



Ligue AURA Water-polo

Sélection U16



Le 10 avril 2024,

Objet : Bilan de la journée de sélection U16 du 1^{er} avril 2024 à Givors

22 joueurs présents issus de 5 clubs (Pont de Claix, Givors, Aix les Bains Riviera, Moulins et Villefranche)

Accueil des joueurs

Début de l'échauffement individuel

- Laissez libre afin de voir leur autonomie et leur connaissance

Course Australienne en partant du milieu du bassin

Au coup de sifflet, partir dans la direction indiquée par l'entraîneur.

- Objectif : observer leur démarrage et l'attention au moment du sifflet

Passes/2 à environ 6m d'écart

En face à face et face à la cage

- Objectif : observer la qualité de passe et réception bon et mauvais bras

Shoot en arc de cercle avec pose en pointe, qui ressort la balle. Avec et sans défenseur.

- Objectif : voir leur qualité pour pose en pointe et shoot sans bloc

Exercice de contre attaque

Réussir son 1vs1, recevoir la balle et shooter en étant proche du gardien avec le défenseur sur le dos.

Qu'il y ait but ou non, contre attaque sur 25m avec le défenseur en poursuite et relance du gardien.

- Objectif gardien : observer les qualités des gardiens sur des situation de 1vs1 et leurs relances.
- Objectif joueurs : observe leurs qualités au contact, leur capacité à nager vite en appelant le ballon et leur réussite en 1vs 1

Match en 2vs2

- Objectif : observer les passes et va + compréhension du water-polo en attaque

Pause repas

Reprise

*match en 4vs4

*match en format complet

Fin de la journée

Les joueurs ont montré une bonne attitude et une grande qualité de concentration.

Merci à eux.

Régis Claude – sélectionneur U16 AURA