

Pallanuoto – Forme caratteristiche: Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo efficiente

Le giocatrici e i giocatori fanno pressione sulla squadra avversaria in modo mirato in specifiche situazioni d'attacco e di difesa.

Pressing Machine (F3)

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

Due giocatori – con e senza pallone – si affrontano 1:1. Il difensore cerca di allontanare il pallone dal giocatore che ne è in possesso, senza commettere fallo. In caso di fallo, l'esercizio ricomincia dall'inizio. Dopo 20 secondi di sfi da e almeno 20 secondi di pausa, i due si scambiano i ruoli.

più facile

- Giocatore in possesso del pallone: non può nuotare
- Abbreviare gli intervalli di sforzo e allungare le pause

più difficile

- Giocatore in possesso del pallone: passarla a un giocatore neutrale, smarcarsi e riposizionarsi; difensore: coprire la linea di passaggio
- Allungare gli intervalli di sforzo

Consigli pratici: Vale la pena fare una breve introduzione su cosa sia un fallo. In questo modo i giocatori riconoscono le possibili infrazioni.

Meta (F3)



Due squadre contrassegnate da calottine di colori diversi giocano l'una contro l'altra in acqua poco profonda. Entrambe cercano di portare il pallone nell'area di meta (bordo vasca) della squadra avversaria mediante un buon gioco di passaggi quando sono in possesso del pallone. È vietato il contatto fisico e anche «camminare» con il pallone. Qual è la squadra che segnerà più mete?

più facile

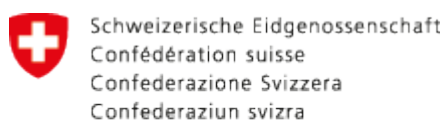
- Tenere il pallone al massimo tre secondi
- Attaccanti: nessuna triangolazione
- Tutti i membri della squadra sono stati in possesso del pallone prima di segnare
- Passare il pallone a tutti gli altri giocatori prima di segnare

più difficile

- Attaccanti: toccare il pallone con due mani
- Giocatori in possesso del pallone: fare tre passi con il pallone
- Ingrandire il campo di gioco

Consigli pratici: Adeguare le regole specifiche della pallanuoto al livello dei giocatori e formare piccole squadre.

Fonte: swiss aquatics



Ufficio federale dello sport UFSPÖ