



G+S-Kids: Introduzione alla pallanuoto - Lezione 4

Migliorare il controllo della palla nella pallanuoto

Autori

Anita Bibo, esperta di nuoto G+S
Heinz Weber, esperto di nuoto G+S

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo 8-16

Luogo del corso - Se la profondità dell'acqua supera i 150cm, aggiungere degli esercizi a bordo vasca e utilizzare dei supporti
- Per il tema "rinforzare le ossa", sono necessari degli esercizi a bordo vasca
- Dimensione della palla = piccola (no. 3 o pallone soffice con superficie aderente)

Sicurezza I bambini padroneggiano tutti i test di base di swimsports.ch. I bambini sono in grado di nuotare in acqua alta.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- sentire l'acqua e la palla contemporaneamente
- esercitarsi con palle diverse
- sviluppare la sensibilità (controllo) della palla

Indicazione

- La struttura di questa serie di esercizi non riguarda unicamente i giochi in acqua, ma anche l'insegnamento delle tecniche specifiche della pallanuoto e la sicurezza dei bambini.
- I bambini hanno rapidamente freddo in acqua, bisogna spezzare i momenti di tecnica con dei giochi
- Per gli esercizi a coppie (contatto fisico), scegliere possibilmente dei partecipanti di taglia e forza simili.
- Eseguire tutti gli esercizi con la palla sia con la mano destra che con la sinistra.

Contenuti

- Controllo della palla
- Prime esperienze di tattica di squadra

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'-10'	Preparazione Benvenuto e spiegazione degli obiettivi - Lanciare la palla sopra la corda	Profondità all'altezza del petto del bambino più basso. Tendere una corda in mezzo al campo da gioco. Una squadra in ogni campo.	Distribuire diverse palle soffici (palloni da spiaggia, palloni gonfiabili) nei due campi da gioco



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
25'	Controllo della palla /differenziare /ritmo <ul style="list-style-type: none">- Tuffarsi toccando il fondo della vasca a gruppi di 2/3 con una pallina da ping pong e passare la palla ad un compagno- Idem, ma mollare la palla, l'altro la deve prendere prima che torni in superficie- Passare il pallone gonfiabile con due mani- Idem con una mano- Idem con i piedi- Idem con la testa- Idem aumentare/ridurre la distanza- Gli stessi esercizi con un pallone da spiaggia- Passare un pallone pesante sott'acqua- Fare dei passaggi con una palla soffice- Idem, non appena viene presa la palla, distendersi su di essa e girare attorno al proprio asse longitudinale- Idem, con una caduta- Passare con 2 mani il più velocemente possibile, distanza 2 metri- Il più in alto possibile, distanza 2-4 metri- Fare dei passaggi, durante la presa girare di 360°- Passare con 1 mano, prendere con 2 mani- Passare con 1 mano e prendere- Passare la palla alla stessa velocità aumentando/riducendo la distanza	Profondità dell'acqua, altezza del petto A gruppi di 2/3, palloni sempre diversi. Posizionare i bambini in modo che non si disturbino.	Palline da ping pong Palloni gonfiabili Palloni da spiaggia Palloni da immersione Palle soffice
13'	Controllo della palla / reazione <ul style="list-style-type: none">- A bordo vasca, uno dietro l'altro, a coppie. Il bambino che si trova dietro lancia la palla, il bambino davanti salta in acqua cercando di prendere la palla ancora in aria.- Idem, i bambini si trovano uno di fronte all'altro e il bambino davanti salta in acqua all'indietro.- Il bambino davanti tiene la palla, salta in acqua e, ancora in aria, passa la palla all'altro bambino (con rotazione di 180°, sotto le gambe, sopra la testa).	Gruppi di 2	Una palla soffice per ogni coppia

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gioco con la palla <p>2 squadre. Ogni volta che un bambino ha effettuato un passaggio, può tirare contro un bersaglio o una tavoletta. Adattare il numero di passaggi al numero di bambini.</p>		Cuffie per due squadre Adattare la dimensione del campo di gioco al numero di bambini