

Pallanuoto – Forme caratteristiche: Agire con successo in situazioni di superiorità numerica

Le giocatrici e i giocatori influenzano insieme le situazioni di gioco eseguendo passaggi e/o spostandosi tatticamente.

Sfruttare la superiorità numerica (F3)



Due giocatori nuotano verso la porta da una distanza di dieci metri e giocano contro un difensore che cerca di impedire la conclusione a cinque metri dalla porta.

più facile

- Tenere il pallone con due mani
- Difensore: giocare senza contatto fisico
- Difensore: iniziare alla stessa altezza degli attaccanti

più difficile

- Giocare con tre-cinque attaccanti
- Limitare il numero di passaggi
- Limitare il tempo

Consigli pratici: Innanzitutto spiega la situazione di superiorità numerica, in seguito indica le dimensioni del campo e i limiti di tempo.

Gioco con jolly (F3)



In una partita di pallanuoto 2:2, un ulteriore giocatore fa il jolly e rafforza la squadra in possesso del pallone.

più facile

- Giocare 1:1
- Ricevere e raccogliere il pallone con due mani

più difficile

- Stabilire un limite di tempo per la conclusione in porta
- Allargare la squadra

Consigli pratici: A un segnale, tutti i giocatori si fermano di colpo (freeze). In questo modo puoi fornire un feedback tattico sulla situazione di gioco e sulle possibili soluzioni.

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP