

Pallanuoto – Forme caratteristiche: In porta, assicurarsi il possesso del pallone e partecipare attivamente al gioco

Chi sta in porta prende possesso del pallone dopo un tiro di rimbalzo, in modo che non finisca nelle mani della squadra avversaria. Si propone dopo che la sua squadra ha conquistato il pallone e inizia l'azione d'attacco con i suoi passaggi.

Caccia al ladro (F3)



A ha il pallone e comincia un'azione d'attacco alla rete da dieci metri di distanza, mentre B accompagna l'azione. Dopo il tiro in porta, si scambiano i ruoli. Il portiere prende il pallone, B nuota in direzione della linea di metà campo e A lo segue. Il portiere passa il pallone al nuovo attaccante (B) in modo che questi possa oltrepassare la linea di metà campo prima del nuovo difensore (A).

più facile

- Tirare al portiere in posizione di parata (blocco) ed eseguire solo la seconda parte dell'esercizio
- Attaccare senza difensore
- Difensore: mantenere le distanze in modo che l'attaccante possa ricevere il pallone in

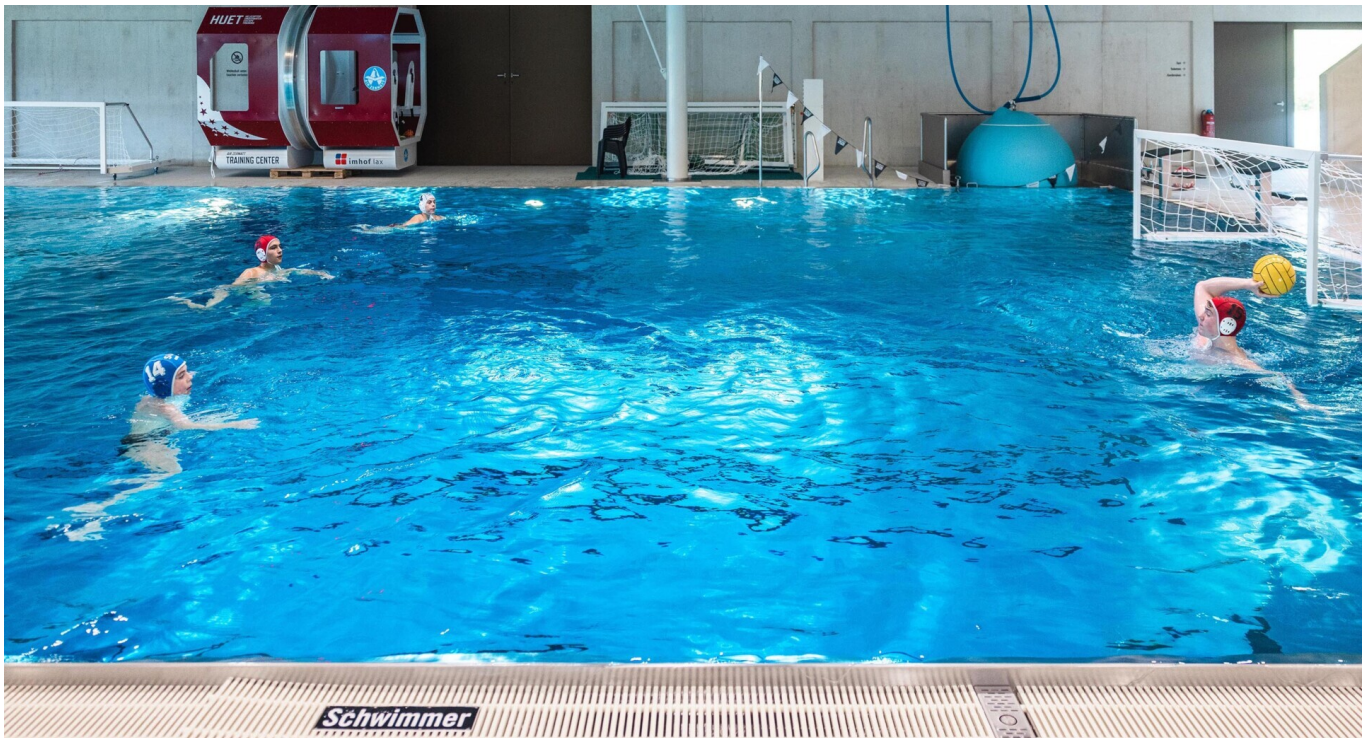
posizione verticale

più difficile

- Aumentare il numero di coppie che svolgono azioni d'attacco
- Portiere: passare sulla mano nel movimento del dorso
- Passare il pallone solo quando il giocatore ha superato la metà campo

Consigli pratici: Tieni dei palloni di riserva presso la porta in modo che l'esercizio possa proseguire rapidamente dopo i tentativi falliti.

Polipo (F3)



I giocatori tirano da diverse distanze in porta continuando a variare. Il portiere para e si assicura il controllo del pallone. Scivolando in acqua con il pallone pronto per il passaggio, il portiere si sposta a sinistra, a destra o in avanti e passa il pallone a un nuovo giocatore, che tira di nuovo in porta.

più facile

- Tirare solo in posizione di parata (blocco)
- Indicare un angolo della porta
- Invece di scivolare, nuotare con il pallone

più difficile

- Passare ai giocatori mentre nuotano
- Aumentare il numero di tiri
- Giocatori: dopo aver tirato, disturbare il portiere e rendergli più difficile il compito di assicurarsi il possesso del pallone

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO