

# MARIO MAJONI

## GUIDA DIDATTICA E PROGRAMMA PER LE SCUOLE PALLANUOTO

7m

#3 BLUE PICKS #2 WHITE

1/2

7m

4m

REALIZZATO DA EDOARDO OSTI

per [www.waterpolonline.com](http://www.waterpolonline.com) e [www.waterpoloweb.com](http://www.waterpoloweb.com)

## FONDAMENTALI INDIVIDUALI

Lo studio di un programma di addestramento comporta sempre un lavoro non indifferente; perplessità sulla scelta di determinati spunti, modifiche, correzioni, adattamenti, il tutto allo scopo di rendere più facile e nel contempo più efficace il sistema di lavoro.

In questi anni di conduzione del centro C.O.N.I.F.I.N. Pallanuoto, ho avuto agio di correggere, togliere, inserire, di portare tutte quelle varianti che, via via, l'esperienza veniva a suggerirmi ed oggi ritengo che il programma sui "fondamentali" sia veramente costruttivo.

I risultati conseguiti dagli allievi del centro ne sono una chiara conferma.

L'idea iniziale è stata quella di "sezionare" una partita di pallanuoto, suddividendola in tanti isolati motivi offensivi e difensivi, di studiare, quindi, il lavoro muscolare necessario all'atleta per dar vita alle diverse azioni, classificando. Secondo principi tecnici, i movimenti, riducendo quelli "composti" in "semplici", ed infine assegnando a ciascuno un nome appropriato.

Sono nate così le tante e tante denominazioni : sedia, tavola, bilancia, bicicletta, etc. , che indicano oggi la lunga serie degli esercizi che compongono il vasto programma sui "fondamentali".

Non spaventi il gran numero degli esercizi elencati e non si pensi che una volta imparati debbano essere ripetuti tutti. Il programma prevede diverse fasi di lavoro, direi di "ricostruzione" ed è congegnato in maniera tale che, adottando il procedimento inverso, l'allievo, dopo aver appreso i movimenti singoli, comincerà a legarli tra loro a due, tre, quattro alla volta, e finirà così col ripetere unicamente il movimento composto.

Il lavoro sarà dosato in relazione alle qualità raggiunte dall'allievo, e si dovrà maggiormente insistere nel fare effettuare quegli esercizi per i quali si denota ancora imperfezione di esecuzione. In seguito, quando l'allenatore lo riterrà opportuno, lo "spunto " sarà eseguito con il pallone e l'addestramento continuerà su questa falsariga sino a che l'allievo acquisterà un perfetto automatismo di movimenti.

L'addestramento comprende alcuni esercizi che possono ritenersi alquanto impegnativi per i giovanissimi, ma la "guida didattica" appositamente studiata indirizza a svolgere il programma in modo tale da non richiedere all'allievo uno sforzo troppo grande.

La "guida" suggerisce di alternare esercizi da fermo e in movimento. Seguendone la sua falsariga si potrà constatare che l'aumento delle difficoltà avviene gradualmente, in maniera da rendere il lavoro di facile assimilazione con il minimo spreco di energie.

Gli esercizi dovranno essere di volta in volta illustrati con lezioni teoriche ed impostati a "secco", con particolare attenzione per quelli eseguiti con il pallone, durante i quali l'allenatore avrà la possibilità di curarne da vicino l'esecuzione e ricorreggere immediatamente gli eventuali difetti di impostazione del braccio, della spalla, della mano, mentre l'allievo sta maneggiando la palla.

Nello spazio di un mese, con 2 piacevoli lezioni giornaliere, una in mattinata e l'altra nel pomeriggio, al termine dell'allenamento sul nuoto – assolutamente necessario per ottenere un buon risultato – il programma può essere svolto bene e completamente.

Al termine di tale periodo di tempo l'allievo, anche se non particolarmente dotato, sarà in condizioni di eseguire tutti gli esercizi nel modo migliore e si troverà in possesso di un piccolo, ma indispensabile bagaglio tecnico che gli consentirà di prendere parte con buon profitto al giuoco di squadra.

Mario Majoni

### **PREMESSA**

L'addestramento si volge in corsie ed a "ruota", con gli allievi divisi in gruppi. Un "capo-corsia" è responsabile della disciplina dei suoi compagni, così come il capitano della squadra è responsabile della disciplina dei giocatori in campo.

Gli esercizi dovranno di essere di volta in volta illustrati con delle lezioni teoriche ed i diversi movimenti dovranno essere impostati "a secco".

Dopo un certo numero di lezioni, quando gli esercizi basilari (testalta, spinta indietro, trazione, etc.), saranno eseguiti con sufficiente automatismo e sarà quindi palese che gli allievi hanno raggiunto un buon grado di addestramento, l'istruttore ne sospenderà l'effettuazione e provvederà a far eseguire e ripetere, in loro vece, quelli con il pallone.

Nello svolgimento del programma l'istruttore dovrà anche avere l'accortezza di dosare il lavoro in relazione alla qualità di esecuzione già raggiunta dagli allievi, insistendo maggiormente nel far effettuare quegli esercizi per i quali si denota ancora imperfezione di movimenti. Dovrà inoltre curare in maniera scrupolosa che gli esercizi vengano sempre eseguiti con i dovuti principi fondamentali.

## NOTE A MARGINE

di

Edoardo Osti

Da diverso tempo avevo il desiderio di mettere su foglio elettronico questa vecchia dispensa che mi ha accompagnato in diversi anni di attività quale Allenatore di Pallanuoto.

In questi anni ne ho proposto i contenuti agli allievi più giovani perché ritengo siano il percorso ideale per un buon addestramento alla Pallanuoto.

Sono profondamente convinto che un tecnico non migliori ascoltando cose molto nuove ma insistendo e facendo bene le solite cose. Rivedere vecchi testi, verificare se sono ancora validi o se qualcosa è cambiato, confrontandone i contenuti con ciò che si fa o si vede fare in acqua.

Insomma, più che il COSA, credo che sia determinante il COME.

La mia sfida è riproporre un testo datato ma che rappresenta il primo tentativo di codificare i movimenti fondamentali della Pallanuoto.

Di questa dispensa mi piace la logica di insegnamento, che traspare quando, leggendo i fondamentali più complessi, si nota chiaramente come essi siano l'assemblaggio di altri più semplici.

Da qui l'importanza del COME: insegnando in maniera ottimale i fondamentali più semplici si ottengono migliori risultati su quelli più complessi.

Altri 3 motivi mi spingono a divulgare questa dispensa:

1. la consapevolezza che non esiste, nella Pallanuoto, una bibliografia che si è sviluppata come nel nuoto o in altri sport, dove la base tecnica viene curata con forma quasi maniacale. Per intenderci, sull'insegnamento della nuotata di base a stile libero sono stati codificati centinaia di esercizi propedeutici. Con la divulgazione di questa dispensa ci sarà la possibilità di partire dai suoi esercizi "non esaustivi" per aggiungerne altri che la possano completare.
2. l'aver constatato che questi pur semplici esercizi non sono conosciuti tra gli stessi addetti ai lavori, soprattutto quelli operanti in zone in cui la Pallanuoto non è tradizione, e non lo sarà mai se non supportata da una adeguata informazione.
3. la possibilità di far eseguire questi esercizi in corsia. Viviamo tempi in cui gli spazi sono sempre più esigui, e l'idea che le gestioni degli impianti si sono fatti di noi è che la Pallanuoto porta via una intera piscina per metterla a disposizione di sole 14 persone. Una convinzione che si è ben radicata soprattutto perché noi addetti ai lavori non abbiamo mai cercato di confutarla con i fatti. Con la proposta di esercizi propedeutici come questi, da svolgere in corsia, si potrebbe aprire un dialogo interessante con i gestori, presentando loro uno sport che non sia necessariamente una rimessa economica, ma che possa diventare una attività corsistica accattivante e redditizia.

Infine una nota di carattere "informatico": per rendere più facile l'apprendimento dei contenuti, ma soprattutto per rendere evidente come i fondamentali più complessi siano frutto di un assemblaggio tra fondamentali più semplici, li ho "linkati" : premendo il tasto "Ctrl" e cliccando sul nome del fondamentale, il testo si sposta automaticamente sulla sua spiegazione .

**GUIDA DIDATTICA**

- |  |   |
|--|---|
| 1) <a href="#">Over</a>                                | 37) <a href="#">Sollevamento con rotazione (+)</a>        |
| 2) <a href="#">Sedia avanti - indietro</a>             | 38) <a href="#">Testalta "portando" il pallone</a>        |
| 3) <a href="#">Libero-dorso</a>                        | 39) <a href="#">Dribbling</a>                             |
| 4) <a href="#">Tavola avanti</a>                       | 40) <a href="#">Palleggio destra-sinistra (+)</a>         |
| 5) <a href="#">Bicicletta impostazione (+)</a>         | 41) <a href="#">Trazione con pallone</a>                  |
| 6) <a href="#">Bilancia di fronte (+)</a>              | 42) <a href="#">Palleggio a colonnello (+)</a>            |
| 7) <a href="#">Bilancia di fianco (+)</a>              | 43) <a href="#">Palleggio a schizzo (+)</a>               |
| 8) <a href="#">Over-trazione</a>                       | 44) <a href="#">Frenata</a>                               |
| 9) <a href="#">Testalta</a>                            | 45) <a href="#">Spinta indietro col pallone</a>           |
| 10) <a href="#">Rana rovesciata</a>                    | 46) <a href="#">Palleggio cambio-mano (+)</a>             |
| 11) <a href="#">Bicicletta indietro</a>                | 47) <a href="#">Pari bracciata</a>                        |
| 12) <a href="#">Bicicletta avanti</a>                  | 48) <a href="#">Finta laterale col pallone</a>            |
| 13) <a href="#">Spinta indietro</a>                    | 49) <a href="#">Lancio da sott'acqua (+)</a>              |
| 14) <a href="#">Primi esercizi di elevazione (+)</a>   | 50) <a href="#">Finto tiro</a>                            |
| 15) <a href="#">Tensione (+)</a>                       | 51) <a href="#">Mezza rovesciata dall'acqua (+)</a>       |
| 16) <a href="#">Bicicletta laterale</a>                | 52) <a href="#">Smistamento avanti</a>                    |
| 17) <a href="#">Trazione</a>                           | 53) <a href="#">Palleggio in bicicletta</a>               |
| 18) <a href="#">Forbice</a>                            | 54) <a href="#">Tre in fila (+)</a>                       |
| 19) <a href="#">Over-forbice</a>                       | 55) <a href="#">Mezza rovesciata a volo (+)</a>           |
| 20) <a href="#">Rovesciamento dorso</a>                | 56) <a href="#">Zig-zag col pallone</a>                   |
| 21) <a href="#">Bracciata laterale (+)</a>             | 57) <a href="#">Smistamento laterale</a>                  |
| 22) <a href="#">Nuotata guardando</a>                  | 58) <a href="#">Mezza rovesciata trazione col pallone</a> |
| 23) <a href="#">Braccio sbagliato (+)</a>              | 59) <a href="#">Avvitamento e spinta indietro</a>         |
| 24) <a href="#">Dietro-front</a>                       | 60) <a href="#">Smistamento in fila</a>                   |
| 25) <a href="#">Zig-zag</a>                            | 61) <a href="#">Dribbling col pallone</a>                 |
| 26) <a href="#">Forbice-libero</a>                     | 62) <a href="#">Disturbo avvitamento dorso</a>            |
| 27) <a href="#">Secondi esercizi di elevazione (+)</a> | 63) <a href="#">Triangolo (+)</a>                         |
| 28) <a href="#">Avvitamento busto (+)</a>              | 64) <a href="#">Gimcana</a>                               |
| 29) <a href="#">Scarto-dorso</a>                       | 65) <a href="#">Dirottamento</a>                          |
| 30) <a href="#">Bicicletta pressione</a>               | 66) <a href="#">Passaggio-tiro-parata</a>                 |
| 31) <a href="#">Bicicletta pressione a segnale</a>     | 67) <a href="#">Levarpalla</a>                            |
| 32) <a href="#">Vigile</a>                             | 68) <a href="#">Tiri da fermo (+)</a>                     |
| 33) <a href="#">Schizzata</a>                          | 69) <a href="#">Tiri in movimento.</a>                    |
| 34) <a href="#">Tensione con parata (+)</a>            |   |
| 35) <a href="#">Palleggio a due mani (+)</a>           |   |
| 36) <a href="#">Sollevamento diretto (+)</a>           |   |

(+) esercizi eseguiti dall'atleta piazzato.

N.B. – gli esercizi vanno fatti eseguire nell'ordine numerico progressivo della presente guida.

-1-

## OVER

Posizione distesa sul fianco sinistro, leggermente inclinata dall'avanti all'indietro, testa alta sulla superficie, braccio sinistro teso in avanti. Trazione con il solo braccio destro, che effettua lente bracciate a stile libero. Le gambe, con movimento all'articolazione dell'anca, si aprono a forbice sul piano orizzontale e, mentre la sinistra resta semitesa, quella destra si flette sulla coscia così da preparare il movimento di propulsione, che avviene subito dopo con energica distensione, e contemporaneo "calcio" della gamba destra. La nuotata è lenta, il recupero delle gambe coincide col recupero del braccio e la passata è simultanea al "calcio". L'atleta avanza a sobbalzi.

Osservare che l'allievo rimanga sempre disteso sul fianco perché solamente in questa posizione si può apprendere facilmente il meccanismo del "calcio", movimento importantissimo per la nuotata a forbice. Addestramento sul fianco destro e sul sinistro.

-2-

## SEDIA-AVANTI

Posizione "seduta", gambe a squadra, braccia semiflesse vicino ai fianchi con palme delle mani aperte verso il fondo. Avanzare effettuando il movimento di "trazione" con una breve bracciata a rana e contemporaneamente quello di "pressione" ruotando l'avambraccio, con perno al gomito, dall'interno all'esterno e dall'alto al basso, in modo da far bene emergere le spalle dall'acqua.

## SEDIA INDIETRO

Stessa posizione. Retrocedere eseguendo delle brevi bracciate a "rana indietro", con movimento di "pressione" così da far emergere le spalle.

-3-

## LIBERO-DORSO

Si inizia con nuotata a stile libero. Dopo 5-6 bracciate, effettuando un avvitamento per portarsi in posizione a dorso, si prosegue con nuotata a dorso per altre 5-6 bracciate. Nuovo avvitamento per il ritorno a stile libero e breve nuotata, poi ancora avvitamento sul dorso, etc.

-4-

## TAVOLA AVANTI

Posizione orizzontale prona, gambe distese. Braccia tese verso il fondo, leggermente piegate al gomito, palme delle mani aperte.

Mentre le gambe effettuano il movimento di propulsione a crawl, le mani eseguono dei veloci mulinelli con "pressione" verso il basso, così da avanzare con le spalle fuori dall'acqua.

-5-

## BICICLETTA : IMPOSTAZIONE

Posizione verticale, gambe tese e leggermente divaricate, braccia semiflesse vicino ai fianchi con palme delle mani rivolte verso il fondo. Compire con le mani dei mulinelli circolari per "fuori-dentro", tenendo le palme rivolte verso il fondo nel movimento discendente, come per premere sull'acqua, e metterle di taglio nel movimento di ritorno verso l'alto così da assicurare il galleggiamento. Le gambe, imitando il movimento di "andare in bicicletta", si alzano e si abbassano con moto alternato, premendo l'acqua con il piede piatto nella fase discendente. La "pedalata" è accompagnata da un movimento rotatorio che le gambe (dal ginocchio in giù) eseguono, con gioco sull'articolazione del ginocchio, dall'interno all'esterno.

-6-

## BILANCIA DI FRONTE

Posizione verticale, gambe unite e tese, braccia tese laterali con palme delle mani verso il fondo. Veloci mulinelli per assicurare il galleggiamento. Raggruppare le gambe unite, portarle e tenderle in avanti; a distensione avvenuta, immediatamente raggrupparle, portarle e distenderle indietro, poi ancora raggrupparle e tenderle in avanti, poi indietro, etc. il capo deve essere tenuto sempre fuori dell'acqua.

-7-

## BILANCIA DI FIANCO

Stessa posizione verticale, braccia tese laterali, mulinelli di galleggiamento. Raggruppare le gambe unite, portarle e tenderle sotto il braccio destro, a distensione avvenuta raggrupparle, portarle e tenderle sotto il braccio sinistro etc. il capo deve essere tenuto fuori dell'acqua. Gli esercizi hanno inizio e terminano al fischio dell'istruttore.

-8-

## OVER-TRAZIONE

Questa nuotata, del tutto uguale alla nuotata ad "Over", ha una piccola variante nella trazione. Infatti, mentre nell'Over, durante la fase di recupero, un braccio rimane sempre teso in avanti, nell'Over-trazione si flette al gomito ed effettua, con l'avambraccio, un breve movimento di trazione (simile alla bracciata a rana, verso l'interno) e ritorna a distendersi in avanti dopo aver eseguito, con la mano, una mezza circonduzione in basso.

-9-

## TESTALTA

Nuotata a stile libero, testa alta e ferma fuori dall'acqua, respirazione di fronte. Bracciata corta a boomerang, con passata piena, spalle ferme, gambe che battono un crawl ben profondo sotto la superficie.

-10-

## RANA ROVESCIATA

Posizione a dorso, braccia in distensione dietro il capo. Mentre le gambe eseguono, a lunghi intervalli, movimenti di chiusura a "rana rovesciata", compiere con ambedue le braccia contemporaneamente, durante il recupero delle gambe, una bracciata a dorso completa ritornando alla posizione di partenza.

-11-

## BICICLETTA INDIETRO

Posizione verticale, corpo leggermente inclinato indietro, braccia flesse al gomito alte sopra il capo. Nella "pedalata" al termine del movimento rotatorio e nel ritorno verso l'alto, la gamba deve "spingere" l'acqua in avanti, cioè colpirla con una certa energia con la tibia ed il piede teso, in modo da imprimere al corpo uno slancio all'indietro.

-12-

## BICICLETTA AVANTI

Posizione verticale, busto leggermente inclinato in avanti, braccia flesse al gomito alte sopra il capo. Nell'effettuare la "pedalata", nella fase discendente, le gambe nell'eseguire la rotazione devono anche effettuare un "movimento di trazione" e al termine uno di "spinta", che è una specie di "frustata" data dal piede, articolato alla caviglia, prima di iniziare il ritorno verso l'alto.

-13-

## SPINTA INDIETRO

Nuotata lenta a stile libero. Al fischio dell'istruttore perno sul braccio che entra in acqua per la passata e avvistamento del corpo per portarsi a dorso, mentre il braccio che "recupera" si distende verso l'alto. In questa posizione, cioè a dorso, spinta indietro delle gambe a "[rana rovesciata](#)", aumentata dal lavoro del braccio in acqua che assicura anche il galleggiamento. Al fischio ritorno a stile libero, nuotata lenta, ancora fischio e "spinta indietro", etc.

-14-

## PRIMI ESERCIZI DI ELEVAZIONE

I seguenti esercizi si effettuano con partenza in posizione verticale, braccia semiflesse un po' staccate dal busto, palme delle mani aperte verso il fondo. Al fischio dell'istruttore energico colpo di gambe a forbice e :

- 1) elevazione, braccio destro teso in alto e mezzo avvitamento del corpo in avanti.
- 2) stesso esercizio eseguito con il braccio sinistro teso in alto.
- 3) elevazione, braccio destro teso in alto e mezzo avvitamento del corpo indietro.
- 4) stesso esercizio eseguito con il braccio sinistro teso in alto.
- 5) elevazione, slancio delle braccia tese in alto sopra la testa.
- 6) elevazione, slancio delle braccia tese in alto a destra.
- 7) elevazione, slancio delle braccia tese in alto a sinistra.
- 8) elevazione, slancio delle braccia aperte laterali.

-15-

## TENSIONE

Posizione verticale, braccia in avanti semiflesse, palme delle mani aperte verso il fondo. Movimento delle gambe a bicicletta e veloci mulinelli delle mani, con "pressione" verso il basso, così da ottenere, fermi sul posto, una elevazione delle spalle molto accentuata.

-16-

## BICICLETTA LATERALE

Posizione verticale, corpo inclinato di fianco, braccia flesse al gomito, alte sopra il capo. Il corpo inclinato sul fianco ed un'accentuata posizione diagonale delle gambe, con gioco sull'anca, fanno sì che nella pedalata – oltre al lavoro dei piedi per il galleggiamento – il movimento di trazione e di spinta venga eseguito lateralmente facendo così avanzare l'atleta a destra, o a sinistra, a seconda dell'inclinazione assunta in partenza.

Se l'atleta avanza a destra sarà la gamba destra ad effettuare la trazione e la sinistra procurerà la spinta. Se invece l'avanzata è a sinistra, le gambe si ripartiranno il lavoro in maniera inversa: sinistra trazione, destra spinta.

-17-

## TRAZIONE

Nuotata lenta a stile libero. Al fischio dell'istruttore: perno sul braccio che entra in acqua, avvitamento del corpo per portarsi sul fianco, mentre il braccio che recupera si tende verso l'alto. Rimanendo sul fianco l'atleta avanza con movimento di "trazione" del braccio in acqua, che si flette al gomito e con l'avambraccio e la mano esegue delle brevi e veloci bracciate a rana, verso l'interno, aiutando l'avanzare con energiche forbiciate. Al fischio nuotata a stile libero, poi al nuovo fischio ancora "trazione", etc.

-18-

## FORBICE

Posizione del corpo in acqua come a stile libero, ma con una maggior inclinazione che si ottiene tenendo il capo alto sulla superficie. Nuotata a stile libero, gambe molto affondate che "sforbiciano" a Over, ma sul piano verticale. L'atleta avanza a balzi, perché durante una bracciata la passata coincide con il "calcio", mentre nella bracciata successiva avviene il recupero sia delle braccia (che approntano nuovamente la sforbiciata) sia del braccio. Per ottenere, oltre che alla spinta in avanti, un utile movimento di elevazione è raccomandabile che l'allievo, quando effettua il "calcio", protenda il più possibile il capo verso l'alto.



-19-

## OVER-FORBICE

Esercizio da far eseguire all'allievo quando non riesce a coordinare la bracciata con il "calcio". Iniziare la nuotata a [Over](#) e , dopo qualche bracciata, quando la [forbiciata](#) imprime al corpo una energica spinta, "legare" con la nuotata a forbice per poche bracciate. Ritornare quindi alla nuotata a [Over](#), dopo qualche bracciata legare ancora con la [forbice](#) etc.

-20-

## ROVESCIMENTO DORSO

Nuotata a [testalta](#). Dopo aver effettuata 10 bracciate fare perno sulle braccia e con un energico colpo di reni, eseguendo il movimento a "[bilancia](#)", portare le gambe da "indietro" in "avanti", così da assumere la posizione a dorso. 3-4 bracciate sul dorso, poi ancora perno sulle braccia, [bilancia](#), gambe portate da "avanti a indietro", dieci bracciate a [testalta](#), etc. la nuotata può essere lenta, ma il rovesciamento sul dorso, le bracciate a dorso ed il movimento di ritorno a [testalta](#) devono essere eseguiti con rapidità.

-21-

## BRACCIATA LATERALE

Posizione verticale. Movimento di elevazione ottenuto con una energica "[forbiciata](#)" e con l'aiuto delle braccia in acqua. Durante l'elevazione eseguire mezzo avvitemento del corpo verso sinistra e contemporaneo slancio del braccio destro fuori dall'acqua che effettua così un accentuato movimento di recupero da destra a sinistra. Ripetere l'esercizio con avvitemento verso destra e slancio del braccio sinistro, etc.

-22-

## NUOTATA GUARDANDO

Nuotata lenta a stile libero, preferibilmente a "[testalta](#)". Gli atleti devono percorrere una determinata distanza "guardando" sempre l'istruttore che, camminando lungo il bordo della vasca, potrà trovarsi più avanti o più indietro rispetto il loro allineamento.

-23-

## BRACCIO SBAGLIATO

Posizione verticale. Braccio sinistro teso laterale, mulinelli circolari della mano per mantenere il galleggiamento. [Forbiciata](#) di elevazione e slancio del braccio destro verso l'alto a sinistra, che accompagna il contemporaneo movimento di rotazione del corpo da destra a sinistra. Il corpo, facendo perno sul braccio in acqua, deve ruotare, spostarsi completamente a sinistra, ed effettuare un [dietro-front](#) prima di "ricadere" in acqua. Si ripete l'esercizio più volte con rotazione a destra e a sinistra.

-24-

## DIETROFRONT

L'istruttore può far alternare l'esecuzione dell'esercizio nei 2 modi seguenti. Nuotata a stile libero. Al fischio:

1. interrompere la bracciata e far perno sulle braccia che vengono a trovarsi tese, una in avanti l'altra indietro. Con un leggero avvitemento portare il corpo sul fianco e raggruppate le gambe, portarle a tendere, con movimento a [bilancia](#), sotto la mano che doveva entrare in presa, eseguendo così il "[dietro-front](#)". Poche bracciate a stile libero, altro fischio, nuovo [dietro-front](#), nuotata, etc.
2. eseguire una "[bracciata laterale](#)", da destra verso sinistra, e contemporanea rotazione del corpo verso sinistra, aiutando il movimento di "girata" con la trazione del braccio in acqua. Le gambe, raggruppate, passano dall'indietro all'avanti con l'esercizio della bilancia. Effettuato così il [dietro-front](#), si riparte con una [Forbiciata](#); poche bracciate a stile libero, altro fischio, nuovo [dietro-front](#) con [bracciata laterale](#) da sinistra a destra, nuotata, etc.

-25-

## ZIG-ZAG

Nuotata veloce a [testalta](#). Iniziare la nuotata vicino alla corsia destra e nuotare in diagonale verso la corsia sinistra; raggiuntala fare perno sul braccio destro, ruotare il corpo verso la corsia destra e scattare in veloce nuotata diagonale. Raggiunta ancora la corsia, perno sul braccio sinistro, ruotare il corpo a sinistra, scatto in diagonale, etc.

-26-

## FORBICE-LIBERO

Questo semplice esercizio è utilissimo per fare migliorare all'allievo la qualità del "calcio" ed abituarlo a trovare facilmente quel necessario punto d'appoggio in acqua, indispensabile alle sue varie partenze ed ai suoi movimenti. Nuotata lenta a [forbice](#) per 5-6 bracciate, poi energico "calcio" e veloce scatto a stile libero per un breve tratto; ancora lenta nuotata a [forbice](#), nuovo energico "calcio", breve scatto, etc.

-27-

## ALTRI ESERCIZI DI ELEVAZIONE

I seguenti esercizi si effettuano con partenza in posizione verticale, braccia semiflesse un po' staccate dal busto, palme delle mani aperte verso il fondo. Al fischio dell'istruttore energico colpo di gambe a [forbice](#) e:

- 1) elevazione, braccia aperte laterali, incrociarle davanti, ancora aperte laterali. Ricaduta
- 2) elevazione, braccia aperte laterali, tese, tese davanti, tese in alto, ancora aperte laterali. Ricaduta.
- 3) elevazione, braccia aperte laterali, due volte incrociate davanti, ancora aperte laterali. Ricaduta.
- 4) elevazione, slancio delle braccia tese in alto mentre le mani, con movimento alterno, si tendono e si tendono verso l'alto come per afferrare un oggetto.

In questi esercizi l'elevazione deve essere mantenuta il più possibile eseguendo, con le gambe, velocissimi movimenti a [bicicletta](#).

-28-

## AVVITAMENTO BUSTO

Posizione verticale ma mentre il bacino e le gambe sono tenute in posizione frontale rispetto l'istruttore, il busto, con un quarto di avvvitamento a sinistra, deve presentare il fianco destro all'istruttore. Scatto di elevazione e slancio delle braccia aperte tese laterali, effettuando contemporaneamente un mezzo avvvitamento del busto indietro, da sinistra a destra; ritorno in posizione frontale con un quarto di avvvitamento in "avanti" da destra a sinistra. L'esercizio richiede un'ottima elevazione e i movimenti devono essere molto veloci in modo da eseguirli compiutamente prima di "ricadere". Ripetere più volte con avvvitamento a sinistra e a destra.

-29-

## SCARTO DORSO

Nuotata a stile libero. Al fischio dell'istruttore fare perno sul braccio che entra in acqua per la passata, rotazione del corpo "indietro" per portarsi sul dorso, appena raggiunta questa posizione fare ancora perno sul braccio che entra in acqua con bracciata a dorso e, con una nuova rotazione del corpo "in avanti", ritornare all'iniziale posizione a stile libero.

Nel passaggio a dorso da stile libero e viceversa, è fondamentale che l'allievo esegua in "rotazione" del corpo e non in "avvitamento".

-30-

## BICICLETTA PRESSIONE

Posizione del corpo in acqua molto inclinata in avanti, braccia semiflesse immerse, mani all'altezza del petto, palme rivolte verso il fondo. L'atleta dovrà eseguire contemporaneamente movimenti delle gambe a "[bicicletta in avanti](#)" e veloci mulinelli delle mani con ritmo tanto accelerato da consentirgli di avanzare con le spalle e parte della schiena completamente fuori dall'acqua.

-31-

#### BICICLETTA PRESSIONE A SEGNALE

(Speciale per i portieri) Stessa posizione, fronte all'istruttore. Al via, veloce lavoro delle gambe a [bicicletta](#), con mulinelli delle mani, in pressione verso il fondo, in modo da "portare e tenere" le spalle ben fuori dall' acqua. L'allievo dovrà rimanere così in "tensione" e spostarsi a destra, a sinistra, avanti o indietro, secondo il segnale che l'istruttore gli farà muovendo un braccio nelle diverse direzioni. L'esercizio avrà la durata di 20-30". Ne saranno ripetute alcune serie con pause di un minuto.

-32-

#### VIGILE

(Speciale per i portieri) – In acqua, fronte all'istruttore. Posizione di partenza: corpo verticale, braccia semiflesse immerse, palme delle mani aperte verso il fondo. Al via, energica zampata ed aiuto delle mani per una buona elevazione, con slancio delle braccia in alto a destra, a sinistra, al centro, secondo il segnale dato dall' istruttore con un braccio teso.

Alla "ricaduta", nuovo segnale, scatto in elevazione etc.

Ripetere diverse serie di 10/15 scatti, aumentando via via il ritmo dell'esecuzione. Concedere ad ogni serie la pausa di 1 minuto.

-33-

#### SCHIZZATA

(Speciale per i portieri) – Due portieri in acqua, uno prende posizione sulla linea di porta, l'altro gli si piazza di fronte, alla distanza di circa 2 metri, pallone galleggiante a lui vicino. L'esercizio consiste nel lanciare il pallone, con movimento da "sott'acqua" – a [scodella](#) oppure a [dorso mano](#) – (indifferentemente, purché non si veda quando viene impugnato) in modo da farlo schizzare improvvisamente e velocemente verso la porta. Il portiere dovrà essere pronto di riflessi e, alzando le braccia, tentarne la parata. Il pallone respinto dovrà venire nuovamente ed il più rapidamente possibile rilanciato verso la porta. Ogni tanto i giocatori cambieranno posizione.

-34-

#### TENSIONE CON PARATA

(Speciale per i portieri) – I 2 portieri prendono posizione in acqua, come per la schizzata, ma la distanza fra loro dovrà essere aumentata a 4-5 metri. L'esercizio consiste nel far rimanere il portiere in "[tensione](#)" per un lungo periodo in attesa di tempo in attesa del tiro, per poi costringerlo ad un energico scatto di reni per effettuare la parata. Per raggiungere questo scopo, quando il giocatore piazzato davanti alla porta solleverà il pallone, il portiere dovrà entrare in tensione e rimanere in tale posizione, con forte lavoro delle gambe a [bicicletta](#) o mulinelli a pressione delle mani, per il tempo necessario al giocatore di contare mentalmente fino a 10 o 15, dopo di che, partito il tiro, dovrà trovare ancora l'energia per uno scatto di elevazione nell'intento di parare il pallone indirizzato in un angolo alto della porta.

-35-

#### PALLEGGIO A 2 MANI

A coppie, atleti piazzati uno di fronte all'altro alla distanza di 1 metro, galleggiamento ottenuto con movimento delle gambe a [bicicletta](#), braccia leggermente flesse tenute sempre alte sopra il capo. Lancio del pallone al compagno, effettuato con le 2 mani contemporaneamente, in modo che possa afferrarlo alto sulla sua perpendicolare. Rilanciarlo immediatamente.

-36-

## SOLLEVAMENTO DIRETTO

A coppie, atleti piazzati uno di fronte all'altro alla distanza di 2 metri, bicicletta di galleggiamento. Pallone davanti sull'acqua, braccio flesso con il gomito tenuto ben sollevato dall'acqua, mano che impugna il pallone con il pollice verso il viso. Leggera pressione di affondamento del pallone, mente "ritorna" verso l'alto, ruotare il polso verso l'esterno (così che il dorso della mano venga a trovarsi davanti al viso) sollevando contemporaneamente il pallone alto sopra la testa e lanciarlo sull'acqua davanti al compagno. Ripetere l'esercizio con la mano destra e con la sinistra.

-37-

## SOLLEVAMENTO CON ROTAZIONE

Quando l'allievo a causa della mano piccola e tozza, con il "[sollevamento diretto](#)" non riesca ad alzare il pallone, deve ricorrere a questo esercizio che gli consente di ottenere ugualmente un ottimo risultato. L'allievo, nell'impugnare la palla, deve preoccuparsi che il pollice, invece di essere rivolto verso il viso, sia rivolto verso l'esterno, così che ruotando il polso, la mano "giri" (tenendo ben impugnata la palla) e finisca sotto il pallone in modo da poterlo poi sollevare "dal di sotto" facilitata nel movimento proprio dal pollice sul quale viene ad essere appoggiata la maggior parte della sfera. Nel sollevare la palla, il braccio, con rotazione alla spalla, eseguendo un semicerchio verso la spalla opposta, si alza e si tende, così da portare il pallone alto sopra il capo per poi lanciarlo sull'acqua davanti al compagno. La coppia ripeterà l'esercizio con la mano destra e la sinistra.

-38-

## TESTALTA PORTANDO IL PALLONE

Nello sport della Pallanuoto "portare", in termine tecnico, equivale a "sospingere" il pallone. L'atleta, nuotando a [testalta](#), si esercita a "portare" la palla tenendola racchiusa tra le braccia, guidandola e controllandola, sospinta in avanti dalla testa e, più ancora, dalla piccola onda creata dal suo avanzare nell'acqua. Le bracciate, corte e veloci, con il loro susseguirsi rapido, consentiranno un maggiore e più sicuro controllo della sfera. L'atleta durante la nuotata dovrà avere l'accorgimento di non toccare o colpire il pallone mentre effettua la bracciata altrimenti, spostandolo bruscamente ai lati, gli risulterà più difficile guidarlo.

-39-

## DRIBBLING

Nuotata a testa alta. Al fischio dell'istruttore: interrompere la nuotata e, con avvistamento del corpo, prendere la posizione sul fianco; eseguire così 3 movimenti di "[trazione](#)" e poi effettuare lo "[scarto a dorso](#)" in modo da ritornare a [testalta](#). Ancora una breve nuotata, al fischio ripetere il "[dribbling](#)", etc.

-40-

## PALLEGGIO DESTRA-SINISTRA

A coppie, atleti piazzati uno di fronte all'altro alla distanza di 1 metro, gambe a "[bicicletta](#)", braccia leggermente flesse tenute sempre sopra il capo. Gli atleti devono lanciare e rilanciare immediatamente e con la massima precisione il pallone sulla mano destra o sulla sinistra del compagno, alternando il lancio di destro e di sinistro.

-41-

## TRAZIONE COL PALLONE

Dopo aver appreso i movimenti della "[trazione](#)", l'atleta completerà l'esercizio con il pallone. Nuotata "[portando il pallone](#)". Dopo 5 bracciate (o al fischio) impugnare il pallone con [sollevamento diretto](#) e, mentre il corpo è ruotato di fianco, portarlo alto sopra il capo ed effettuare quindi 3 movimenti di "[trazione](#)". Ritorno a stile libero, pallone davanti sull'acqua, nuotata, poi ancora "[trazione](#)", etc. eseguire l'esercizio con la mano destra e con la sinistra.

-42-

## PALLEGGIO A COLONNELLO

A coppie, atleti piazzati uno di fronte all'altro alla distanza di circa 3-4 metri, gambe a [bicietta](#), braccio sinistro semiflesso staccato dal fianco, che aiuta il galleggiamento eseguendo con le mani veloci mulinelli. Braccio destro piegato ad angolo acuto, gomito alto sulla superficie, mano che impugna saldamente il pallone con il pollice verso il viso. Pressione di affondamento per circa metà sfera, sul "ritorno", mezzo avvitamento del polso verso l'esterno, (il dorso della mano viene così a trovarsi di fronte al viso) e, sollevato il pallone dall'acqua di pochi centimetri, lanciarlo al compagno con distensione violenta del braccio in avanti. Ripetere l'esercizio alternando il lancio con la mano destra e con la sinistra.

-43-

## PALLEGGIO A SCHIZZO

A coppie, atleti piazzati uno di fronte all'altro alla distanza di circa 3-4 metri, gambe a [trazione](#), pallone davanti. Immergere il braccio sinistro in acqua piegato ad angolo acuto e, con il dorso o il palmo della mano, sollevare di pochi centimetri (dal di sotto) il pallone dall'acqua. Appena la palla viene sollevata, il braccio destro, che si trova in posizione flessa, gomito alto, mano davanti al viso con il palmo rivolto in avanti, deve distendersi con movimento rapido, in modo che le prime falangi delle dita, colpendo con violenza il pallone, lo facciano "schizzare" verso il compagno. E' indispensabile che la spinta in avanti sia data proprio dalle falangi delle dita perché il loro naturale "molleggio" elimina il contatto troppo brusco con la sfera assicurando altresì un lancio più efficiente. Ripetere l'esercizio eseguendolo anche con la mano sinistra.

-44-

## FRENATA

Nuotata a [testalta](#). Al fischio dell'istruttore l'allievo interrompe la nuotata e, con una serie di movimenti coordinati, deve frenare in modo da fermarsi istantaneamente sul posto.

Il meccanismo della "[frenata](#)" avviene come sotto:

- 1) il braccio che sta per iniziare la passata si flette al gomito e la mano, ruotando al polso, presenta il palmo di "piatto" e spinge l'acqua in avanti;
- 2) il braccio che sta per uscire dall'acqua per il recupero resta immerso e, flettendosi al gomito, con l'avambraccio e la mano (con il palmo rivolto verso il capo) spinge anch'esso l'acqua in avanti;
- 3) le gambe, con articolazione all'anca, si abbassano verso il fondo flettendosi al ginocchio in accentuata posizione a forbice e "frenano" con le cosce.

Questi movimenti, eseguiti contemporaneamente con coordinazione perfetta e il più rapidamente possibile, assicurano all'allievo un'efficacissima "[trazione](#)". A [trazione](#) avvenuta, immediata ripresa della nuotata che ha inizio con un'energica [sforbiciata](#).

Il capo deve essere tenuto sempre alto sulla superficie.

-45-

## SPINTA INDIETRO COL PALLONE

Completamento dell'esercizio "[spinta indietro](#)".

[Nuotata con il pallone](#). Al fischio, impugnare il pallone con la mano destra, mezzo avvitamento del corpo verso sinistra, per portarsi a dorso, e contemporanea distensione del braccio in avanti e poi semiflesso, verso l'alto alzando così la palla sopra il capo. Tre movimenti di "[spinta indietro](#)", mezzo avvitamento verso destra, pallone davanti, nuotata, fischio, etc. eseguire con la mano destra e con la sinistra.

-46-

## PALLEGGIO CAMBIO MANO

A coppie, atleti piazzati uno di fronte all'altro alla distanza di 2 metri, braccia leggermente flesse tenute alte sopra il capo, gambe a bicicletta. Lancio del pallone al compagno che lo riceve sulla mano destra, se lo passa sulla mano sinistra ed immediatamente lo rilancia. Curare la precisione del passaggio. Il cambio di mano deve essere eseguito ricevendo il pallone sulla sinistra, passaggio sulla destra e rilancio.

-47-

## PARI BRACCIATA

Formate delle coppie, gli allievi iniziano la nuotata stando fianco a fianco. L'atleta piazzato alla sinistra deve imparare a nuotare con "[pari bracciata](#)" del compagno che affianca, cioè effettuare il recupero del braccio destro nello stesso tempo di recupero del braccio destro del compagno, il sinistro nello stesso tempo del sinistro. Deve anche imparare a riportarsi immediatamente a "[pari bracciata](#)" quando il compagno affiancato aumenta o diminuisce il ritmo della nuotata. Ogni tanto cambiare posizione agli atleti.

-48-

## FINTA LATERALE COL PALLONE

Nuotata a [testalta portando il pallone](#). Al fischio oppure ogni 5 bracciate: impugnare il pallone con la mano destra (avambraccio piegato al gomito) stringendolo tra palmo e polso, sollevarlo e, con la distensione del braccio verso sinistra accompagnata da una leggera torsione del busto, portarlo oltre la spalla e posarlo sull'acqua. Sempre tenendolo ben stretto, eseguire una leggera "pressione", sul "ritorno" sollevarlo e, flettendo il braccio, riportarlo nuovamente davanti al viso. Nuotata, poi ripetere l'esercizio con la destra e la sinistra.

-49-

## LANCIO DA SOTT'ACQUA

A coppie, atleti piazzati con il fianco sinistro rivolto al compagno alla distanza di 2 metri, gambe a bicicletta, braccio sinistro semiflesso staccato dal fianco, mulinelli della mano per assicurare un maggior galleggiamento; pallone davanti al viso. Braccio destro completamente immerso piegato ad angolo acuto, gomito verso il fondo, mano sotto il pallone: con rapida distensione dell'avambraccio, accompagnata da una energica spinta della palla e da un mezzo avvitamento del busto in avanti verso sinistra, il pallone raccolto dalle dita tenute "scodella", verrà sollevato e scagliato con violenza verso il compagno. Ripetere alternando il lancio con il braccio destro e con il sinistro.

-50-

## FINTO TIRO

Nuotata a [testalta portando il pallone](#). Al fischio l'atleta impugna il pallone con "[sollevamento diretto](#)" e, arcuando il corpo ed emergendo con il busto il più possibile, dopo aver portato la palla alta sopra il capo con il braccio semiflesso, effettuerà un energico movimento di tiro, lanciando il pallone davanti sull'acqua a 2-3 metri di distanza. Ancora nuotata, poi "[finto tiro](#)", etc. alternare il lancio con la mano destra e con la sinistra.

-51-

## MEZZA ROVESCATA DALL'ACQUA

A coppie, atleti piazzati con il fianco sinistro rivolto al compagno alla distanza di 2 metri, gambe a bicicletta, braccio sinistro semiflesso staccato dal fianco, mulinelli della mano per assicurare un maggior galleggiamento; pallone davanti al viso. Braccio destro completamente immerso piegato ad angolo acuto, gomito verso il fondo, mano sotto il pallone: con rapida distensione dell'avambraccio, accompagnata da una energica spinta della palla e da un mezzo avvitamento del busto indietro verso destra, il pallone raccolto dalle dita tenute a "scodella", verrà sollevato e scagliato con violenza verso il compagno. Ripetere alternando il lancio con il braccio destro e con il sinistro.

-52-

## SMISTAMENTO DAVANTI

Lunga nuotata a [testalta portando il pallone](#). Ogni 5 bracciate ( o al fischio dell'istruttore) l'atleta dovrà "[smistare](#)" il pallone, lanciandoselo davanti a circa 2 metri. Alternerà il lancio con i sistemi seguenti:

- 1) a "[schizzo](#)"
- 2) a "[colonnello](#)"
- 3) con "[sollevamento diretto](#)"
- 4) con "[sollevamento e rotazione del polso](#)"

Proseguendo nella nuotata il pallone verrà "recuperato" fra le braccia e quindi nuovamente smistato, alternando il lancio con la mano destra e con la sinistra.

-53-

## PALLEGGIO IN BICICLETTA

A coppie, atleti piazzati alla distanza di 1 metro uno di fronte all'altro, braccia sempre alte sopra il capo.

- 1) posizione di partenza con la schiena rivolta alle corsie: percorrere una determinata distanza avanzando di fianco, un atleta con "[bicicletta laterale destra](#)", l'altro con "[bicicletta laterale sinistra](#)", eseguendo contemporaneamente il "[palleggio a 2 mani](#)".
- 2) Posizione di partenza con il fianco alle corsie: un atleta avanza con "[bicicletta in avanti](#)", l'altro con "[bicicletta indietro](#)" eseguendo il "[palleggio a 2 mani](#)".

-54-

## TRE IN FILA

Tre atleti piazzati sulla stessa linea, distanza tra loro di 2 metri, un "centro" e 2 "laterali", questi ultimi rimarranno sempre in posizione uno di fronte all'altro. Ecco diversi esercizi da effettuarsi con un pallone

- 1) il centro presenta il fianco ai laterali e rimane fermo in questa posizione; servizio alto da destra, elevazione per impugnare il pallone con la mano destra, leggero avvitemento del busto a sinistra e lancio al laterale di sinistra. Immediato ritorno del pallone che deve essere impugnato dal centro con la mano sinistra e, dopo un leggero avvitemento del corpo a destra, lanciato al laterale di destra, etc.
- 2) il centro riceve il passaggio da destra, elevazione, pallone impugnato con la mano destra, mezzo avvitemento del corpo in avanti verso sinistra e lancio del pallone al laterale di sinistra; passaggio di ritorno immediato, elevazione, pallone impugnato ancora con la mano destra, mezzo avvitemento in avanti verso sinistra e lancio al laterale piazzato a destra, etc.
- 3) il centro riceve il passaggio da destra, elevazione, pallone impugnato con la mano destra, mezzo avvitemento del corpo indietro e lancio al laterale di sinistra, immediato ritorno della palla, ricevuta ancora in elevazione con la mano destra, mezzo avvitemento indietro e lancio al laterale di destra, etc.
- 4) il centro, fermo nella posizione con il fianco ai laterali, riceve il passaggio alto da destra, elevazione e "tocco" con la mano destra del pallone così da farlo proseguire, a volo, fino al compagno di sinistra; ritorno immediato della palla, elevazione e "tocco" con la mano sinistra così da farla proseguire fino al compagno di destra, etc.
- 5) stesso esercizio con la variante che il centro, mentre il pallone "toccato" va al laterale e ritorna sulla sua perpendicolare, deve girare rapidamente il capo per dare uno sguardo veloce al compagno verso il quale dovrà indirizzare nuovamente il pallone, cioè guardare a destra quando riceve da sinistra ed a sinistra quando riceve da destra.



-55-

## MEZZA ROVESCIATA A VOLO

L'esercizio è del tutto uguale al numero 51, - "[mezza rovesciata dall'acqua](#)" – sia nel piazzamento, sia nella posizione del corpo in acqua e si svolge anch'esso a coppie. La variante è data dal fatto che il pallone è tenuto sempre alto sulla superficie.

Per rendere più chiara la spiegazione prendiamo ad esempio la posizione di lancio raggiunta dall'atleta nell' esercizio "[mezza rovesciata dall'acqua](#)". Quando l'atleta ha effettuato il lancio del pallone al compagno, il braccio si trova proteso in alto, semiflesso, e per effetto della rotazione del polso, il palmo della mano viene ad essere rivolto verso l'esterno. Rimanendo con il braccio in questa posizione, l'allievo deve ricevere il pallone, di ritorno dal compagno, raccogliendo "a volo" con la mano a "scodella". Dopo aver smorzato l'arrivo della palla molleggiando l'avambraccio con gioco al gomito, se ne effettua il nuovo lancio quando, al termine del molleggio, il braccio ritorna in distensione. Ripetere l'esercizio usando anche la mano sinistra.

-56-

## ZIG-ZAG COL PALLONE

Nuotata veloce a [testalta portando il pallone](#). Iniziare l'esercizio vicino alla corsia destra e nuotare in diagonale verso la corsia sinistra. Giunto vicino alla corsia eseguire di volta in volta:

- 1) impugnare il pallone con la mano sinistra, eseguire un "fianco a destra", riportare il pallone davanti al viso con la "bracciata laterale". Nuotata diagonale, raggiunta la corsia impugnare il pallone con la mano destra, "fianco a sinistra", ancora bracciata laterale, nuotata, etc.
- 2) impugnare il pallone con la mano destra, fianco destro, con "[mezza rovesciata](#)" riportare il pallone davanti al viso. Nuotata diagonale, raggiunta la corsia impugnare il pallone con la mano sinistra, fianco sinistro e mezza rovesciata, etc.
- 3) impugnare il pallone con la mano sinistra, effettuare lo "[scarto a dorso](#)" a destra, riportare il pallone davanti al viso. Nuotata diagonale poi, vicino alla corsia, "[scarto a dorso](#)" a sinistra, etc.

-57-

## SMISTAMENTO LATERALE

Lunga nuotata a coppie, atleti che nuotano sulla stessa linea alla distanza di 2-4 metri tra di loro. Eseguire gli stessi "[smistamenti](#)" dell'esercizio 52 – [smistamento davanti](#) – aggiungendo anche la "[mezza rovesciata dall'acqua](#)" lanciando di volta in volta il pallone davanti e tra le braccia del compagno che affianca.

-58-

## MEZZA ROVESCIATA E TRAZIONE COL PALLONE

A coppie, atleti piazzati sulla stessa linea con il fianco rivolto al compagno a 2 metri di distanza: avanzare con movimento di "[trazione](#)", che un atleta effettua con la mano sinistra e l'altro con la mano destra, passando il pallone sulla mano del compagno con "[mezza rovesciata al volo](#)". Ogni tanto cambiare posizione.

-59-

## AVVITAMENTO E SPINTA INDIETRO

Nuotata a [testalta portando il pallone](#), al fischio: impugnare con la mano destra il pallone ed effettuare un avvvitamento del corpo da sinistra a destra, per portarsi sul dorso. Nell'avvitamento il braccio che impugna la palla rimane semiflesso in avanti fino a quando il capo vi è passato sotto, poi si distende proteggendosi verso l'alto.

Raggiunta così la posizione di "[spinta indietro](#)", retrocedere eseguendo 3 movimenti di spinta, ancora avvvitamento da sinistra a destra, pallone avanti al viso (lasciato cadere sull'acqua all'inizio dell'avvitamento) , nuotata , etc. ripetere l'esercizio impugnando la palla con la mano destra e con la mano sinistra.



-60-

## SMISTAMENTO IN FILA

Lunga nuotata a coppie, atleti che nuotano uno dietro l'altro alla distanza di 3-4 metri, pallone portato da chi nuota dietro. Questo "[smistamento in fila](#)" si può eseguire con i seguenti 2 sistemi:

- 1) "ritorno di rovesciata". E' chiamata "rovesciata" il lancio del pallone effettuato all'indietro. Per migliore chiarezza è bene allacciarsi a quell' esercizio già eseguito che porta il nome di "[mezza rovesciata dall'acqua](#)" e fermarsi al punto in cui l'atleta, impugnata la palla, sta per eseguire la distensione dell'avambraccio. Nella rovesciata, invece della distensione verso l'alto, l'atleta ruoterà leggermente il busto verso sinistra, così da portare la spalla destra più alta sull'acqua. Tenendo l'avambraccio piegato tirerà indietro il braccio e quando la mano sarà giunta parallela alle spalle, lancerà la palla all'indietro, cioè verso i piedi. Una variante è data dall'impugnare la palla, durante la bracciata, stringendola tra polso e mano; effettuare la rotazione del busto e dell'avambraccio per portare la sfera verso l'esterno e ,con il braccio sempre piegato al gomito, lanciairla all'indietro.
- 2) Ritorno con "passaggio a dorso". L'atleta che nuota davanti, dopo 5 bracciate, eseguendo un mezzo avvitamento del corpo passerà nella posizione sul dorso e , mentre accenna qualche bracciata a dorso, riceverà il pallone dal compagno, lanciaatogli con "[sollevamento diretto](#)" e glielo ritornerà immediatamente davanti sull'acqua con "passaggio sul dorso". Il passaggio a dorso è effettuato dall'atleta nella stessa posizione che assume nell'eseguire l'esercizio di "[spinta indietro](#)".

-61-

## DRIBBLING COL PALLONE

Nuotata a [testalta portando il pallone](#); al fischio effettuare il "[dribbling](#)": impugnare e sollevare la palla alta sopra la testa mentre il busto si gira di fianco, avanzare eseguendo 3 movimenti di "[trazione](#)" poi, effettuando lo "[scarto a dorso](#)", ritornare a [testalta](#) con il pallone davanti al viso. Ancora nuotata, al fischio nuovo [dribbling](#), etc.

-62-

## DISTURBO AVVITAMENTO SUL DORSO

A coppie, nuotata con il pallone a "[forbice](#)", compagno che nuota di dietro, all'altezza dei fianchi. Ogni 5-6 bracciate impugnare il pallone, con energico colpo di gambe e avvitamento sul dorso prendere la posizione "[spinta indietro](#)" ed eseguire qualche movimento per retrocedere tenendo il pallone impugnato bene alto e dietro il capo. Il compagno ha il compito di disturbare e rendere più difficili i movimenti, effettuando prima uno stretto con troppo, poi una leggera "marcatatura". Ritorno con avvitamento, a [forbice](#), nuotata, etc.

-63-

## TRIANGOLO

Tre atleti prenderanno posizione in modo da formare la figura di un triangolo, distanziati tra loro di 2 metri. L'esercizio si svolge con 2 palloni. A turno un giocatore funzionerà da "centro".

I 2 "lateralì", ciascuno in possesso di un pallone, con lancio alternato dovranno passarlo con precisione al centro, che li riceverà con la mano destra il proveniente da destra, con la mano sinistra il proveniente da sinistra, ripassandoli immediatamente.

Il centro "forzerà" sulla [bicicletta](#) per ottenere una buona elevazione, rimanendo sempre con le braccia, semiflesse, fuori dall'acqua. L'esercizio esige una sincronia perfetta di movimenti e "tempo" esatto nel lancio.

-64-

#### GIMCANA

5 o 6 atleti piazzati in fila alla distanza di 2 metri. Lancio del pallone alto sull'acqua "toccato" a volo da ciascun atleta che lo indirizza al compagno di fianco fino a pervenire all'ultimo della fila. Quest'ultimo impugna la palla sulla sua perpendicolare, se la porta davanti tra le braccia ed in inizia una veloce nuotata a "[zig-zag](#)" passando tra i compagni.

Giunto al termine della fila, nova serie di passaggi a volo, poi ancora nuotata a "[zig-zag](#)", etc.

-65-

#### DIROTTAMENTO

Nuotare con "[pari bracciata](#)" a fianco del compagno che porta la palla. Durante la nuotata, al momento più opportuno, sulla bracciata e con movimento veloce "entrare" con il braccio disteso tra le braccia del compagno in modo da toccare con la mano e spingere a lato il pallone. Ripetere cambiando posizione e "[dirottare](#)" con la destra e con la sinistra.

-66-

#### PASSAGGIO-TIRO-PARATA

Tre atleti piazzati sulla stessa linea, i 2 "lateral" fronte a fronte, il "centro" di fianco. Esecuzione di 2 esercizi:

- 1) il centro (tiratore) prende posizione alla distanza di 2-3 metri dal compagno di destra (servitore) e di 5-6 metri da quello di sinistra (portiere). Il centro riceve il pallone dal servitore, alto sulla perpendicolare, con movimento di elevazione e braccio teso, lo impugna, esegue un mezzo avvistamento del busto in avanti ed effettua il tiro che il "portiere" deve parare a 2 mani;
- 2) il centro prende posizione a 2 metri dal portiere e a 6-8 metri dal servitore. Il pallone viene lanciato con traiettoria tesa dal servitore al centro che, toccandolo con il palmo della mano (o con il dorso, l'avambraccio, la punta delle dita), gli imprimerà un nuovo impulso (tiro all'americana) così da indirizzarlo sul portiere. La parata dovrà sempre essere effettuata a 2 mani.

Il portiere passerà poi il pallone al servitore per la ripetizione del tiro. Ogni tanto cambio di posizione degli atleti.

-67-

#### LEVARPALLA

Nuotare con "[pari bracciata](#)" a fianco del compagno che porta la palla. Durante la nuotata, al momento più opportuno sulla bracciata e con movimento veloce, "entrare" con il braccio teso tra le braccia del compagno immergendo la mano sotto il pallone. Avvitare il polso così da girare il palmo verso l'alto, flettendo violentemente le dita e cercare di levargli la palla facendola "saltar via" in modo tale che venga a cadere davanti al viso. Eseguire l'esercizio con la mano destra e con la sinistra.

-68-

#### TIRI DA FERMO

Davanti alla porta, portiere piazzato, prendono posizione 4 atleti, 3 sulla stessa linea, a 4-6 metri di distanza e a 2 metri tra di loro.

Il quarto atleta si piazzerà più indietro, al centro della porta, con il compito del passaggio ai compagni che, a turno, ricevendo il pallone sulla mano dovranno effettuare il tiro teso o parabolico. Nel primo caso il lancio deve essere immediato (ricevere e tirare), nel secondo caso dopo un movimento di "finta" eseguirà la "colombella".

I tiri dovranno essere eseguiti con la mano destra e la sinistra. Ogni tanto il "quartetto" cambierà posizione così che ciascun atleta farà il servitore.

-69-

## TIRI IN MOVIMENTO

Un gruppo di atleti prende posizione davanti alla porta, portiere piazzato, alla distanza di 8-10 metri.

A turno ciascun atleta, dopo una veloce nuotata portando il pallone, dovrà effettuare il tiro variando ad ogni tornata il lancio della palla (diretto, colonnello, schizzo) destreggiandosi con la mano destra e la sinistra.

I tiri verranno anche effettuati con il piazzamento laterale – vicino al segnale dei 4 metri, a destra e poi a sinistra – così che l'atleta dopo una veloce nuotata in diagonale o parallela rispetto alla porta, giunto a distanza ravvicinata potrà completare il repertorio dei tiri lanciando il pallone a "colombella", con "[mezza rovesciata](#)", con "avvitamento", etc.

---

DURANTE LE PARTITE DI ALLENAMENTO, OLTRE AI FALLI CONTEMPLATI DAL REGOLAMENTO, SARANNO CONSIDERATI FALLI SEMPLICI:

- 1) servire il compagno marcato invece di passare al compagno libero
- 2) aspettare il passaggio rimanendo piazzato invece di nuotare
- 3) non "sforbiciare" (portando il pallone) avendo l'avversario alle spalle
- 4) Girarsi sul dorso, per effettuare il passaggio, eseguendo una "rotazione" invece di un "avvitamento"
- 5) Dalla posizione a dorso ritornare a stile libero effettuando una rotazione invece di un avvitamento
- 6) Entrare in "fuga" nuotando senza guardare
- 7) Scendere all'attacco (portando il pallone) invece di servirlo al compagno smarcato
- 8) Non effettuare il "dirottamento" quando si affianca l'avversario che scende con il pallone
- 9) Non tentare il "levarpalla" quando si affianca l'avversario che scende con il pallone
- 10) Entrare sottoporta da posizione laterale nuotando "all'interno" dell'avversario
- 11) 11 entrare sotto porta senza guardare continuamente il punto da cui deve giungere la palla.

Roma, 10/12/2005