

Pallanuoto – Forme caratteristiche: Comportarsi in modo corretto e rispettoso e gestire le emozioni

I bambini e i giovani sono corretti gli uni con gli altri e si rispettano. Spronano le compagne e i compagni a fornire prestazioni più elevate, sono felici dei risultati della squadra e degli altri. In caso di sconfitta, le giocatrici e i giocatori si risollevarono il morale a vicenda.

Victoria (F3)

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

Due squadre giocano senza regole con l'obiettivo di segnare in una porta. Eccetto falli gravi, è permesso tutto (tirare, trattenere, spingere) finché un giocatore è in possesso del pallone. Dopo un goal, il portiere lancia il pallone. Chi lo tocca per primo può ripartire all'attacco. Se il portiere riesce a parare, sei tu a lanciare un nuovo pallone in campo. Inoltre sorvegli il gioco e intervieni in caso di necessità.

più facile

- Giocare in acqua poco profonda

più difficile

- Segnare in porta solo su passaggio diretto

Consigli pratici: Per questo gioco sono necessarie pause di riflessione mirate. Interrompi il gioco dopo qualche minuto e poni ai giocatori domande specifiche («cosa ha funzionato, in che modo e come mai?»). In seguito, riavvia il gioco chiedendo ai giocatori di prestare attenzione a un aspetto specifico appena discusso, oppure di giocare con una nuova regola.

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO