

Pallanuoto – Forme caratteristiche: Mantenere il possesso del pallone insieme in maniera controllata

Tutti riescono a ricevere e passare il pallone applicando varie tecniche in base alle situazioni. In questo modo la squadra riesce a mantenere a lungo il pallone in suo possesso.

10 passaggi plus (F2)

Bambini e ragazzi che giocano e si allenano per la pallanuoto. Foto: BASPO / Charlène Mamie

Due squadre contrassegnate da calottine di colori diversi sono in acqua e giocano una contro l'altra. L'obiettivo è di eseguire 10 passaggi cercando di farne il maggior numero possibile (evitare di perdere il pallone). Il contatto fisico è vietato. Qual è la squadra che mette a segno per prima dieci passaggi consecutivi?

più facile

- Rimpicciolire il campo e ridurre il numero di giocatori per squadra
- Guadagnare punti eseguendo i passaggi in una zona contrassegnata
- Giocare in acqua poco profonda

più difficile

- Ricevere e lanciare il pallone con una sola mano
- Disturbare l'avversario con una mano

Consigli pratici: Giocare con squadre piccole (3:3 o 4:4). Con qualche regola in più si passa dai 10 passaggi alla pallanuoto. Adegua queste regole specifiche al livello dei bambini e dei giovani.

Palla tigre (F2/F3)



In acqua poco profonda, due giocatori si passano da tre metri di distanza il pallone al volo (adattare la distanza al livello). Qualcuno in mezzo fa la tigre e prova a intercettare il pallone.

più facile

- Toccare il pallone con due mani
- Il pallone può toccare l'acqua
- Si possono fare passaggi alti

più difficile

- La tigre può attaccare chi fa i passaggi
- Chi fa i passaggi si smarca spostandosi in parallelo
- Trattenere il pallone per meno di due secondi

Consigli pratici: Scambia i ruoli dopo dieci passaggi al massimo.

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO