

Pallanuoto – Forme caratteristiche: Nel ruolo di portiere, orientarsi al pallone e reagire al tiro

Chi sta in porta non perde mai di vista il pallone e si posiziona sempre in modo tale da essere pronto a parare.

Tiro al segnale (F3)



Da tre a cinque giocatori stanno in piedi a circa sei metri di distanza in semicerchio attorno alla porta. Al segnale tirano in porta uno dopo l'altro, lasciando al portiere dopo ogni tiro tempo a sufficienza per spostarsi e assumere una posizione di difesa.

più facile

- Indicare un angolo della porta
- Ridurre il numero di giocatori che tirano in porta
- Aumentare la distanza di tiro
- Assumere la posizione di attesa

più difficile

- Variare la sequenza di tiro dei giocatori
- Al segnale, girarsi verso chi tira
- Aumentare la frequenza dei tiri

Consigli pratici: Mostra gli aspetti tecnici facendo degli esempi, affinché i pallanuotisti possano immaginarsi a grandi linee i movimenti.

Passaggio trasversale e tiro (F3)



Due giocatori si posizionano a sei metri di distanza all'altezza del palo ed eseguono un passaggio trasversale e tiro in porta. Il portiere si sposta e cerca di parare.

più facile

- Aspettare a tirare finché il portiere si è spostato
- Aumentare la distanza di tiro
- Indicare un angolo della porta

più difficile

- Aumentare la distanza tra i giocatori che tirano
- Aumentare il numero di passaggi trasversali
- Aumentare il numero di giocatori che tirano

Consigli pratici: Tutti i giocatori dovrebbero poter giocare in tutti i ruoli, anche come portiere. Così acquisiscono esperienze in tutte le posizioni di gioco, sia in allenamento che in partita.

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO