

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

Rubrik: La lezione

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

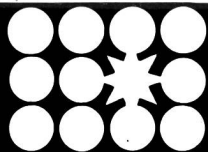
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 26.04.2026

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



LA LEZIONE

Pallanuoto

di Franco De Luigi

Scopo principale: allenamento dei vari fattori tattici dell'attacco classico

Periodo: durante il campionato – una seduta al giorno

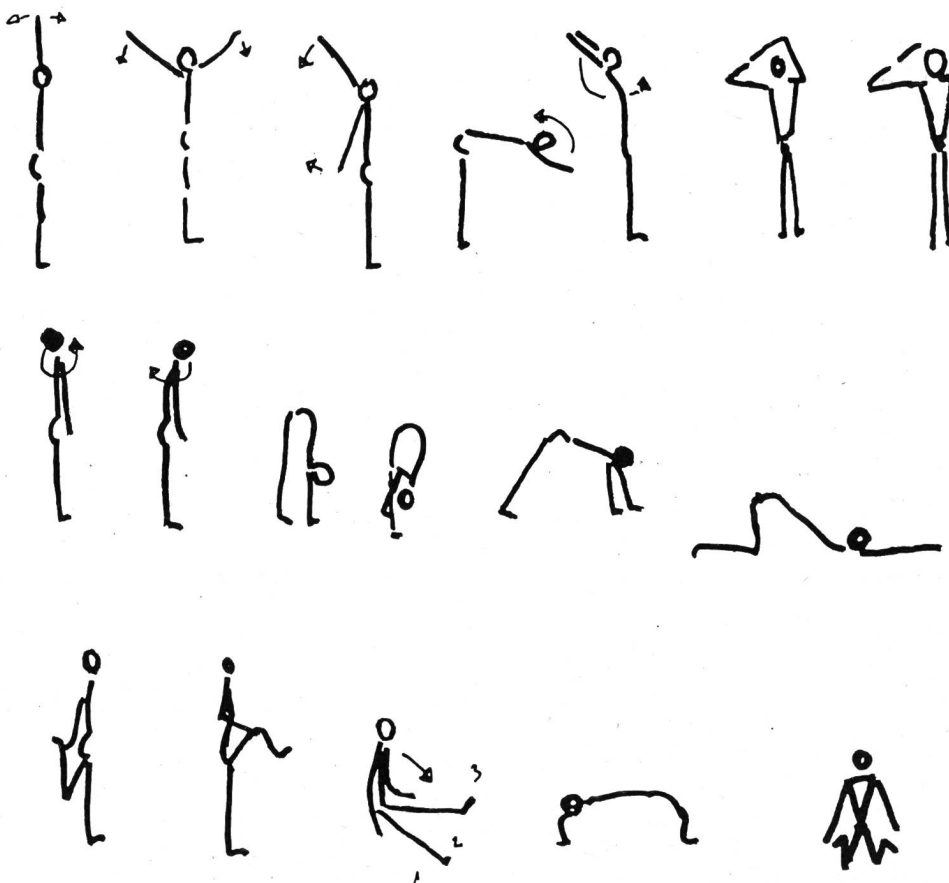
Durata: circa 120 minuti

Vasca: 50 x 18 m scoperta – acqua 23° – tempo bello

Introduzione

Ginnastica di scioglimento, 5 minuti, con i seguenti esercizi:

esempi



Parte I – nuoto

Tema: tecnica di stile specifico nella WP

Fattore: resistenza allo sforzo

5 x 200 misti – ogni 3' 15"	tempo 17'
(braccia, delfino, gambe rana)	
10 x 100 Crawl, testa su – ogni 1' 45"	18'
10 x 50 gambe + asse – ogni 1' 45"	9'
3 colpi crawl	
forbice	
bicicletta	
ecc.	

10 x 50 Over – ogni 45"	8'
5 x 100 Crawl dorso – ogni 1' 30"	

Parte II – passaggi, entrate, parti di gioco

Passaggi

Durata totale 15', ripartizione 3 x 5' secondo le tav. I – II – III. Distanza fra i giocatori: 3–4 m (I e II), 5–6 m (III). Ripetizioni: 10 volte per ogni tipo di passaggio, in continua ripetizione.

Scopo: allenare destrezza, abilità, agilità con la palla.

- = giocatore
- > = passaggio
- ⊙ = palla

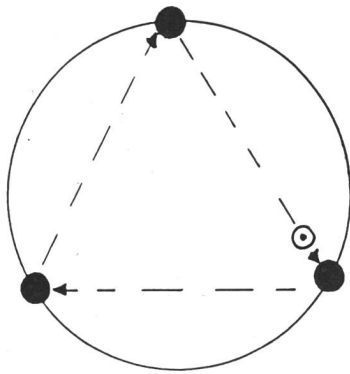


Tavola I

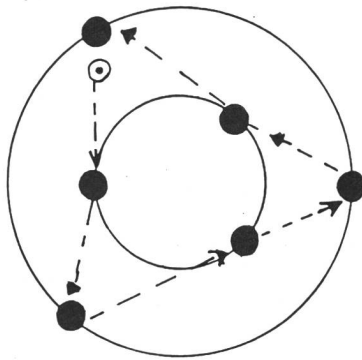


Tavola II

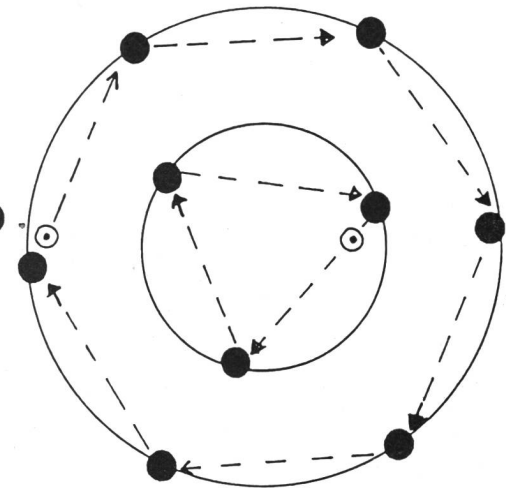
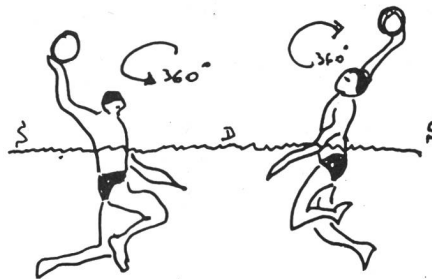
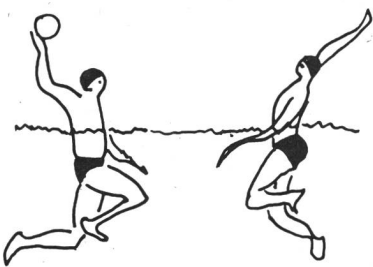


Tavola III

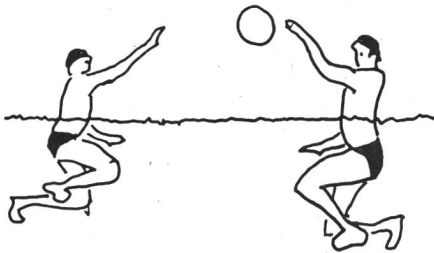
Si dà il passaggio con la destra, si riceve la palla con la destra.

Variante: passaggio alto con braccio teso e lavoro di polso.



Si dà il passaggio con la sinistra, si riceve la palla con la sinistra.

Variante: passaggio alto con braccio teso e lavoro di polso.



1) Variante con giro a destra sempre con la mano destra

2) Variante con esecuzione con la mano sinistra e giro a sinistra

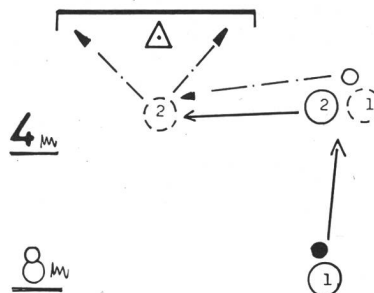
3) Variante con esecuzione con la mano sinistra e giro di 360° a destra.

Entrate su una porta

Durata totale 15', ripartizione 5' per tavola. Svolgimento a gruppi in ripetizione, scambiando i ruoli.

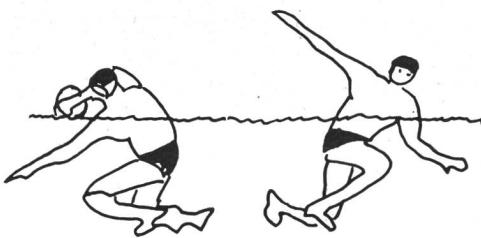
Scopo: trovare la posizione; coordinazione e automatismo su uno specifico movimento - tempo d'esecuzione.

Tavola I



Si dà il passaggio di rovescio con la destra, si riceve con la destra.

Variante: esecuzione con la sinistra.



Si riceve il passaggio con la mano destra, si fa un giro di 360° verso sinistra e si dà la palla sulla destra.

No. ① (con la palla) e ② (senza) nuotano crawl in sincronia. Quando No. ① è arrivato al suo posto passa al No. ②; quest'ultimo deve già trovarsi sul dorso e, continuando questa nuotata, riceve la palla e tira al volo.

Variante: stesso esercizio con partenza da sinistra.

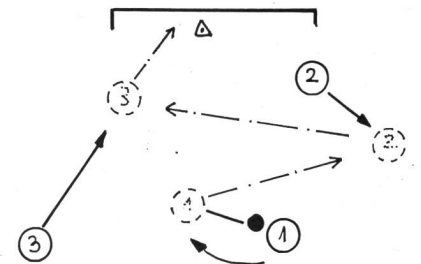
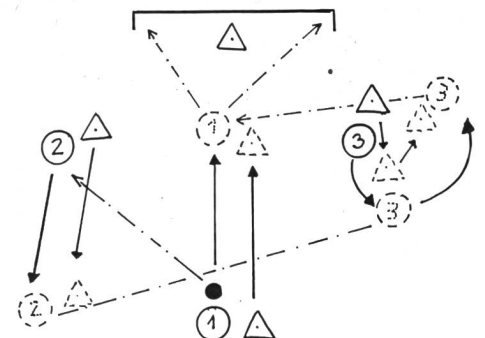


Tavola II (distanze come tavola I)

- ① ha la palla e dà a ②
 - ③, un attimo dopo ①, è entrato veloce
 - ② passa subito a ③ che in verticale tira
- Variante: stessa entrata con via da destra.

Tavola III (distanze come tavola I)



Con avversari = disturbo 70%.

- ① passa a ② e inizia a entrare
- ② e ③ nuotano di ritorno
- ② passa la palla a ③ (esecuzione in movimento)
- ③ controlla la palla e prepara il passaggio per ①
- ① deve aver guadagnato con cambio di velocità, riceve da ③, controlla e tira a rete

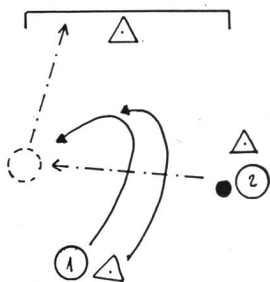
Variante: esecuzione con inizio da destra.

Parti di gioco

Durata 20 minuti.

Scopo: trovare in acqua la determinazione e la messa in pratica dei fondamentali tattici della WP (controllo di palla con abilità, reazione tempestiva, senso della posizione e lo spostarsi con e senza palla).

Tavola I

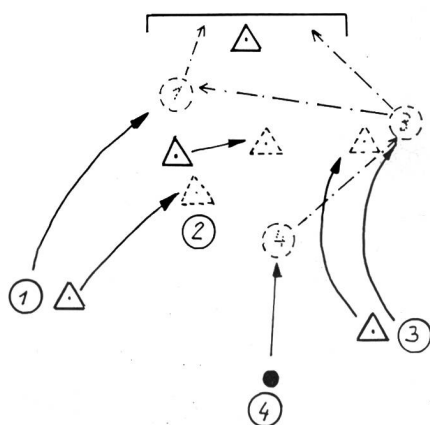


- ① entra verso la rete seguito da un avversario; a un certo punto «scarta» lavorando con le gambe, buttandosi sul fianco sinistro
- ②, che ha seguito il lavoro di ①, dà la palla a ①
- ① controlla e tira subito

Osservazione: l'avversario disturba all'80%: trattenere l'attaccante fino al petto, esercitando delle continue pressioni con la mano.

Variante: con passaggio da sinistra.

Tavola II



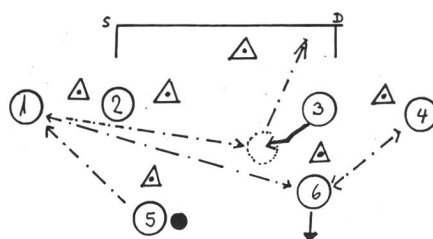
In superiorità numerica durante il gioco, in seguito a un errore dell'avversario.

- ④ entra con la palla
- ③ è attento e lo imita
- ④ dà la palla a ③
- ① ha seguito l'azione ed è entrato sotto porta
- ② deve aver fatto *velo* a ① *rimanendo pericoloso*
- ③ passa a ① che controlla la palla e tira a rete
 - a) se ① ha questa possibilità
 - b) se il caso, egli stesso tira

Osservazione: l'avversario disturba al 90%

Variante: con inizio da sinistra.

Tavola III



- ④ passa veloce a ①
- ① passa veloce a ⑥
- ⑥ passa a ④ che, con una finta di tiro, la rende a ⑥
- ⑥ ritorna veloce a ① (come parte il passaggio)
- ③ si prepara con forti colpi di gambe a bicicletta quando vede che ① è in possesso della palla; salta dietro - contemporaneamente ⑥ fa spazio
- ① passa a ③ la palla alta
- ③ controlla e, in schiacciata, la mette in rete

Osservazione: ③ è mancino

Variante: partendo con la palla da ⑥ e far risolvere da ②.

