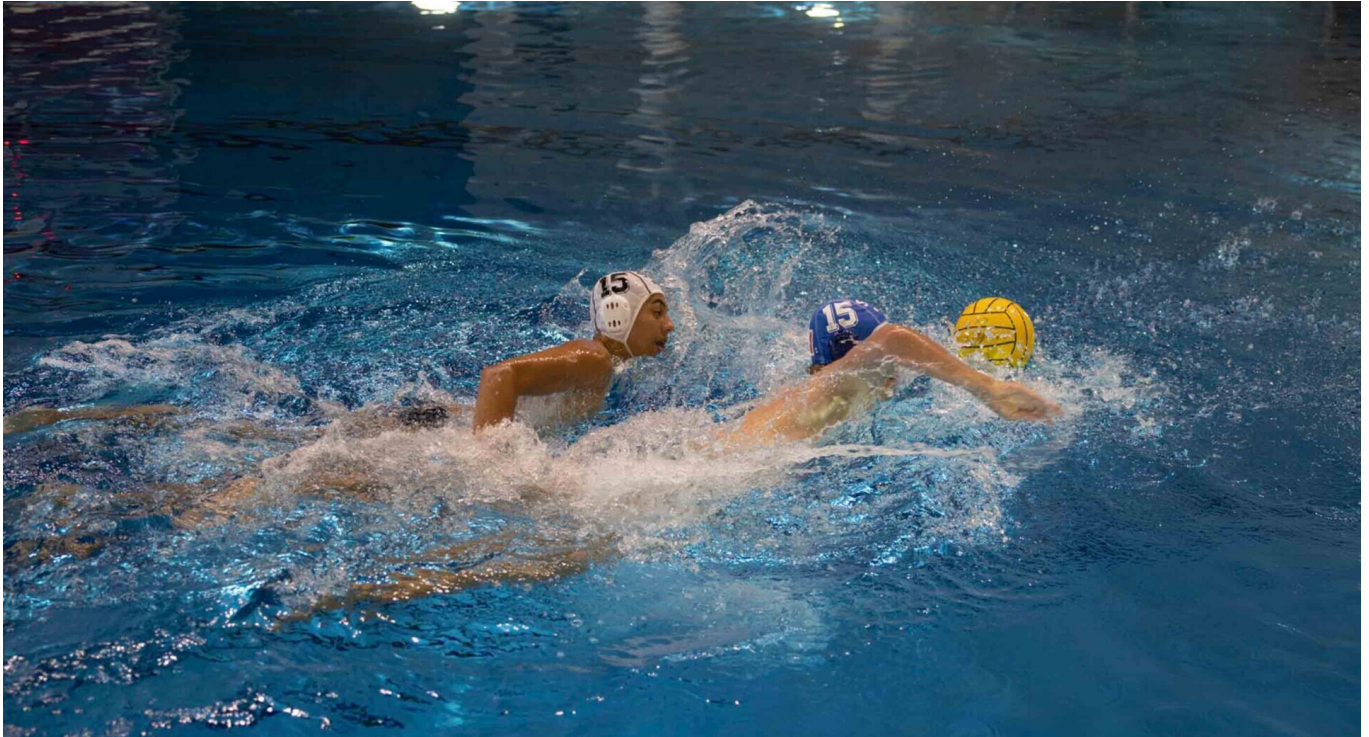


# Pallanuoto – Forme caratteristiche: Affrontare i duelli con abilità e coraggio

La pallanuoto è un gioco in cui vi è contatto fisico. Per affrontare i duelli è necessario avere sia forza sia abilità e tecnica individuale.

## Crossover (F3)



Il giocatore A (attacco) e il giocatore B (difesa) si affrontano 1:1. A parte con il pallone e cerca di oltrepassare B cambiando ritmo, facendo delle finte e cambiando direzione. B cerca di restare sempre davanti ad A e di controllarlo senza infrangere le regole. Cambia di volta in volta gli avversari.

### più facile

- B: con un pallone in mano, utilizzare solo la battuta di gambe
- B: nuotare solo in posizione ventrale

### più difficile

- B: decidere la propria posizione di partenza
- B: se tocca A dietro la testa ha vinto il duello

**Consigli pratici:** Mostra brevemente cosa permettono le regole in ambito di contatto fisico e duello.

## Duello dei gladiatori (F3)



Due giocatori stanno in piedi uno accanto all'altro con la schiena rivolta verso di te. Quando lanci il pallone in acqua, entrambi partono e cercano di impossessarsi del pallone.

### più facile

- I giocatori si danno una spinta da bordo vasca
- Prendere il pallone con entrambe le mani

### più difficile

- Dopo aver preso il pallone, tirare contro un bersaglio
- Stare con la schiena uno contro l'altro, mani tese in alto e partire così

**Consigli pratici:** Esegui l'esercizio come competizione tra coppie.

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP