

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	39 (1982)
Heft:	7
 Artikel:	Elementi di tattica fondamentale della pallanuoto
Autor:	Luigi, Franco De
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000400

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

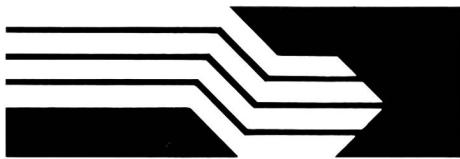
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



TEORIA E PRATICA

Elementi di tattica fondamentale della pallanuoto

di Franco De Luigi, Manno

Responsabile tecnico SN Lugano, settore pallanuoto/Monitor G+S e allenatore FSN 3F

In questo lungo lasso di tempo, più di un secolo, si sono formate diverse «scuole». La più importante ed innovatrice è quella ungherese, ma molto significative sono pure quelle slave e latine, mentre attualmente in campo mondiale si sta affacciando quella americana.

I giovani che approdano alla WP dovrebbero, in situazione ottimale, essere in grado di nuotare i 4 stili, così da dover solo far loro apprendere le seguenti nozioni specifiche:

- nuotata a bicicletta e a forbice
- nuotata OVER (Strudgoen e Over Arm Side-Stroke o nuotata laterale)
- nuotata con cambio di direzione
- posizioni in acqua durante le diverse nuotate
- fondamentali per il tocco e trattamento della palla.

Per queste sopra descritte tecniche, è uscito di recente la validissima opera edita dal C.O.N.I. «Fondamentali della pallanuoto» CONI, Russo, Majoni, Viale Tiziano, Roma, Scuola dello Sport 1981. Questa pubblicazione aggiornata e ricca di disegni e spiegazioni chiare e semplici, ha un alto valore didattico.

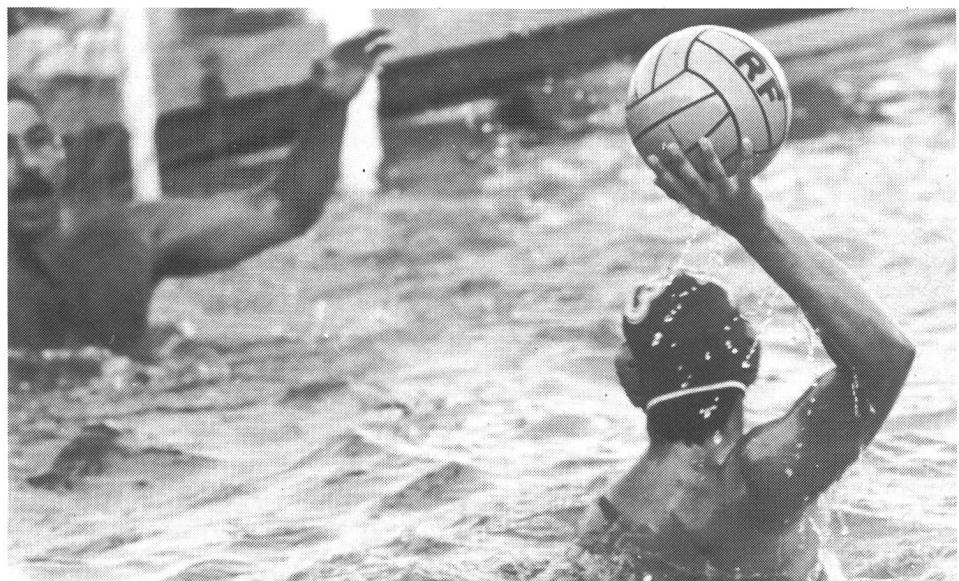
Contemporaneamente alla tecnica dei movimenti sopraccitati, lavorando per gradi si inizia l'apprendimento tattico.

Come si può ben capire su questo punto entrano in causa molteplici teorie, alcune addirittura in contrapposizione fra di loro.

In Svizzera, per rimanere a noi, la pratica e lo sviluppo della WP è legato ad alcune situazioni particolari. Le più significative sono:

- quantità (e relativa qualità) di persone che praticano la disciplina su tutte le categorie (dati FSN: 42 società con 105 squadre)
- disponibilità ed ubicazione degli impianti
- possibilità di svolgimento degli incontri e rispettivi spazi d'allenamento (la pallanuoto richiede moltissimo allenamento, più dell'hockey o del calcio ticinesi, per intenderci)
- diversità di disponibilità finanziaria per le competizioni e relativi allenamenti
- concorrenza con discipline di più facile apprendimento e con risultati più tangibili all'istante.

Analizziamo ora insieme gli aspetti tattici basilari del gioco della pallanuoto, riassumendo le fasi essenziali del gioco, sulla base dell'opuscolo della SN Lugano destinato ai giovani allievi della scuola pallanuoto.



Introduzione

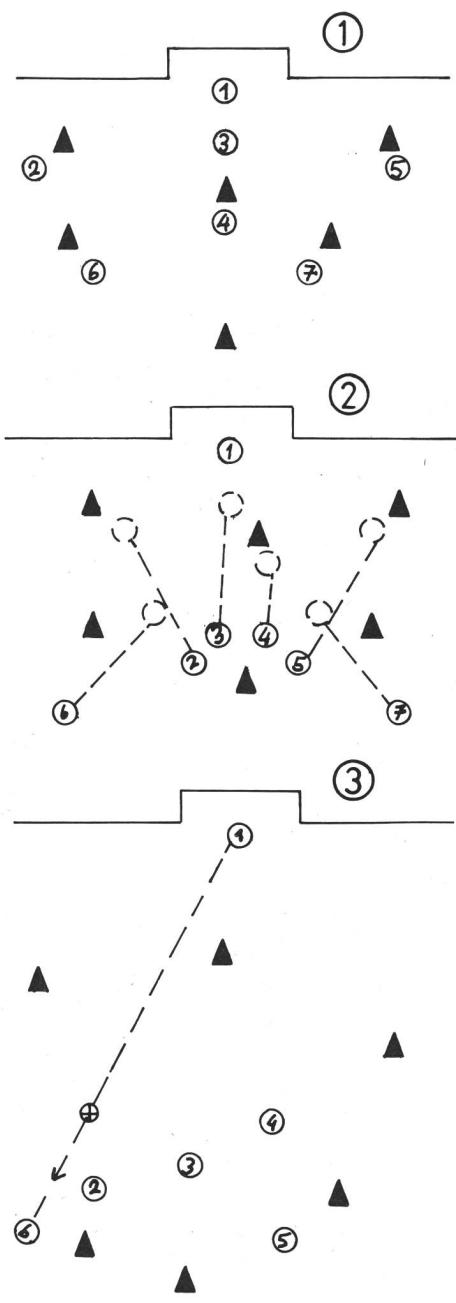
Un poco di storia

La pallanuoto (WP) è una disciplina sorta verso il 1870 in G.B. (le prime competizioni ufficiali sono di quel periodo), con regole che erano un assieme di cavalleria e di abilità. Cavalieri issati su sagome equine galleggianti sospingevano con una pagaia una palla da una riva all'altra. Nel volgere del tempo, le regole si sono sempre aggiornate così da risultare più attrattive adeguandosi all'evoluzione del nuoto nell'ultimo ventennio, soprattutto per quanto attiene alla concezione di condizione fisica dei partecipanti.

A. Le diverse fasi delle manovre offensive

1. Il contrattacco

dal portiere



○ attaccanti
 ▲ difensori
 ● palla
 ○→ spostamento dei giocatori

Il pallone è afferrato dal portiere, e contemporaneamente:

- i difensori (disegno 2) No. 3 e 4 nuotano subito fino a centro vasca
- i difensori (disegno 2) No. 2 e 5 scattano sul centro vasca
- gli esterni No. 6 e 7 scattano allargando

così da (disegno 3) arrivare in situazione di uomo più. La palla parte veloce dal portiere e va:

- a 6 o 7 (riceve quello che guarda) possibilmente
- un buon passaggio sulla mano
- a questo punto si risolve con situazione di superiorità numerica, 4 contro 3, ecc.

Avvertenza: evitare: passaggi difficili o problematici
trattenute – spinte – scavalcamenti
come nuotare: crawl + dorso (guardare un po' la situazione)

Conclusione: maggior velocità nella conquista del campo
pericolosità immediata

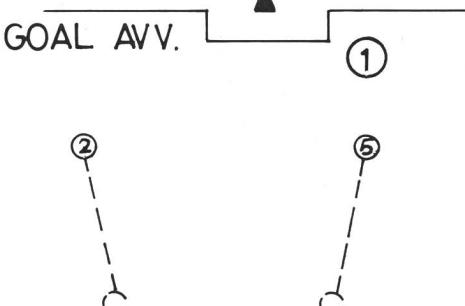
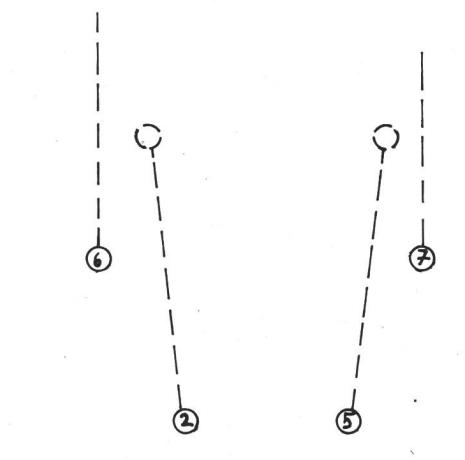
Perciò: come si entra in possesso della palla, bisogna *subito* reagire per poter efficacemente prendere il sopravvento sugli avversari

Esausto eventualmente senza successo il contrattacco si passa alla 2. fase.

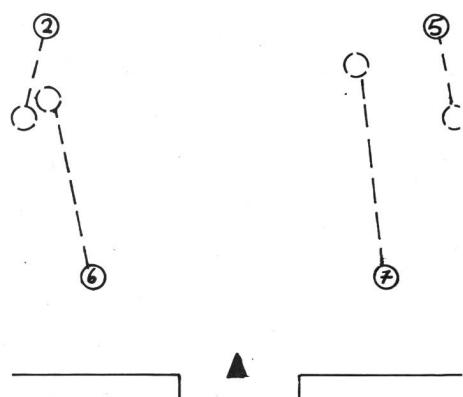
2. L'attacco (situazione semi-statica)

2.1 Preparazione al gioco sul centro

I difensori esterni che hanno fatto il contrattacco devono ritornare sulla metà campo (disegno 2)



Lasciando, tramite uno scambio di posizione, a chi ha la possibilità di entrare nell'aria avversaria di risolvere con un tiro in porta l'attacco.



Attenzione: non fare falli o spinte in questo momento la nostra è mal piazzata ed è molto aperta a subire un contropiede

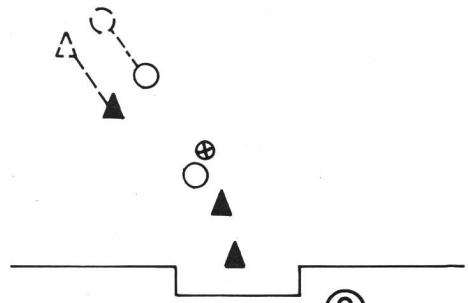
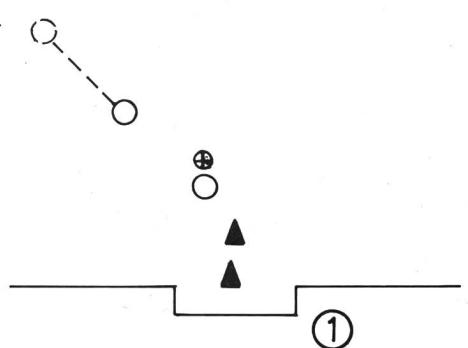
Terminata anche questa 2. fase, la 3. prevede un gioco relativamente statico sul centro.

3. Gioco sul centro

3.1 Entrate

Si gioca sul centro (disegno 1) appena questi è in possesso della palla e ha subito il fallo, si nuota verso di lui, cercando di guadagnare il vantaggio, se ciò non avviene (disegno 2) ritornare dietro, passando dai lati e riprovarle (disegno 3)

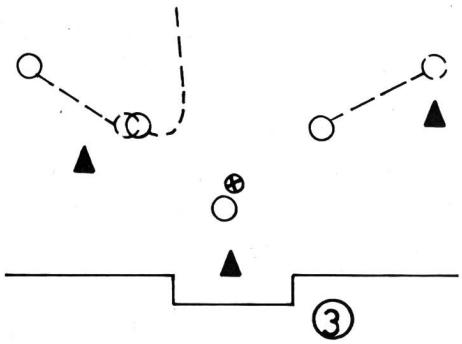
Questa azione ha successo quando è ripetitiva a «martello» (uno dietro l'altro)



Importante:

- non chiudere lo spazio in area assieme
- entrare convergendo simultaneamente
- una volta entrati si *deve* uscire dall'area e non stagnare a 4 metri perché:

- 1) si chiudono gli spazi ai compagni (affollamento)
- 2) il passaggio e relativo tiro si può fare ugualmente sull'uscita dell'area



- b) se l'avversario cambia il marcitore (difensore) si potrà sfruttare questo momento favorevole di cambio fra i due difensori centrali (entrare ora = sul tempo morto)

Di fatto loro sono obbligati a lasciare spazio per non ostacolare la prosecuzione dell'azione offensiva (altrimenti espulsione).

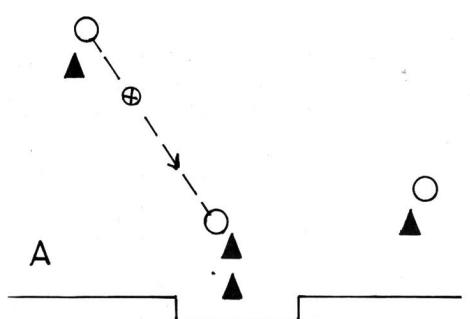
Questa situazione di difesa non piazzata porta a noi la possibilità di: entrare con vantaggio e tirare, guadagnare rigore o espulsione, il tutto nell'area dei 4 metri.

Fondamentale: quando l'azione è terminata non prendere rischi, attaccando per esempio il portiere avversario

3.2 Ricerca del fallo (espulsione o rigore)

Il centro ha ricevuto la palla, la difende e subisce fallo. Quest'ultimo gioca subito la palla passandola al compagno più «vicino», così da farsela rendere subito (disegno 1 e 2) e subire il II° fallo

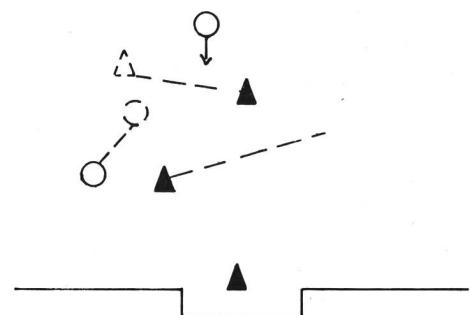
- a) se l'avversario non cambia il difensore al centro (disegno 3) ripetere subito l'esecuzione cercando di usufruire del III fallo (vantaggio ev. rigore-espulsione)



Importante: per il centro: lottare e mantenere la posizione (2 m)
per gli altri: dare bene e svelto la palla (mano buona)
per tutti: non tenere o spingersi – guardare la situazione – *reazione!*

Fondamentale: quando l'azione è terminata non rischiare

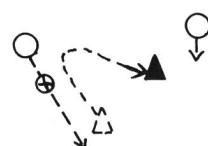
1.1.2 Cambio di uomo a chi è scappato (collaborazione fra difensori)



1.1.3 Nel caso che un avversario è scappato (inferiorità numerica temporanea) es. 2 contro 1

Svolgimento: si finta l'attacco su chi porta la palla poi si va forte sull'altro

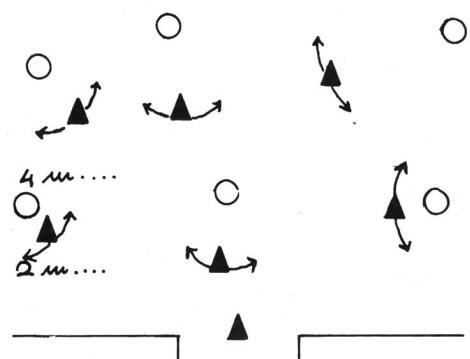
Scopo: si fa così per ritardare l'attacco e favorire il recupero dei nostri



2. Tipi di difesa

2.1 Classica

Da usare quando gli avversari non hanno un centro forte o non lo usano



B. Le diverse fasi delle manovre difensive

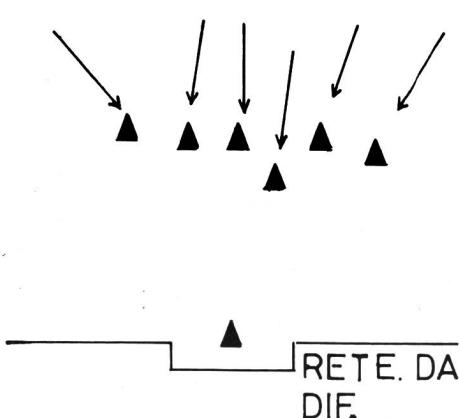
Scopo: non subire nei 35" entro i quali una squadra deve tirare in porta espulsione e reti

1. Contrattacco da parte degli avversari

1. Contrattacco da parte degli avversari

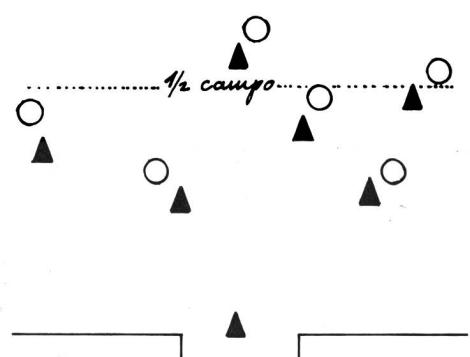
1.1 Ripiegamento classico – svolgimento:

1.1.1 Ritirarsi subito sulla metà campo. Attenzione al centro (precedenza copertura sul centro vasca)

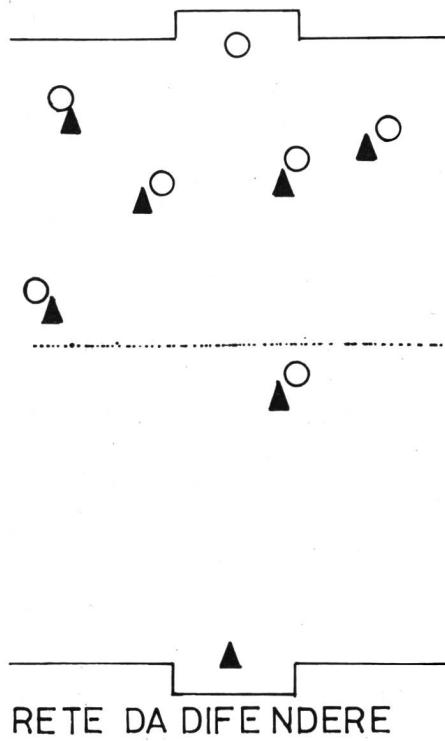


2.2 Pressing (copertura uomo su uomo)

2.2.1 Dalla metà campo via quando l'avversario è di media qualità (bisogna rallentare il gioco degli avversari)



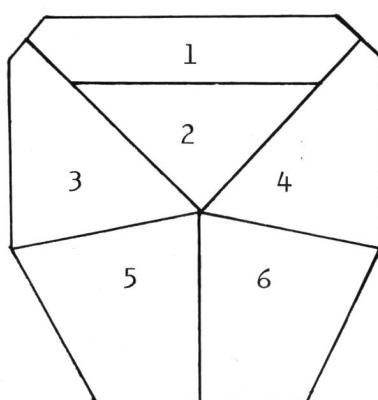
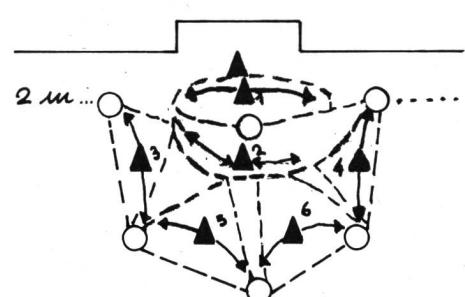
2.2.2 Su tutto il campo quando l'avversario è debole (bisogna imporre il gioco, non lasciare spazio)



2.3 Zona

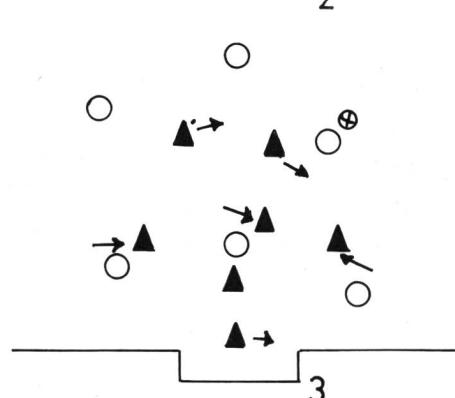
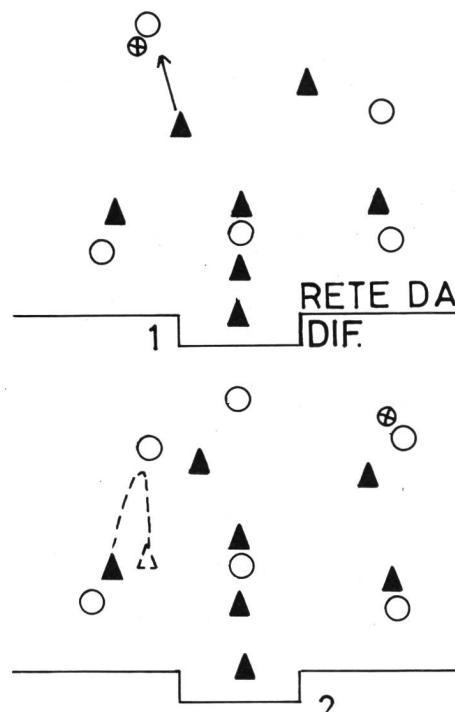
Ideale per diverse situazioni se si può contare su una difesa forte (condizione fisica) e su un ottimo portiere

- serve a far passare il tempo di gioco agli avversari, a risparmiare energia, a fare pochi falli e a usare il contropiede più efficacemente (si cerca di far sbagliare l'avversario ingannandolo con la posizione mobile della difesa)



Importante:

- non rompere la zona (formazione) uscendo (disegno 1)
- il difensore esterno non deve mai saltare sull'avversario che gli sta davanti (se non vi è un buco per l'attaccante esterno)
- se diversi avversari entrano in area, non seguire, lasciarli venire, si restringe un po' lo spazio controllato



In questa situazione, importante è il movimento costante fra gli avversari diretti (bisogna essere generosi – aiutare il compagno)

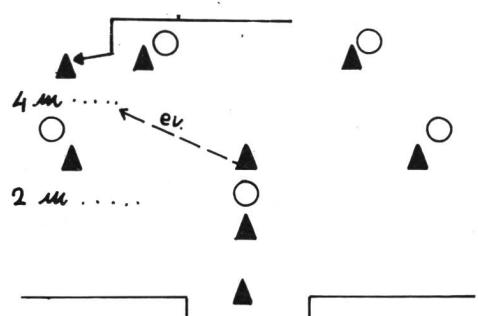
Attenzione:

- a) non cadere verticali (sedere e gambe)
- b) essere sempre in movimento (come con situazione di inferiorità numerica)
- c) una buona copertura impedisce conclusioni a rete ravvicinate
- d) quando si difende guardare sempre il pallone

2.4 Mezza zona (marcamento doppio al centro)

Ideale per bloccare l'azione di un buon centro avversario, quando non esistono le

premesse per operare la zona (mancanza per esempio di condizione fisica o di un buon portiere)



