

# Pallanuoto: Tecniche

La pallanuoto richiede dagli atleti delle capacità tecniche specifiche, che sono presentate in questo articolo. Inoltre vi figurano anche esercizi che mostrano l'esecuzione corretta delle rispettive tecniche con fotografie o filmati.

Il principio della pallanuoto richiede che l'atleta:

- abbia presente dov'è la palla
- abbia presente dove sono i compagni di squadra e gli avversari
- abbia presente dove si trova all'interno della vasca e dove si trova la porta
- abbia presente dove si trova l'arbitro e quali decisioni prende
- senta quando l'arbitro fischia
- comunichi con i compagni di squadra e senta le istruzioni dell'allenatore



Questi fattori richiedono un adeguamento delle tecniche di nuoto classiche alle esigenze specifiche della pallanuoto.

**Osservazione:** tutti gli esercizi sono tratti dal fascicolo G+S «Pallanuoto – Comprendere e allenare».

## Esercizi per allenare la tecnica

- [Tecniche di nuoto](#)
- [Tecniche fisiche](#)
- [Tecniche di gestione della palla](#)
- [Tecniche del portiere](#)
- [Panoramica di tutte le tecniche](#)

---

Fonte: Benjamin Redder, Sirko Roehl, Heinz Weber, Martin Weissleder



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**