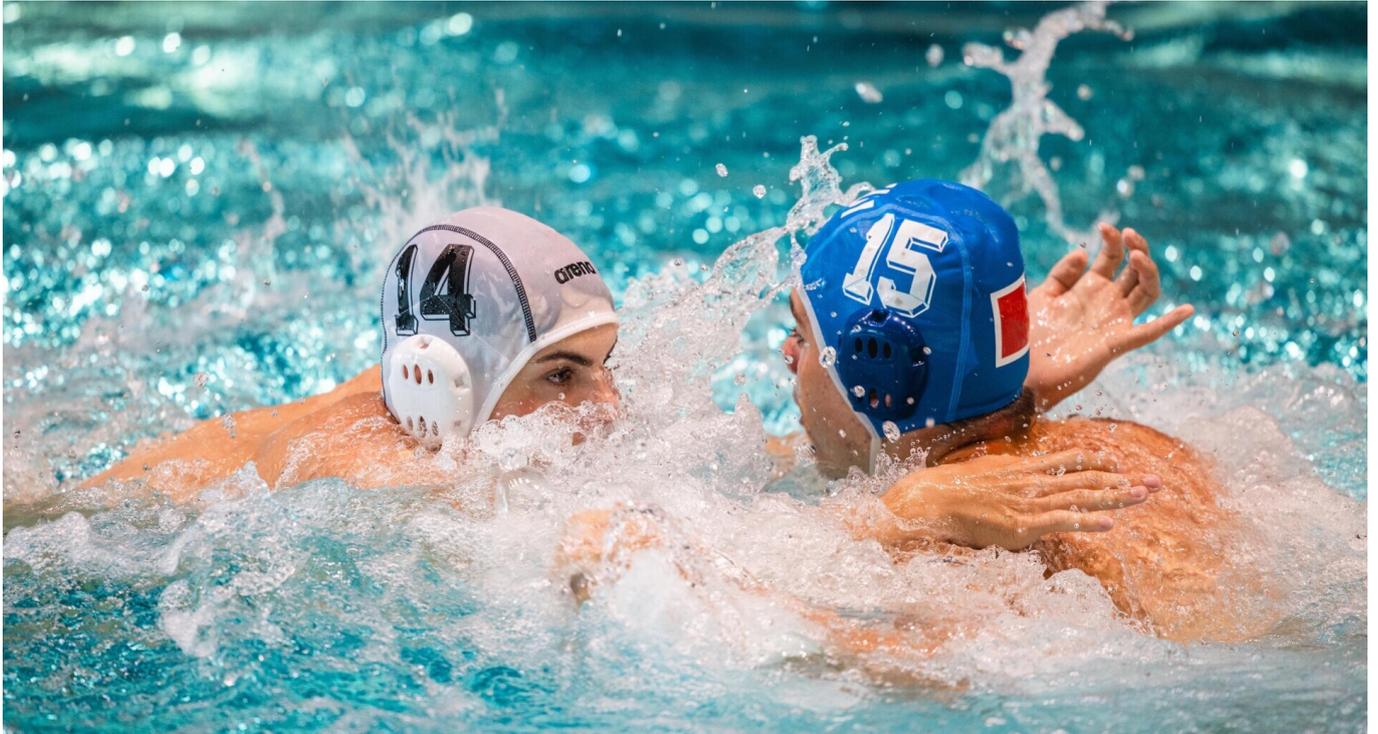


Pallanuoto – Forme caratteristiche: Gestire gli sforzi intensi nel gioco e mantenerli a lungo

I cambi rapidi da attacco a difesa e viceversa sono caratteristici della pallanuoto. Chi gioca di conseguenza sa gestire il proprio sforzo e mantenere l'intensità fino alla fine.

Duello, nuoto, duello (F3)



Tre giocatori A, B e C si posizionano in linea a una distanza di 10–15 metri (adattare a seconda del livello). A e B simulano per cinque secondi un duello, poi A nuota fino a raggiungere C, mentre B rimane al suo posto. Ora duellano A e C, dopodiché C nuota velocemente fino a raggiungere B e ricomincia un duello. La durata e l'intensità dello sforzo vanno stabiliti a seconda delle capacità di prestazione del gruppo.

più facile

- Ridurre il tratto di nuoto / la distanza
- Invece del duello, eseguire solo una battuta di gambe uno contro l'altro

