

## Pallanuoto: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

I modelli di movimento e di comportamento sovraordinati e osservabili nella pallanuoto possono essere riassunti in dodici forme caratteristiche e si ritrovano in tutte le fasi di FTEM Swiss Aquatics. Tuttavia, si differenziano nel loro grado di consolidamento: dipendono dallo sviluppo dei bambini e dei giovani e dalla loro capacità di prestazione.



Bambini e ragazzi che giocano e si allenano per la pallanuoto. Photo: UFSPÖ / Charlene Mamie

Una pallanuotista allenata, ad esempio, nuota più velocemente e più agilmente con il pallone rispetto a un giovane che pratica da poco questo sport. Tuttavia, la forma caratteristica osservabile rimane la stessa. Di conseguenza, per te nel ruolo di monitrice o monitore Pallanuoto le forme caratteristiche rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza importante per pianificare e svolgere le tue attività e i tuoi allenamenti. In seguito trovi forme di allenamento adeguate per tutte le forme caratteristiche. Se le applichi in modo corretto, nel tuo allenamento promuoverai lo sviluppo completo dei bambini e dei giovani.

### Forme di allenamento per le forme caratteristiche

- Muoversi con piacere e sicurezza in e attorno all'acqua
- Mantenersi in acqua con stabilità
- Muoversi agilmente con o senza pallone
- Mantenere il possesso del pallone insieme in maniera controllata
- Segnare goal variati e in base alla situazione
- Mettere sotto pressione la squadra avversaria in modo efficiente
- Agire con successo in situazioni di superiorità numerica
- Affrontare i duelli con abilità e coraggio

- Nel ruolo di portiere, orientarsi al pallone e reagire al tiro
  - In porta, assicurarsi il possesso del pallone e partecipare attivamente al gioco
  - Gestire gli sforzi intensi nel gioco e mantenerli a lungo
  - Comportarsi in modo corretto e rispettoso e gestire le emozioni
- 

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**