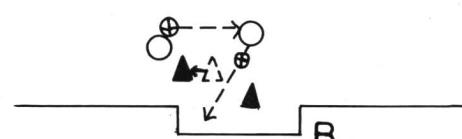
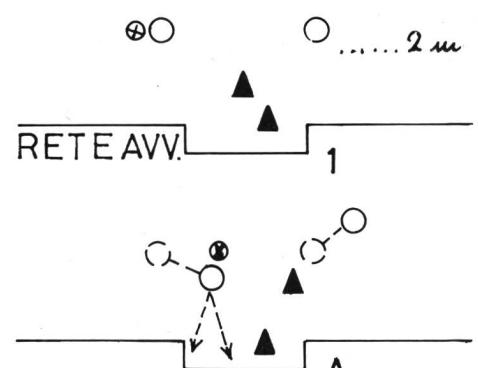
Importante: il marcamento al centro è raddoppiato. Gli altri avversari vengono marcati a uomo. L'avversario debole più lontano dalla porta da difendere viene lasciato libero di avanzare. Il portiere dovrebbe concentrarsi essenzialmente su di lui, trattenendo i suoi eventuali tiri da 5-8 metri di distanza.

C. Esempi di risoluzione dell'attacco in superiorità numerica limitata

Principi da tener presente

- cercare
- non portare mai l'avversario su un compagno già in posizione
- mantenere una posizione pericolosa per l'avversario e non ripiegare o fermarsi finché l'attacco non è concluso

1. Esempio di attacco 2 contro 1



Svolgimento:

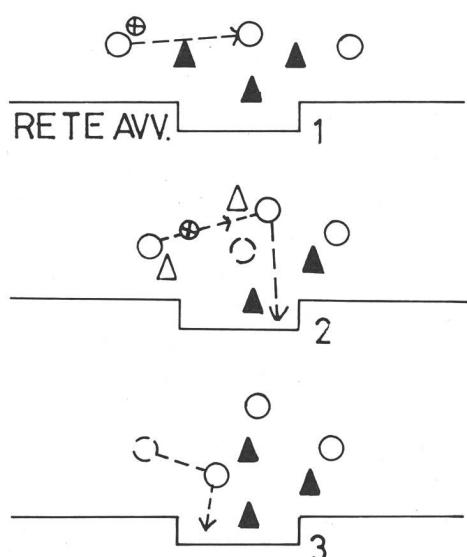
- si va fino a 2 metri abbastanza larghi e rimanendo pericolosi (disegno 1)
- chi ha la palla finta e stringe in entrata, se:
 - a) l'avversario va sul compagno (disegno 2) quest'ultimo fa spazio allargando.

Il possessore della palla va al centro della porta fintando per stancare il portiere, poi tira a colpo sicuro

- b) l'avversario salta sul portatore di palla, quest'ultimo lo lascia avvicinare poi dà al compagno, questi riceve la palla e tira subito (tiro non eccessivamente forte – ma sicuro)

In tutti i casi: restare calmi, non cadere nei 2 metri (fuori gioco)
non chiudere spazio
confrontare il piazzamento del portiere ed il vostro, poi tirare a colpo sicuro
ragionare
c'è tempo

Esempio di 3 contro 2



Svolgimento:

si va fino a 2 metri (diritti) disegno 1

- a) il centro valuta (disegno 2) ritorna a 4 metri, se l'avversario resta così schierato sarà il centro a ricevere la palla avanzerà e tirerà

- b) se l'avversario (disegno 3) salta sui compagni questi allargano un po' rimanendo pericolosi
chi ha la palla entra sul centro della porta sempre fintando poi tira con calma

Bisogna: restare calmi – ragionare, non cadere nei 2 metri
vedere il piazzamento, poi fintare, c'è sempre tempo.

D. Situazione di superiorità numerica per l'effetto di un'espulsione degli avversari

Precisazione: lo schema si applica quando non vi è una situazione immediata e sicura da rete da sfruttare.

In difesa: portare al più presto la palla in attacco.

Attenzione: a falli e passaggi difficili, non nuotare se possibile con la palla (perdita di tempo!)

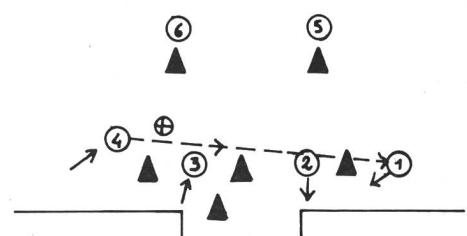
1. Se gli avversari marcano a zona

- la palla la gioca il portiere (se possibile – vedi raggio d'azione)
- i giocatori prendono posizione 4 – 2 (se c'è un mancino questi va a destra)

Svolgimento:

la palla gira un poco di volte e poi tira il giocatore che ha un «buco» davanti a sé (meglio se anche al limite del 35°).

es. la palla è a 1



I fase

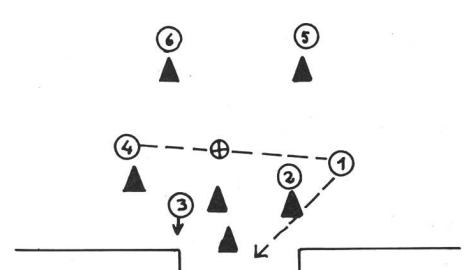
Svolgimento:

- ① finta e chiude un poco ↑
 - ② va sul palo ↑
 - ③ esce dal palo ↓
 - ④ esce e stringe un po' ↘
- la palla va da ① a ④

Importante è cercare di far stancare il portiere avversario, costringendolo a spostarsi costantemente a destra e sinistra della sua porta, così da poter tirare in porta nel momento più propizio (creare il «buco»).

2. Se fanno pressing su i due attaccanti dietro (5 e 6)

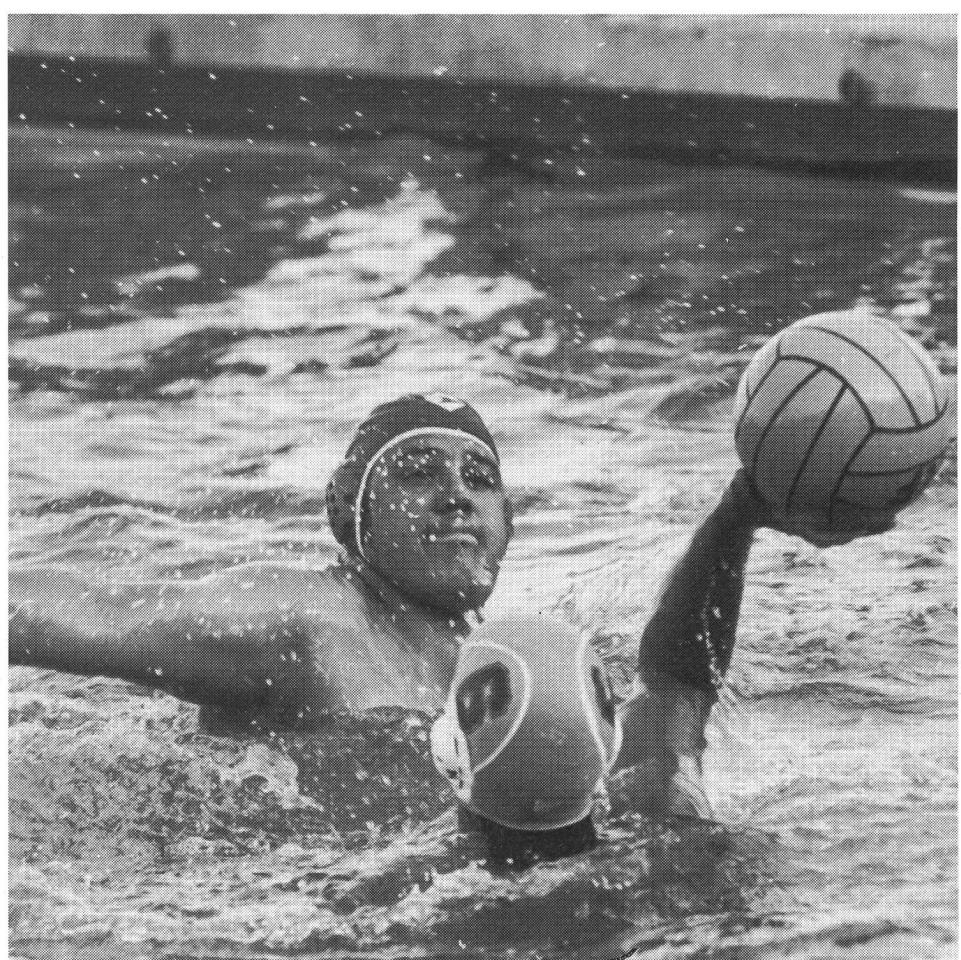
I due dietro ⑤ e ⑥ indietreggiano un poco alla volta così da creare spazio, e si risolve con ① e ④



II fase

Svolgimento:

- ④ finta e chiude



- ③ ritorna sul palo
- ② esce dal palo
- ① allarga un po'

la palla va da ④ a ① che tira subito
 Si noti il movimento contrario ma sincronizzato di ②/③ sui pali.
 Si noti il movimento contrario al sincronizzato di ①/④ sui lati

