommencer une nouvelle.

⁽²⁾ Timing : c'est un repère temporel, le « bon » moment, ni avant ni après.

➔ AUTEUR

Laurent DEBIEU


Sélectionneur de l'Équipe de France
- de 21 ans Kayak Polo

Maxime GOHIER

Professeur de Sport Stagiaire INSEP

➔ En savoir plus...

 Extraite de l'écho des pôles n°15, avril 2011

 Fiche antisèche technique eau calme "La fixation individuelle au service du collectif"





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Être capable d'analyser une situation collective pour prendre la bonne décision individuelle.

■ La mise en place :

Ce travail peut s'effectuer à l'entraînement mais aussi éventuellement lors d'un échauffement d'avant match afin d'assurer un niveau suffisant d'activation des joueurs (réveil musculaire, technique et mental).

■ Le matériel :

- Equipement des joueurs conforme aux règles officielles,
- Ballon taille 4 ou 5.

■ Les critères d'évaluation :

- Regard porté vers le but plutôt que vers le futur destinataire
- Passes rapides et Feinte de tir ou passe.
- Accélération du porteur pour aller fixer.
- Orientation du bateau.
- Profiter que le défenseur se propulse pour agir (un joueur qui pagaie et plus limité pour contrer son adversaire dans le même temps).

- Utiliser sa vitesse pour passer le défenseur (feinter la prise de shoot pour tromper le défenseur et profiter de sa vitesse pour le passer).
- Utiliser la vitesse du défenseur et celle de l'attaquant (le défenseur est en mouvement il suffit de feinter le tir ou la passe pour le passer).

■ Idées pour simplifier :

- Définir clairement le positionnement de départ.
- Préciser les solutions qui s'offrent à l'attaquant.
- Mettre en avant l'idée de fixer pour l'équipier en premier, et que la solution individuelle est une issue si le défenseur ne « mord pas à l'hameçon ».

■ Idées pour complexifier :

- Interdire les conduites de balle.
- Obliger les passes dans les mains.
- Obliger de recevoir le ballon en mouvement.
- Le ballon est touché par le défenseur, l'action est terminée

■ Problèmes :

- Les choix effectués (prises de décisions : passe au mauvais moment, tir alors que le défenseur est devant nous, etc...) en attaque sont souvent trop individualistes.
- Les tirs et les passes sont souvent stéréotypés.
- Le manque de vitesse de bateau des attaquants réduit le pouvoir de fixation.

■ Solutions :

- > Travailler la polyvalence des passes et des tirs.
- > Penser à feinter le défenseur (avec ou sans ballon).

■ Ce qu'il faut intégrer :

La fixation est un des fondamentaux de l'activité Kayak Polo, il est donc nécessaire de développer cette capacité très tôt chez le joueur et de l'entretenir tout au long de sa formation. Cette action induit de nombreuses situations possibles, il convient donc de confronter ses joueurs à la plupart de celles-ci pour le rendre plus performant en match. Enfin, la polyvalence gestuelle/technique de manipulation de balle multipliera les issues dans ce type de situation, c'est donc un aspect à travailler et à développer chez ses joueurs.

■ Le bonus de l'entraîneur :

Pour encore mieux attirer le défenseur dans son espace, il faut montrer que l'on peut être dangereux à chaque passage. C'est pour cela que lors des tournois de préparation, le joueur doit être un peu plus individualiste et doit forcer son passage pour provoquer encore plus le défenseur plutôt que de libérer le ballon tôt, quitte à se mettre en échec. Pour pouvoir, le jour de la compétition officielle, bénéficier d'un pouvoir de fixation beaucoup plus grand. Ce qui libère ainsi, un espace plus grand pour ses partenaires afin de leur passer le ballon facilement et leur permettre d'avoir un maximum d'espace pour arriver à marquer.