

La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

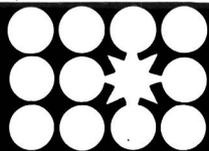
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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

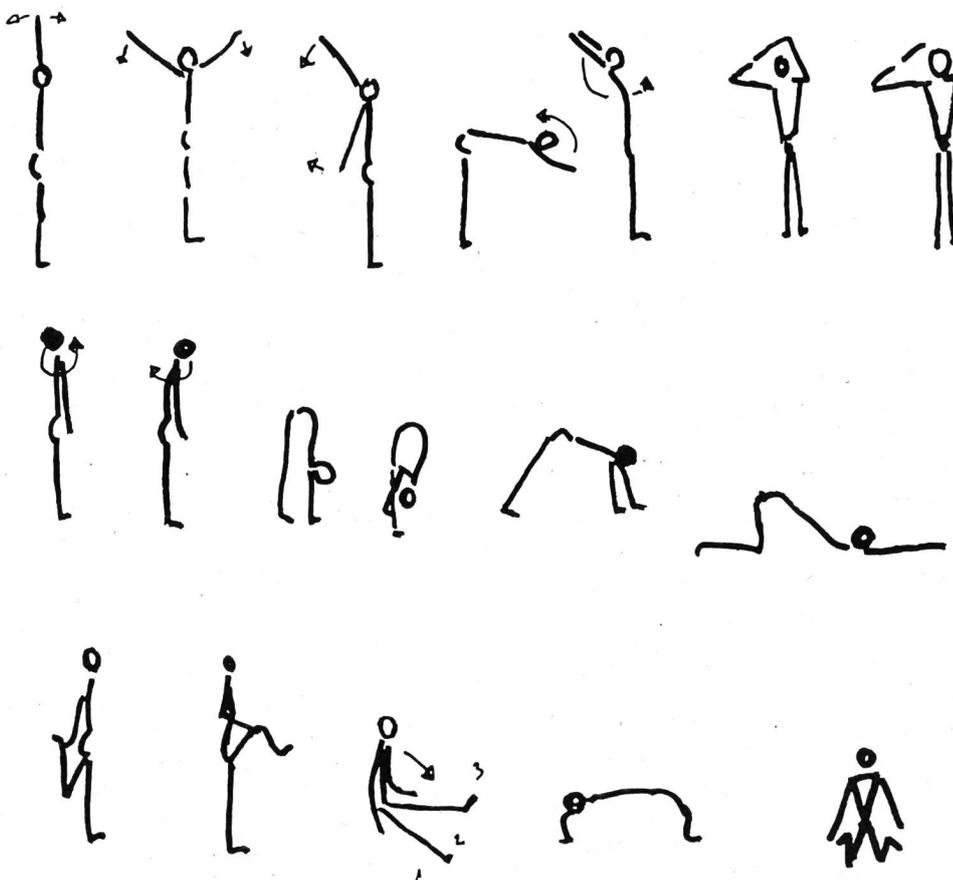
Durata: circa 120 minuti

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 3x5' 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

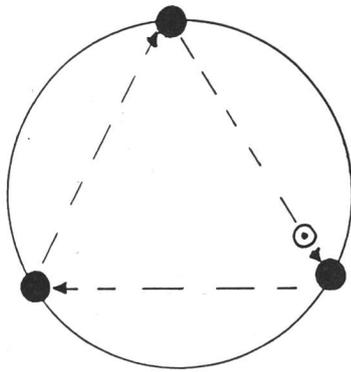


Tavola I

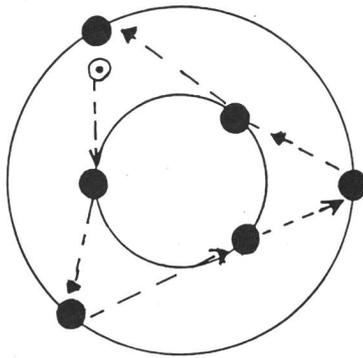


Tavola II

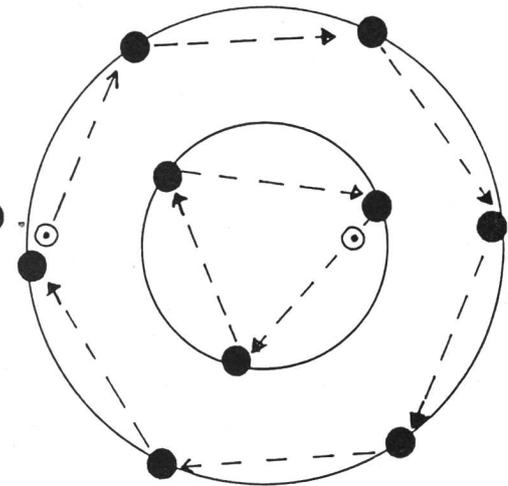
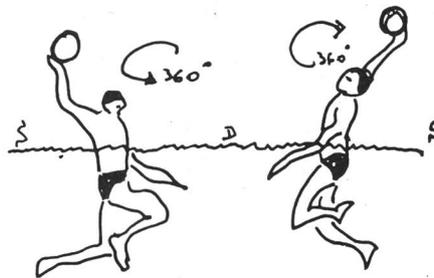
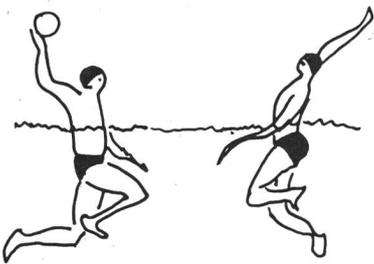


Tavola III

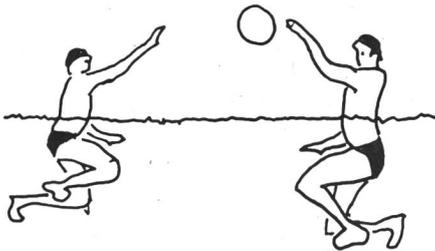
Si dà il passaggio con la destra, si riceve la palla con la destra.

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

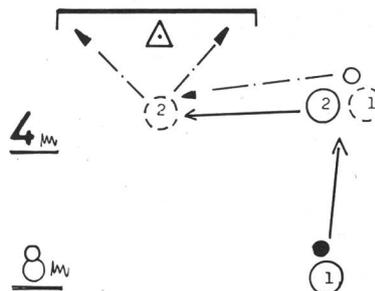
3) Variante con esecuzione con la mano sinistra e giro di 360° a destra.

Entrate su una porta

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

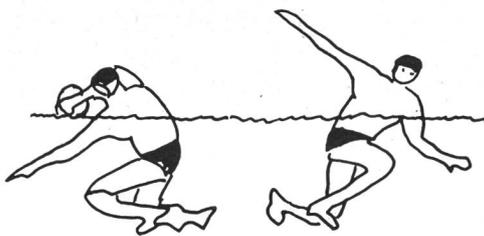
Scopo: trovare la posizione; coordinazione e automatismo su uno specifico movimento - tempo d'esecuzione.

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.

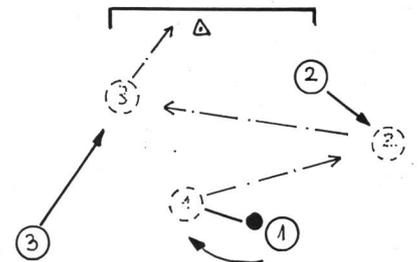
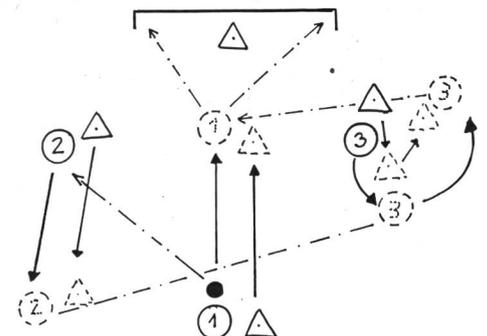


Tavola II (distanze come tavola I)

- 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

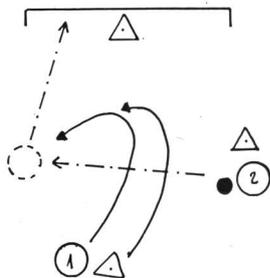
Variante: esecuzione con inizio da destra.

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

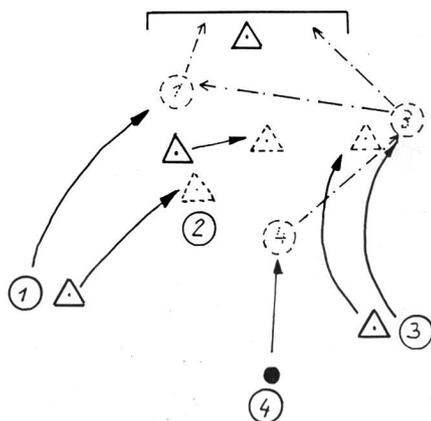


- ① entra verso la rete seguito da un avversario; a un certo punto «scarta» lavorando con le gambe, buttandosi sul fianco sinistro
- ②, che ha seguito il lavoro di ①, dà la palla a ①
- ① controlla e tira subito

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



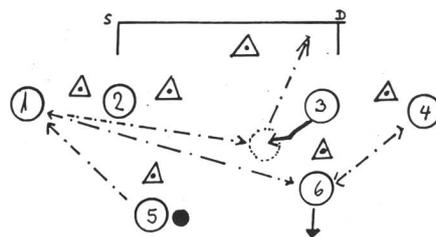
In superiorità numerica durante il gioco, in seguito a un errore dell'avversario.

- 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.