E. Situazioni di inferiorità numerica

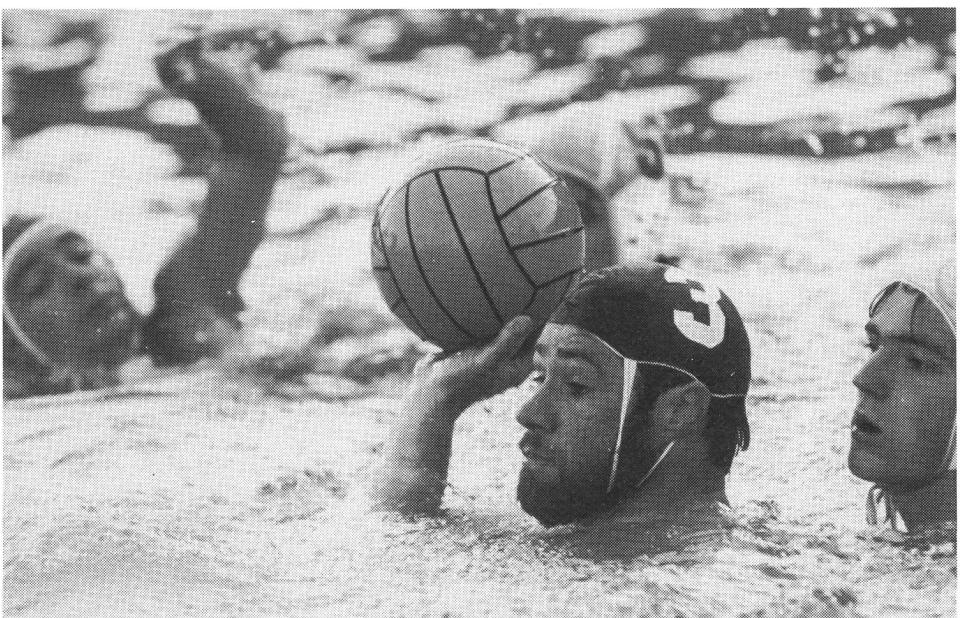
1. Se la palla resta nelle mani della squadra che gioca in inferiorità numerica

- in attacco:
 si cerca di tenere più a lungo la palla giocandola sempre.
 Si tira solo se c'è la certezza di segnare (100%). Altrimenti solo verso lo scadere dei 35", mentre si sta già ripiegando

Importante: evitare passaggi difficili
 non fare falli
 lottare per la conquista degli spazi
 non prendere rischi

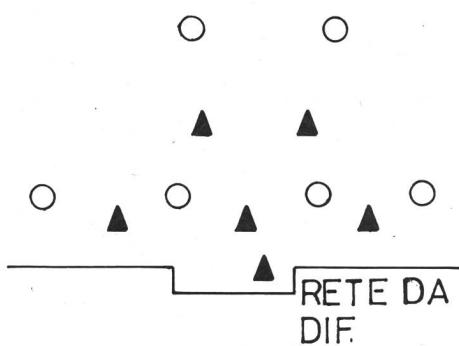
- in difesa:
 si cerca di portare subito la palla in avanti così da evitare passaggi all'indietro (pericolo da fallo per non gioco)

Importante: cercare spazi liberi
 nuotare
 non fare falli
 non assumere rischi



2. Se la palla è dell'avversario

2.1 Schieramento 4-2



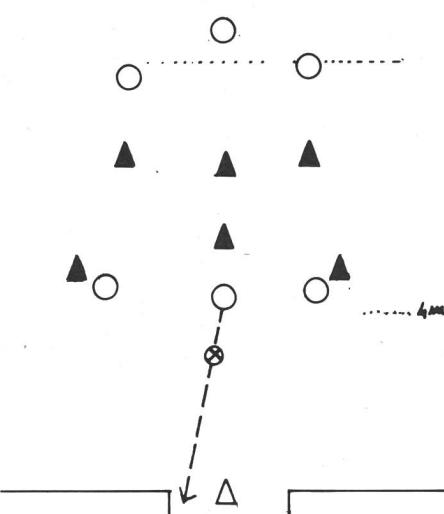
Svolgimento:

si marca a zona, saltando, ostacolando, ritardando, spingendo il più possibile. (La punta dei piedi tocca un avversario la mano un altro.)

Si cerca di innervosire l'avversario inducendolo ad un errore (2 metri – perdita di pallone su passaggio, tiro – bloccaggio dell'azione, ecc.)

Importante: lottare, non perdere la testa far trascorrere il tempo con il movimento bisogna recuperare l'uomo che manca

F. Postazioni dei giocatori in caso di tiro di rigore



Importante è:

- assicurare la difesa
- tira uno fresco (mai colui che ha fatto un'entrata o ha appena subito il fallo)
- guardare la porta e *mai* l'arbitro
- guardare il piazzamento del portiere (buco)
- tiro non esageratamente forte ma preciso e diretto
- calma – decisione

G. Conclusioni

Oltre ai fattori tecnico-tattici ed alle capacità dei giocatori, occorre tener presente anche i fattori esterni quale l'ambiente della partita (piscina, lago, temperatura, ecc.) nonché, molto importante, saper impostare il proprio gioco, dopo pochi minuti dall'inizio dell'incontro, alla maniera di fischiare i falli da parte dell'arbitro. Bisogna giocare con l'arbitro poiché, nella pallanuoto, la sua valutazione dei falli può influire sul tipo di tattica da adottare.