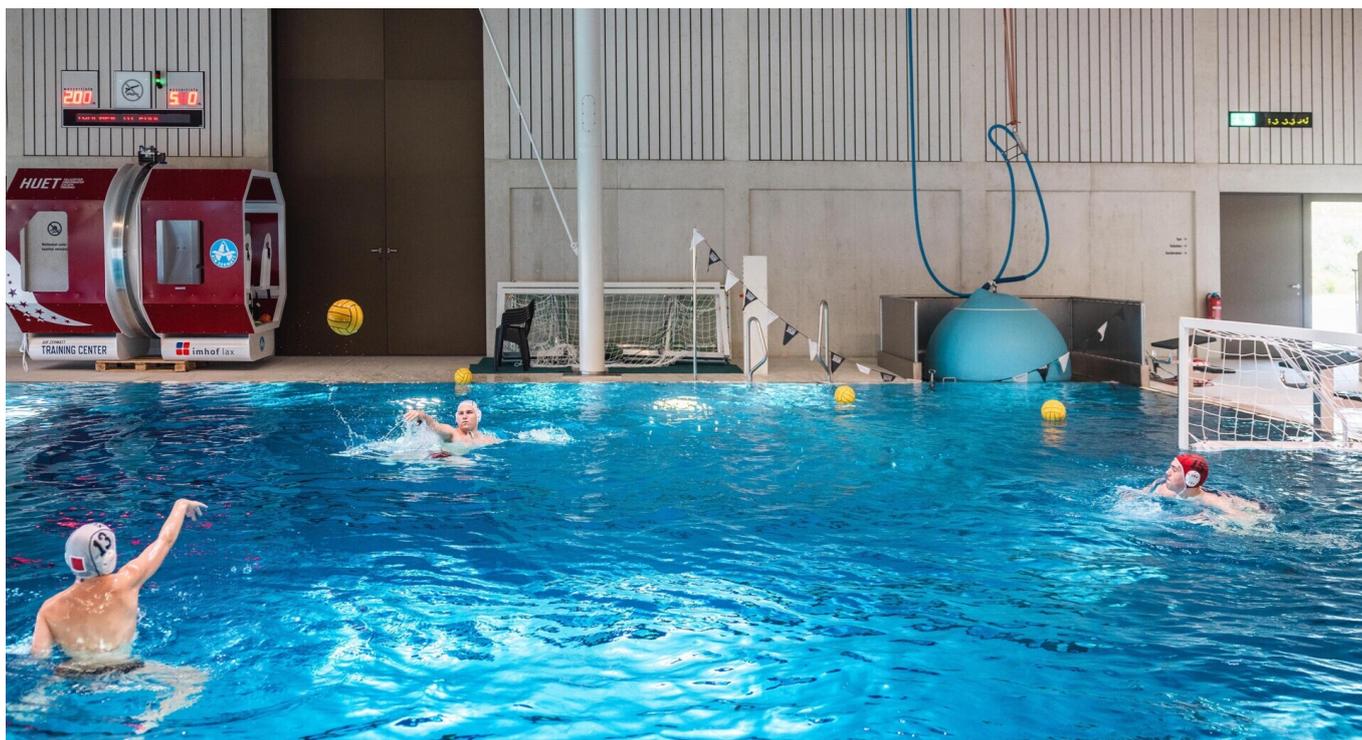
più difficile

- Indicare il percorso di nuoto
- Nuotare a ritmi diversi
- Eseguire l'esercizio con il pallone

Consigli pratici: Adatta la durata dei duelli, la distanza del tratto di nuoto e la durata dell'esercizio al livello dei bambini e dei giovani. Aumenta la difficoltà lentamente e con prudenza, in modo da non spingere i giocatori a

compiere uno sforzo troppo grande.

Giro: attacco, difesa, pausa (F3)



Diverse squadre da due o tre persone giocano a turno in attacco e in difesa. Dopo aver giocato, si fermano per un turno. La squadra in difesa dà il pallone alla squadra in attacco, che dopo una pausa rientra in gioco dalla linea dei due metri al bordo del campo.

più facile

- Dopo ogni turno lasciare del tempo alle squadre per riorganizzarsi
- Far intervenire un giocatore neutrale che gioca con gli attaccanti (superiorità numerica)
- Rimpicciolire il campo da gioco

più difficile

- Scambiare i ruoli solo se vince la squadra in difesa
- Aumentare il numero di turni
- Pausa più lunga di 30 secondi, oppure pressione a 120 = pausa meritata

Consigli pratici: Introduci l'esercizio accuratamente e ripetilo spesso in modo che si creino degli automatismi. Integra di tanto in tanto piccole varianti.

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO