



## G+S-Kids: Introduzione alla pallanuoto - Lezione 5

# Variazione della tecnica della pallanuoto con e senza pallone

### 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

- Ricezione della palla, tutti i bambini sono capaci di prendere la palla con una sola mano (a coppa).
- Migliorare sensibilmente il tocco 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 alternare i momenti di tecnica a 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'	<b>Preparazione + reazione</b> Accoglienza – spiegare gli obiettivi - 2 gruppi numerati seduti uno di fronte all'altro sul bordo della vasca. Chiamare un numero e lanciare la palla al centro. I due giocatori partono dal bordo (tuffo da seduti, spinta dal muro) e provano a toccare la palla per primi. Rilanciare la palla verso il monitore. - Variazione con diversi palloni - Solo numeri da 1 a 3, in modo che non ci siano solo 2 bambini che nuotano verso la palla, ma 4 o anche 6	Profondità all'altezza del petto del bambino più basso. I bambini sono seduti uno di fronte all'altro sul bordo della vasca, ad ognuno è assegnato numero. Il monitore si trova all'altezza della linea di mezzo. Lancia la palla chiamando un numero.	Alcuni palloni



## PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
25'	<b>Controllo della palla</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ogni bambino cerca di controllare una palla soffice a modo suo (esercizio creativo)</li><li>- Dopo 2-4 minuti, ogni bimbo fa una dimostrazione davanti al resto del gruppo, che cerca di copiare l'esercizio. Stesso esercizio in gruppo, poi dimostrazione del gruppo, copiata dagli altri gruppi.</li></ul>	Gruppi di 3 o a 4	Una palla soffice per ogni bambino
10'	<b>Tattica di squadra</b> <p>Due squadre cercano di spingere un pallone da ginnastica che si trova al centro della vasca portandolo nella metà avversaria lanciandovi sopra delle palle soffici. La distanza verso il pallone da ginnastica è fissa La distanza viene aumentata</p>	2 squadre, 1 in ogni metà della vasca	1 pallone da ginnastica e molte palle/palloni soffici
10'	<b>Controllo della palla</b> <p>Corsa alle postazioni programmate. Tutti i bambini hanno una palla da pallanuoto e una propria postazione. Non appena è stato eseguito un esercizio, ci si può spostare alla postazione seguente. Ci sono <b>14</b> esercizi, inizialmente tutto viene eseguito con due mani,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lanciare la palla per aria, lasciarla cadere sull'acqua, ricominciare 10x</li><li>- Lanciare la palla in alto e riprenderla 10x</li><li>- Idem, battendo le mani mentre la palla è in aria, 10x</li><li>- Idem, girarsi sul proprio asse, 5x</li><li>- Lanciare la palla contro il muro, 10x</li><li>- Idem riprendendola, 10x</li><li>- Idem, mirando un bersaglio definito</li><li>- Tutto con una mano</li></ul>	2 squadre Adattare il campo da gioco al numero di bambini  Sul lato della piscina o verso un muro Fare una marcatura contro il muro	1 pallone di pallanuoto per bambini
5'	<b>Gioco con la palla</b> <p>2 squadre lottano per una palla. Se vengono effettuati 10 passaggi senza che l'avversario abbia intercettato la palla, si ottiene un punto.</p>	Adattare il campo da gioco al numero di bambini	Cuffie per 2 squadre
10'	<b>Ricezione della palla</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Giocare a pallacanestro dribblando sull'acqua</li><li>- Tenere la palla girandosi attorno al proprio asse. Mano sinistra + mano destra</li><li>- Schiacciare la palla dall'alto verso il basso, posizione della mano girando il mignolo sotto la palla e far risalire la palla sopra l'acqua (presa a cucchiaio)</li><li>- Al fischio, tutti i bambini riescono a far risalire la palla (presa a cucchiaio)</li><li>- Nuotare con la palla, fermarsi in piedi e prendere la palla</li><li>- Nuotare, al fischio prendere la palla</li><li>- Nuotare con la palla, fermarsi, prendere la palla e lancia-la 2-4m più lontano in acqua</li><li>- Idem al fischio</li></ul>		1 pallone di pallanuoto per bambini

## RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Gioco con la palla</b> <p>Far cadere diverse tavolette piazzate lanciando il pallone. La squadra che per prima fa cadere tutte le tavolette, ha vinto. Più difficile: ogni bambino della squadra deve aver toccato la palla almeno una volta</p>	2 squadre Adattare il campo da gioco al numero di bambini	Cuffie per 2 squadre Adattare il campo da gioco al numero di bambini