

# Pallanuoto – Forme caratteristiche: Segnare goal variati e in base alla situazione

Le pallanuotiste e i pallanuotisti sanno adattarsi alle varie situazioni. Ad esempio, l'attacco dipende dalla difesa della squadra avversaria. Anche i punti forti e punti deboli di chi gioca influiscono sulla tattica.

## Tiri dalle retrovie (F2)

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

I giocatori tirano in porta da una posizione definita, partendo dalle retrovie. Un portiere sta in porta. I giocatori variano il tipo di tiro secondo questa sequenza:

1. Tirare direttamente
2. Caricare il tiro e poi lanciare (con finta)
3. Tirare in movimento
4. Variare il tipo di tiro (ad es. veloce-lento, alto-piatto, destra-sinistra)

### più facile

- Ridurre la distanza
- Solo una variante di tiro

### più difficile

- Tirare su passaggio
- Inserire giocatori che bloccano in maniera attiva/passiva

**Consigli pratici:** Controlla che i bambini e i giovani eseguano i tiri con una tecnica corretta. Introduci nuove varianti solo quando hanno acquisito la padronanza del movimento base.

---

## Tom e Jerry (F2/F3)



In acqua profonda, un attaccante parte con un pallone circa a otto metri dalla porta. Un difensore parte a nuoto nello stesso momento dalla linea della porta. L'attaccante può nuotare verso la porta o tirare da qualsiasi posizione. Il difensore riesce a impedire all'attaccante di segnare?

### più facile

- Aumentare la distanza tra l'attaccante e il difensore
- Attaccante: non può essere toccato dal difensore
- Attaccante: dare il via

### più difficile

- Definire l'area di tiro
- Difensore: dare il via
- Attaccante: partire dando le spalle alla porta
- Partire dallo stesso punto

**Consigli pratici:** Sensibilizza i bambini e i giovani in merito ai diversi ruoli di attacco e difesa.

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO