



**QUADRO GENERALE PER
UN PIANO
D'ALLENAMENTO
SWISS AQUATICS WATER POLO**

SOMMARIO

1. PREMESSA.....	2
2. GUIDA ALLA FORMAZIONE DEI GIOCATORI.....	3
2.1. Bambini da 5 a 9 anni (F1).....	3
2.2 U11 (F2-3).....	4
2.3 U13 (T1-2).....	5
2.4 U15 (T2-3).....	7
2.5 U17 (T3-4).....	9
2.6 Principi per l'allenamento della forza nei bambini.....	11
3. Concetto di allenamento per gli sport agonistici e popolari.....	15
3.1 Formazione generale.....	15
3.2 Tecniche di nuoto nella pallanuoto.....	16
3.3 Tecniche corporee.....	16
3.4 Tecniche con la palla.....	17
3.5 Tecniche individuali.....	18
3.6 Tattiche di squadra.....	18
3.7 Tecniche e tattiche di insegnamento.....	19
3.8 Portata dell'allenamento - pallanuoto agonistico.....	20

1. PREMESSA

Il presente " Quadro generale per un piano d`allenamento" mira a fornire una panoramica della pratica formativa in quattro cicli di formazione, tenendo conto delle caratteristiche specifiche dello sviluppo:

1. Formazione delle basi (Foundation 1-3) = formazione motoria di base globale (U11)
2. Allenamento delle basi (Talent 1-2) = formazione di tecniche specifiche (U13/15)
3. Allenamento delle fasi di sviluppo (Talent 2-3) = sviluppo sistematico delle prestazioni e formazione di tattiche di base (U15/17)
4. Allenamento di apprendimento e completamento (Talent 3-4) = introduzione alle migliori prestazioni (U17/19)

Per sviluppare le capacità fisiche e tecniche dei i giovani giocatori nel miglior modo possibile, è essenziale una formazione incentrata sul contenuto, pianificata a lungo termine e specifica per l'età. Un allenamento globale e orientato alla resistenza nell'infanzia è la base migliore, poiché il bambino acquisisce un'elevata resistenza, che è un prerequisito necessario per un allenamento intensivo in età adulta. Inoltre, una formazione di base tecnicamente solida è un fondamento per le prestazioni successive. Queste due componenti sono al centro della formazione nell'infanzia.

Tenendo conto della fase di sviluppo e della personalità di un giocatore, è compito dell'allenatore promuovere i punti di forza individuali e crescere diversi tipi di giocatori. Fino alla categoria U15 inclusa, i giocatori devono essere allenati in tutte le posizioni, ad eccezione del portiere. La specializzazione per una determinata posizione inizia quindi dalla U17. La tattica di squadra dovrebbe sempre basarsi sulle capacità dei giocatori.

Il concetto di allenamento si basa sulle capacità di un giocatore di pallanuoto di medio talento, orientato alle prestazioni. Per i giocatori di pallanuoto di talento superiore o inferiore alla media, ogni allenatore deve fare aggiustamenti individuali. Tra l'età biologica e l'età anagrafica di un bambino o di un adolescente può esserci un divario fino a 4 anni. Questa differenza di sviluppo tra bambini con sviluppo tardivo e quelli precoci non deve essere confusa con la presenza o l'assenza di talento. È anche importante notare che le transizioni tra gli stadi di sviluppo devono essere fluide e graduali.

Gli allenatori che hanno più probabilità di essere attivi negli sport popolari dovrebbero orientarsi sull'ordine dei contenuti piuttosto che sui contenuti nelle singole fasi di allenamento.

Un concetto per tutti...

Poiché esistono notevoli differenze riguardo agli spazi acqua e al tempo di allenamento disponibile nei diversi club, in questa guida si rinuncia volontariamente a indicare le ore di allenamento. Le percentuali dei moduli di allenamento si basano sul presupposto che i bambini e gli adolescenti frequentino l'allenamento di nuoto nel settore nuoto del club parallelamente all'allenamento di pallanuoto. Nella categoria U11 il rapporto dovrebbe essere del 70% di allenamento di nuoto (AN) e del 30% di pallanuoto (AP). U13 60% AN e 40% AP. Nella U15 poi 50% ciascuno e nella U17 verso il 30% di allenamento di nuoto (AN) e 70% di pallanuoto (AP). Soprattutto negli anni precedenti all'U11 l'importanza della formazione natatoria non deve essere sottovalutata e può essere ancor più ampia. Qualora per i bambini e gli adolescenti non fosse possibile frequentare un allenamento guidato da un allenatore di nuoto qualificato, ciò deve essere compensato nel settore pallanuoto. Questo significa che le condizioni indicate sopra devono essere integrate nei blocchi delle

sessioni di allenamento di pallanuoto. Le cifre riportate sono da intendersi in percentuale del tempo totale di allenamento di pallanuoto a settimana.

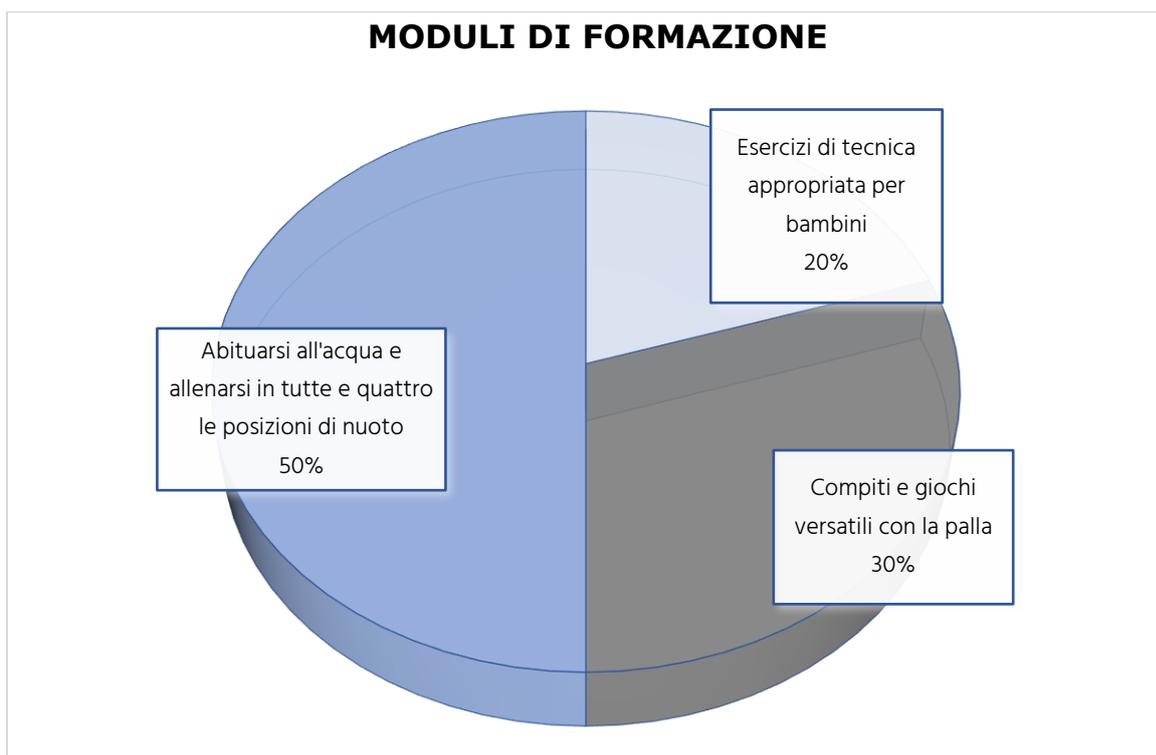
2. GUIDA ALLA FORMAZIONE DEI GIOCATORI

2.1. Bambini da 5 a 9 anni (F1)

Il manuale FINA "Swim & Play Ball" viene utilizzato per strutturare l'allenamento. Il manuale descrive in dettaglio gli esercizi e la struttura delle sedute di allenamento in generale. Per l'illustrazione ci sono brevi video per tutti gli esercizi. (<https://learning.fina.org/swim-play-ball/>)

Obiettivi da focalizzare:

- Imparare i 4 stili di nuoto (indipendentemente dall'allenamento di pallanuoto)
- Integrarsi in una squadra
- Migliorare le competenze fondamentali nell'acqua e un ottimo sviluppo dell'acquaticità
- Conoscere le semplici regole di base del gioco con e senza avversario
- Sviluppo completo attraverso esercizi divertenti con movimenti diversificati



Principi per i formatori:

- Piccoli gruppi, alta frequenza di attività fisica
- Creare entusiasmo e trasmettere passione per il movimento e per il gioco
- Insegnare semplici compiti di movimento in modo ludico
- Insegnare regole semplici
- Mantenere l'attenzione sui bambini e la loro crescita, ascoltandoli e comprendendoli

2.2 U11 (F2-3)

Caratteristiche specifiche dello sviluppo:

I bambini sono in età scolare (7-10/ pre-pubertà), caratterizzata da:

Ottimo apprendimento motorio e prestazioni
Interesse entusiasta per lo sport
Impetuosità nei movimenti
Buona età di apprendimento per le tecniche di base, grazie ad un'ottima coordinazione del movimento
Acquisizione acritica di conoscenze e competenze
Capacità di frequenza cardiaca elevata
Adattamento metabolico aerobico favorevole, anaerobico sfavorevole
Capacità di reazione e velocità
Struttura ossea debole

Conseguenze per l'allenamento

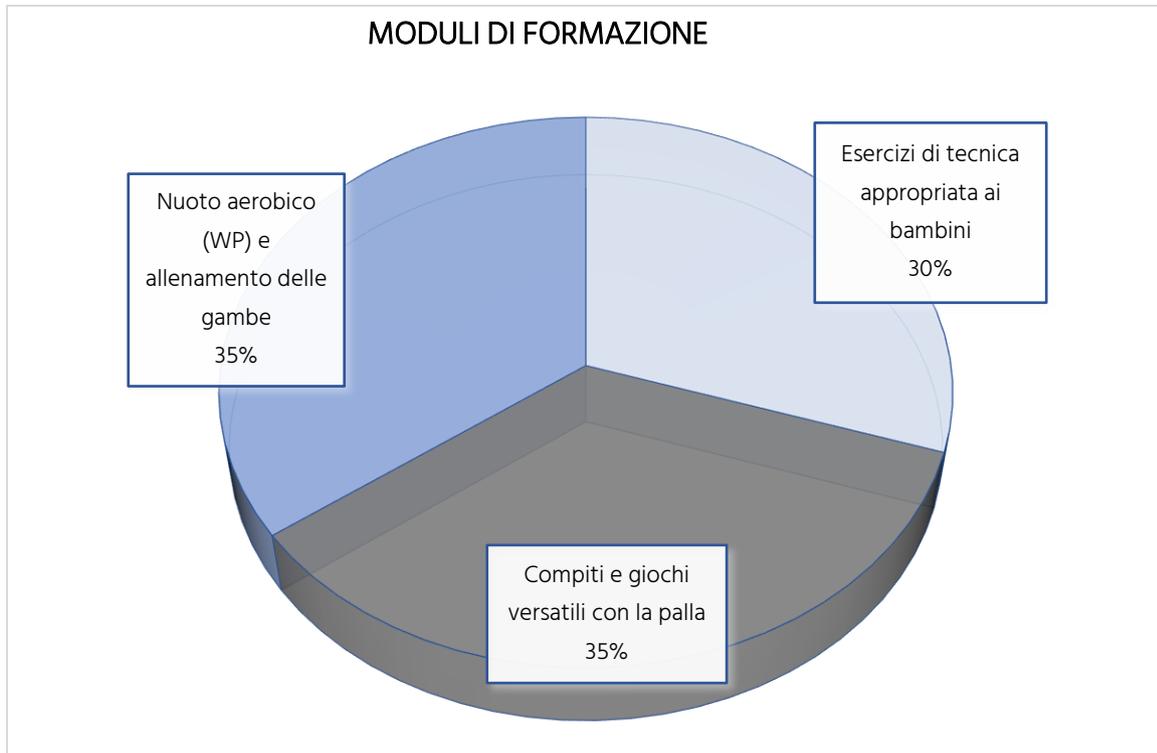
Focus sulla formazione delle capacità coordinative (ad esempio tutte e quattro le posizioni), l'acquisizione di tecniche corporee (mobilità estremamente efficace)
Favorire l'esperienza al successo
Ginnastica specifica per bambini, esercizi di forza dinamica con stretching, mobilità dell'anca e dell'articolazione della spalla ridotta: → esercizi, ma nessun allenamento di mobilità esagerato → preferire gli esercizi attivi a quelli passivi/statici
Allenamento aerobico (min. FC 150 riduzione FC a riposo, miglioramento ottimale FC 170 della capacità di aspirazione dell'O ₂)
Nessun allenamento anaerobico all'acido lattico, non adatto ai bambini
Allenamento di reazione e velocità (buona coordinazione intermuscolare)
Periodizzazione dopo le vacanze e la pausa invernale
Esercizi di forza con aspetti di coordinazione e sinergia muscolare

Obiettivi da focalizzare:

- Apprendimento sistematico delle tecniche di base della pallanuoto (nuotate speciali, bicicletta, ecc.)
- Sviluppo dell'aspetto ludico con la palla
- Divertirsi attraverso il movimento
- Sviluppo dell'aspetto ludico di gruppo e creatività
- Focus su allenamento aerobico con componenti di velocità e reazione
- Allenamento muscolare generale, globale e non specifico

Valori:

- Amicizia
- Divertimento
- Fair Play
- Spirito di squadra
- Affrontare vittorie e sconfitte



Gli elementi di allenamento si riferiscono esclusivamente al tempo di formazione in acqua. Nella categoria U11 si dovrebbe effettuare un ulteriore 20% del tempo in acqua, un allenamento di forza adeguato all'età sul bordo della piscina o in palestra. Per non influenzare negativamente l'allenamento (specialmente se si introducono nuovi importanti concetti tecnici o tattici) dovrebbe essere effettuato dopo l'allenamento in acqua.

2.3 U13 (T1-2)

Caratteristiche specifiche dello sviluppo:

I bambini sono in età scolare (♂10-13/♀10-12 pre-pubertà), caratterizzata da:

Fase chiave per le successive capacità di movimento
Alto grado di controllo del corpo
Ottimo rapporto carico/forza del corpo
La mobilità viene mantenuta o aumentata, a dipendenza dell'allenamento
Processi lattacidi anaerobici sfavorevoli
Buone capacità di reazione (giocare a prendersi, tempi di reazioni e esecuzioni veloci)

Conseguenze per l'allenamento:

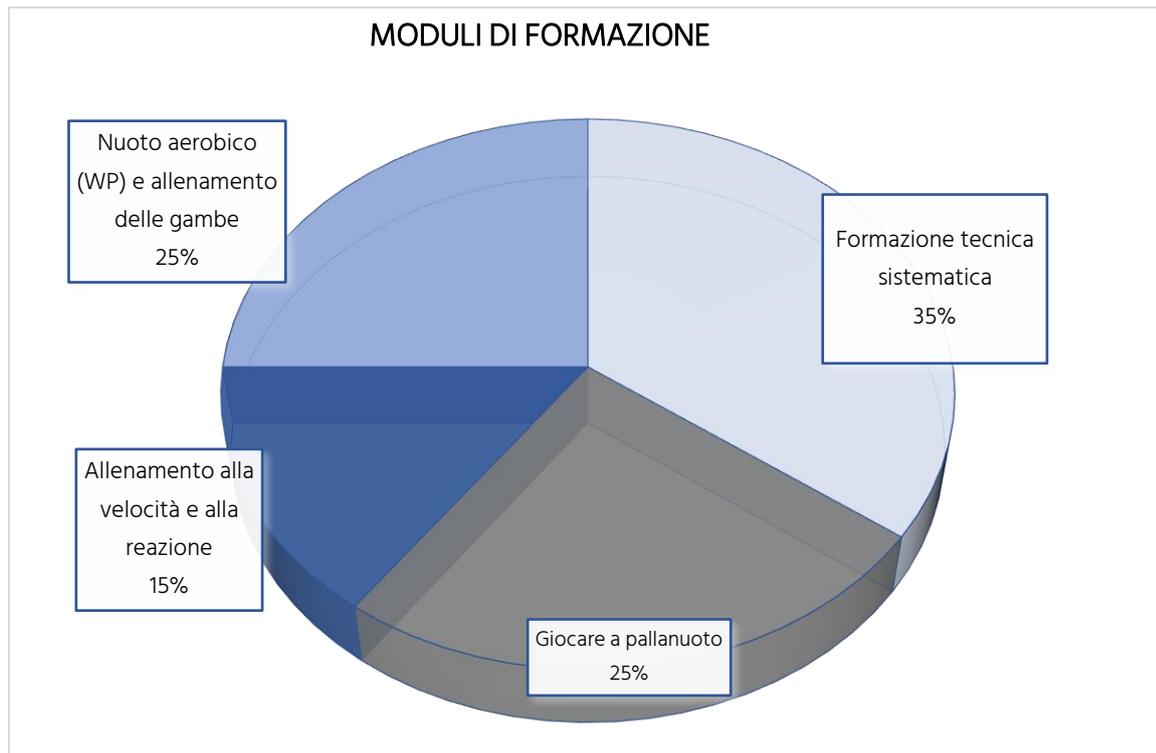
Pratica/apprendimento variabile e mirato delle tecniche sportive
Introduzione di tecniche più complesse, sviluppo delle competenze coordinative di base, la quantità non deve essere a scapito della qualità
Ginnastica specifica per bambini, esercizi di forza dinamica con stretching, la dell'anca e dell'articolazione della spalla si riduce: → esercizi di mobilità, ma nessun allenamento di mobilità esagerato → preferire gli esercizi attivi a quelli passivi/statici
Allenamento specifico di resistenza (min. FC 150 riduzione FC a riposo, miglioramento ottimale FC 170 della capacità di assorbimento dell'O ₂): Periodizzazione dell'allenamento di resistenza
Nessun allenamento anaerobico lattacido perchè non adatto ai bambini
Allenamento di reazione e velocità (buona coordinazione intermuscolare)
Periodizzazione dopo le vacanze e la pausa invernale
Esercizi di forza con aspetti di coordinazione e sinergia muscolare

Obiettivi da focalizzare:

- Formazione per tutte le posizioni (programmazione specifica portieri a parte)
- Formazione sistematiche delle tecniche di base
- Apprendimento di tecniche complesse con e senza palla
- Introduzione di tattiche individuali e di gruppo basiche
- Incoraggiare l'iniziativa personale
- Periodizzazione dell'allenamento di resistenza con componenti di velocità e reazione
- Allenamento muscolare generale, globale e specifico

Valori:

- Disciplina e Fair Play
- Imparare a lottare
- Competenza sociale, rispetto, tolleranza
- Spirito di squadra
- Affrontare vittorie e sconfitte



Gli di allenamento si riferiscono esclusivamente al tempo di allenamento in acqua. Nella categoria U13 si dovrebbe effettuare un ulteriore 25% del tempo in acqua, un allenamento di forza adeguato all'età sul bordo della piscina o in palestra. Per non influenzare negativamente l'allenamento (specialmente se si introducono nuovi importanti concetti tecnici o tattici) dovrebbe essere effettuato dopo l'allenamento in acqua.

2.4 U15 (T2-3)

Caratteristiche specifiche dello sviluppo:

I giovani sono prevalentemente nella prima fase della pubertà (♂12-15 / ♀11-14 pubescenza), caratterizzata da:

Deterioramento del rapporto carico/potenza dovuto agli impulsi di crescita
Ridotta resilienza del sistema muscoloscheletrico passivo
Aumento della massa muscolare - ♂5% di forza in più rispetto a ♀
Maggiore facilità nell'allenamento delle abilità condizionali
Diminuisce l'interesse per lo sport
Instabilità psicologica
Processi anaerobici in gradualmente migliori
Mobilità limitata
Possibile peggioramento della coordinazione (crescita)
La percezione spaziale migliora

Conseguenze per l'allenamento:

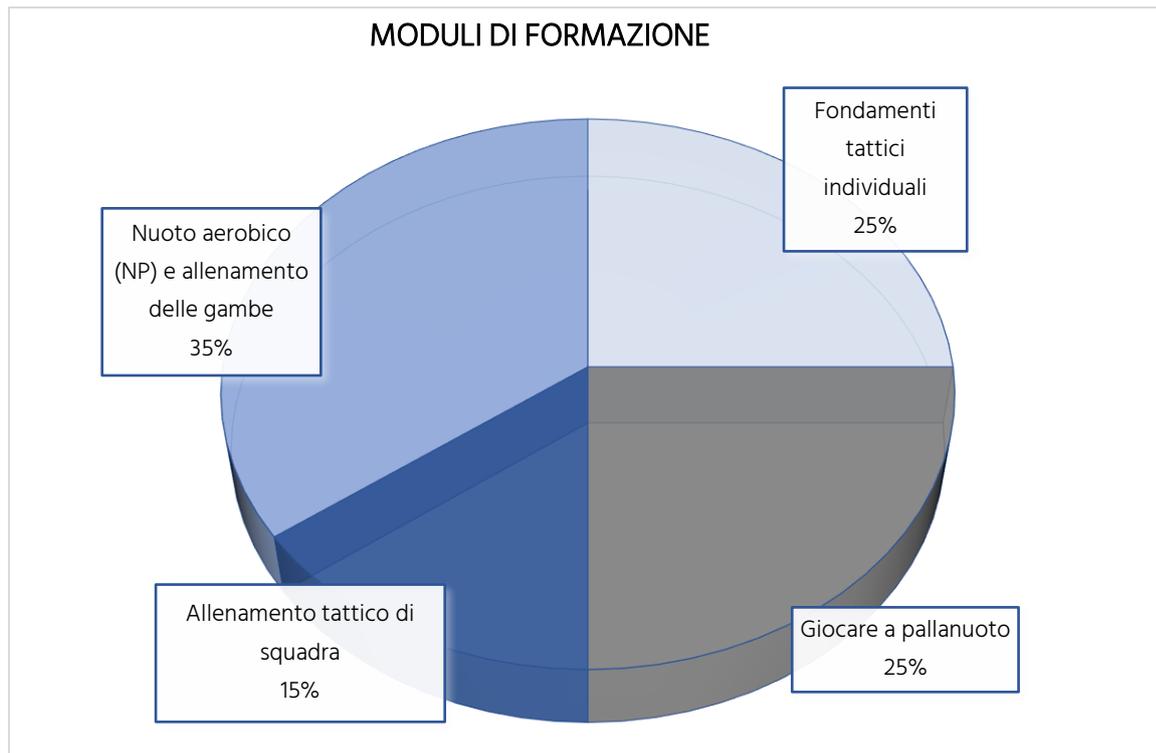
Formazione delle capacità condizionali
Stabilizzare le capacità di coordinazione / consolidare le tecniche corporee
Allenamento muscolare specifico (esercizi di forza a corpo libero, bande elastiche e palloni medicinali, supervisione di esercizi con manubri ed esecuzione tecnicamente corretta dei movimenti), combinando esercizi statici e dinamici, nessun set di potenza massima, 2-3 volte alla settimana
L'allenamento della mobilità è assolutamente necessaria. Esercizi per mantenere la mobilità nell'articolazione della spalla e dell'anca
Allenamento di resistenza prolungato (non intensivo) ed esclusivamente aerobico (almeno FC 140 riduzione di FC a riposo, miglioramento ottimale di FC 160 della capacità di assorbimento dell'O2)
Con l'aumento dell'età/ transizione alla 2° fase puberale primi intervalli anaerobici all'acido lattico (lunghe pause attive)
Prime tattiche di squadra (varianti semplici) in piccoli gruppi

Obiettivi da focalizzare:

- Intensificazione dell'allenamento della tecnica, specifico per ogni posizione e anche in condizioni di gara, ogni giocatore viene allenato tecnicamente su ogni posizione
- Apprendimento di semplici basi tattiche di gruppo
- Incoraggiare la serietà, la motivazione e la gioia nella pallanuoto
- Introduzione all'allenamento di forza con palle, bande elastiche e pesi leggeri
- Sviluppo delle basi tattiche individuali (offensive/difensive)

Valori:

- Crescere come giocatore
- Disciplina
- Onestà
- Lealtà
- Sviluppare le abitudini di allenamento e di gioco



Gli elementi di allenamento si riferiscono esclusivamente al tempo di allenamento in acqua. Nella categoria U15 si dovrebbe effettuare un ulteriore 30% del tempo in acqua, un allenamento di forza adeguato all'età sul bordo della piscina o in palestra. Per non influenzare negativamente l'allenamento (specialmente se si introducono nuovi importati concetti tecnici o tattici) dovrebbe essere effettuato dopo l'allenamento in acqua.

2.5 U17 (T3-4)

Caratteristiche specifiche dello sviluppo:

I giovani sono nella seconda fase della pubertà (♂15-19 / ♀14-18 pubescenza), caratterizzata da:

Le abilità coordinative e condizionali possono essere formate e raggiungere valori quasi adulti verso la fine dell'adolescenza
Massima disponibilità del sistema neurale a memorizzare e automatizzare i programmi di movimento
Aumento della massa muscolare - ♂ 10% più forza rispetto a ♀
Completamento della crescita ossea
Miglioramento dei processi anaerobici
Mobilità limitata

Conseguenze per l'allenamento:

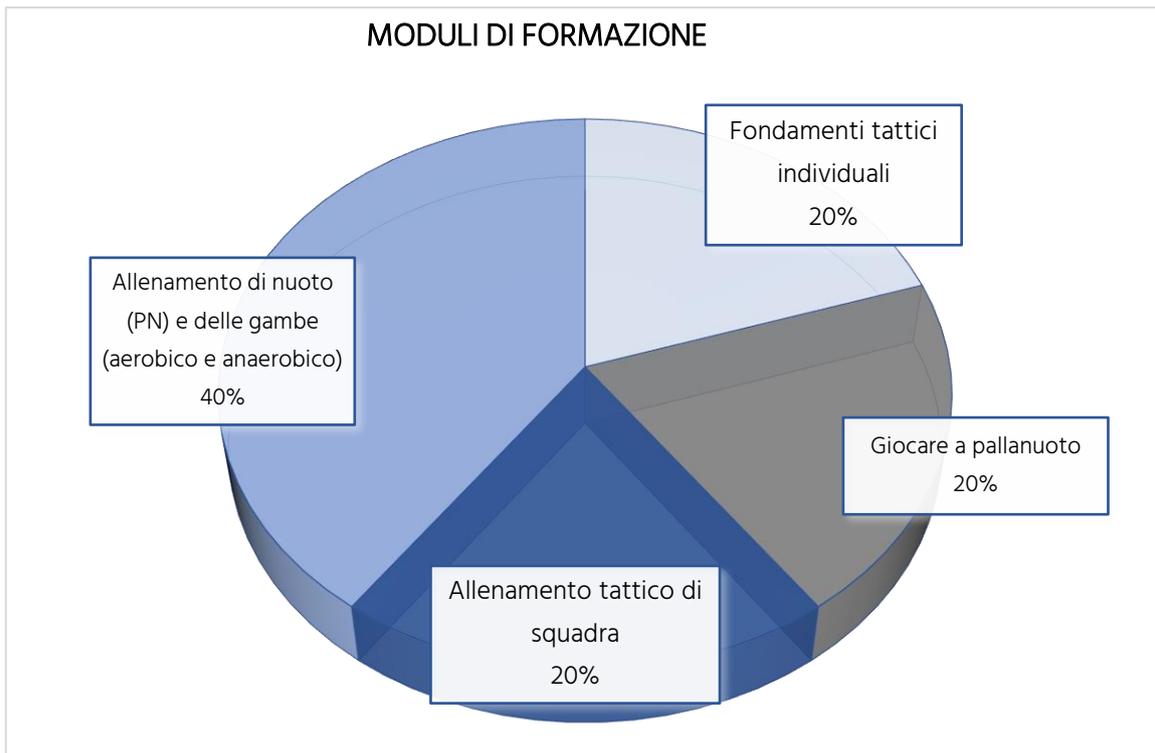
L'allenamento di forza e resistenza dovrebbe prolungato piuttosto che intenso
Allenamento generale e speciale per la mobilità, esercizi per mantenere la mobilità nell'articolazione della spalla e dell'anca
Esercizi di forza aumentati in sala pesi (combinati con esercizi della prima fase puberale). Focalizzare su esercizi dinamici (resistenza → ipertrofia → forza rapida) esercizi statici da integrare
Consolidare ed ampliare la tecnica individuale
Allenamento aerobico (min. FC 140 riduzione di FC a riposo FC, miglioramento ottimale HF 160 della capacità di aspirazione dell'O ₂) Aumento dell'allenamento anaerobico (velocità e soglia bassa)
Maggiori contenuti sulla tattica

Obiettivi da focalizzare:

- Preparazione individuale per i requisiti atletici, tecnici e tattici di una posizione - iniziare la specializzazione
- Intensificazione dell'allenamento di forza
- Ulteriore sviluppo delle basi tattiche individuali e di gruppo (offensive/difensive)
- Porre l'accento sulle tecniche individuali piuttosto che un facile successo della squadra
- Addestramento delle basi tattiche di squadra
- Promozione della disciplina e della motivazione all'interno e all'esterno del settore

Valori:

- Responsabilità personale
- Disciplina
- Determinazione



Gli elementi di allenamento si riferiscono esclusivamente al tempo di allenamento in acqua. Nella categoria U17 dovrebbe essere inoltre il 30% del tempo in acqua, un allenamento di forza adatto all'età soprattutto in palestra.

2.6 Principi per l'allenamento della forza nei bambini

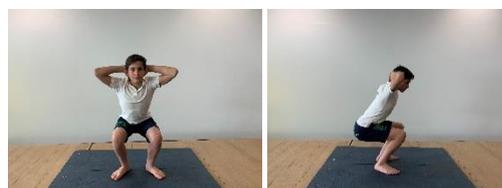
I bambini da U11 a U13 dovrebbero essere sottoposti ad un allenamento muscolare generale, con l'applicazione precoce di esercizi per il miglioramento specifico e controllato dei singoli gruppi muscolari. In questo contesto, gli esercizi di forza non automatizzati e complessi sarebbero il metodo migliore. Di seguito viene presentato un programma di base per l'allenamento muscolare generale.

Esercizi per l'allenamento muscolare generale:

1.



2.



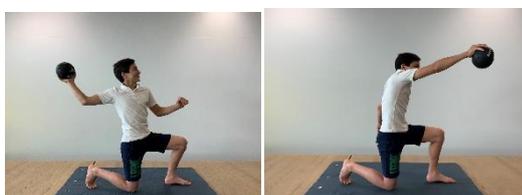
3.



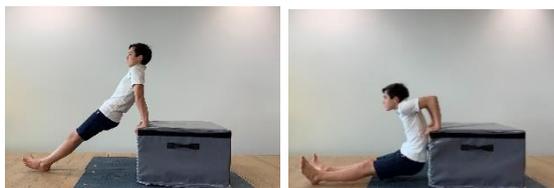
4.



5.



6.



7.



8.



9.



Allenamento muscolare generale per bambini

- Numero di esercizi: 6-10 / serie: 1-3 / pausa tra una serie e l'altra: 30 secondi
- Ripetizione una serie 15-20 (a seconda della difficoltà e della condizione di allenamento)
- Nessun carico di lavoro, intensità 7 (scala 1-10)
- Esecuzione dell'esercizio: dinamica-concentrica
- Velocità di movimento: da lenta a veloce (movimento esplosivo)
- Organizzazione: circuito a stazioni

Esercizi di forza con aspetti di coordinazione e sinergia muscolare:

- Miglioramento simultaneo di forza, equilibrio, percezione del movimento e coordinazione del movimento
- Materiale: tavole oscillanti, physioball, elastici, manubri, ecc.
- Focus: creare instabilità durante gli esercizi

1.



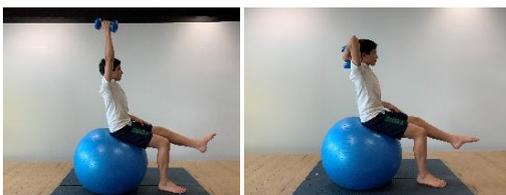
2.



3.



4.



5.



6.



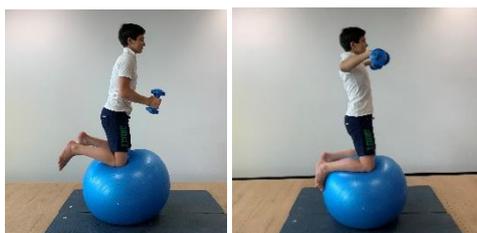
7.



8.



9.



3. CONCETTO DI ALLENAMENTO PER GLI SPORT AGONISTICI E POPOLARI

3.1 Formazione generale

Contenuti dell'allenamento	Cicli di formazione					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
Insegnamento completa del movimento	X	X				
Formazione polivalente tecnico-giocosa	X	X	X			
Fondamentali (giocare con la palla in acqua divertendosi)	X	X	X	X		
Principi specifici della pallanuoto		X	X	X		
Imparare ad allenarsi		X	X	X		
Formazione iniziale di specializzazione				X	X	X
Formazione di transizione al passaggio di categoria				X	X	X

Cicli di formazione

1. Formazione delle basi (Foundation 1-3) = formazione motoria di base globale (U11)
2. Allenamento delle basi (Talent 1-2) = formazione di tecniche specifiche (U13/15)
3. Allenamento delle fasi di sviluppo (Talent 2-3) = sviluppo sistematico delle prestazioni e formazione di tattiche di base (U15/17)
4. Allenamento di apprendimento e completamento (Talent 3-4) = introduzione alle migliori prestazioni (U17/19)

I tre livelli dell'apprendimento

1. Acquisire e stabilizzare
2. Applicare e variare
3. Creare e completare

I tre livelli si basano sulle fasi dell'apprendimento motorio. Anche nella fase automatizzata, la qualità del movimento deve aumentare con l'aumentare dell'età di allenamento (ad esempio, i passaggi devono essere giocati sempre più velocemente, più in alto e più preciso).

Fasi dell'apprendimento motorio

1. Cognitiva

Caratteristica: i movimenti sono lenti, instabili e inefficienti. Richiede una notevole attività cognitiva.

Attenzione necessaria: il movimento è in gran parte controllato consapevolmente.

2. Associativa

Caratteristica: i movimenti sono più fluidi, più sicuri e più efficienti. Meno attività cognitiva richiesta

Attenzione necessaria: alcune parti del movimento sono controllate consapevolmente, altre sono già automatizzate.

3. Autonomia

Caratteristica: i movimenti sono accurati, coerenti ed efficienti. Richiede poca o nessuna attività cognitiva

Attenzione necessaria: la sequenza di movimento è in gran parte automatizzata.

3.2 Tecniche di nuoto nella pallanuoto

Contenuti dell'allenamento	Cicli di formazione					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Stile testa alta	1	2	3			
2. Dorso pallanuotistico	1	2	3			
3. 1/1 lungo	1	2	3			
4. 1/1 alto	1	2	3			
5. Nuotare con la palla	1	3	3			
6. Cambio stile e dorso	1	2	3			
7. Nuotata laterale	1	2	3			
8. Nuotate speciali della pallanuoto	1	2	3			
9. Trudgeon		1	2	3		
10. 2/1		1	2	3		
11. Scivolamento con blocco		1	2	3		
12. Delfino doppia gambata		1	2	3		
13. 3/1			1	2	3	
14. Ungherese			1	2	3	

3.3 Tecniche corporee

Contenuti dell'allenamento	Cicli di formazione					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
1. Bicicletta	1	2	3			
2. Braccia pressione verticale	1	2	3			
3. Braccia pressione orizzontale	1	2	3			
4. Partenza	1	2	3			
5. Arresto in posizione di tiro/passaggio	1	2	3			
6. Cambio di direzione senza palla	1	2	3			
7. Palleggio con braccio d'appoggio	1	2	3			
8. Ragno acquatico	1	2	3			

9. Cambio di direzione con palla		1	2	3		
10. Salto verticale		1	2	3		
11. Salto laterale		1	2	3		
12. Bilancia, 4 direzioni		1	2	3		
13. Scivolamento sul fianco con gambe davanti		1	2	3		
14. Partenza da scivolamento sul fianco con gambe davanti		1	2	3		
15. Blocco difensivo con gambe davanti			1	2	3	
16. Blocco offensivo con gambe dietro			1	2	3	
17. Varianti di blocco				1	2	3

3.4 Tecniche con la palla

Contenuti dell'allenamento	Cicli di formazione					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
Tecniche con la palla						
1. Impugnare	1	2	3			
2. Passare	1	2	3			
3. Ricevere	1	2	3			
4. Tirare	1	2	3			
5. Crawl pallanuotistico con la palla	1	2	3			
6. Fintare	1	2	3			
7. Impugnare da sotto		1	2	3		
8. Impugnare da sopra		1	2	3		
9. Tiro da posizione orizzontale		1	2	3		
10. Colonnello		1	2	3		
11. Palomba		1	2	3		
12. Afferrare la palla sul dorso		1	2	3		
13. Difesa della palla		1	2	3		
14. Prende fallo		1	2	3		
15. Scivolamento con finta in direzione opposta al braccio di lancio		1	2	3	3	
16. Diabolo avanti			1	2	3	
17. 1/1 gambe rana e spinta del pallone			1	2	3	
18. Diabolo indietro			1	2	3	
19. Schizzo			1	2	3	
20. Tiro a pendolo			1	2	3	
21. Rovesciata			1	2	3	
22. Scivolamento con finta in direzione del braccio di lancio			1	2	3	
23. Sciarpa			1	2	3	

3.5 Tecniche individuali

Contenuti dell'allenamento	Cicli di formazione					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
Tecniche individuali						
1. Pressing offensivo	1	2	3			
2. Pressing difensivo	1	2	3			
3. Forbice verticale	1	2	3			
4. Centroboa cambio di lato		1	2	3		
5. Centroboa posizione di base		1	2	3		
6. Posizione difensiva ala dinamica-offensiva		1	2	3		
7. Posizione difensiva ala difensiva		1	2	3		
8. Smarcarsi		1	2	3		
9. Marcatore del boa spingi e ruba palla		1	2	3		
10. Rientro in difesa		1	2	3		
11. Movimento con rotazione		1	2	3		
12. Ricezione della palla sul pressing		1	2	3		
13. Posizione di difesa nel semicerchio		1	2	3		
14. Aggirare il centroboa			1	2	3	
15. Cambio da 1 a 5 su difesa sul centro			1	2	3	
16. Girare intorno all'avversario per prendere la palla			1	2	3	
17. Centroboa: afferrare la palla sul lato sbagliato e rovesciata			1	2	3	
18. Centroboa: liberarsi con il braccio opposto			1	2	3	
19. Blocco a specchio sull'attaccante			1	2	3	
20. 3 regole di base per le controfughe			1	2	3	
21. Presa di posizione a 6m con rotazione per ricezione palla			1	2	3	
22. Fadeaway Pass			1	2	3	
23. Presa di posizione a 6m con trascinarsi dell'anca				1	2	3
24. Entrata e pick and roll				1	2	3

3.6 Tattiche di squadra

Contenuti dell'allenamento	Cicli di formazione					
	F1-3 U11	T1 U13	T1-2 U15	T2 U15	T2-3 U17	T3-4 U17
Tattiche di squadra						
1. Pressing	1	2	3			
2. Pressing con rientro		1	2	3		
3. 2-1 uomo più / uomo meno		1	2	3		

4.	2-1 contropiede / attacco e difesa		1	2	3		
5.	3-2 contropiede / attacco e difesa		1	2	3		
6.	4-3 contropiede / attacco e difesa			1	2	3	
7.	5-4 contropiede / attacco e difesa			1	2	3	
8.	Attacco alla difesa a zona da una posizione			1	2	3	
9.	Entrata destra primo palo			1	2	3	
10.	Entrata sinistra primo palo			1	2	3	
11.	3-2 uomo più / uomo meno			1	2	3	
12.	4-3 uomo più / uomo meno			1	2	3	
13.	Spostamento a sinistra uomo in più				1	2	3
14.	Spostamento a destra uomo in più				1	2	3
15.	Spostamenti in controfuga di difesa				1	2	3
16.	Chiusura in uomo meno sinistra				1	2	3
17.	Chiusura in uomo meno destra				1	2	3
18.	Attacco con secondo centro destra / sinistra				1	2	3
19.	Difesa zona M				1	2	3
20.	Difesa zona metà e centro indietro				1	2	3
21.	Difesa zona metà indietro e centro tra centro e metà – sinistra e destra				1	2	3
22.	Difesa a zona 2/3/4				1	2	3
23.	Attacco alla zona M				1	2	3
24.	6-5 controfuga / Attacco e difesa				1	2	3
25.	Attacco a una zona da due posizioni				1	2	3
26.	Spostamenti in controfuga d'attacco				1	2	3
27.	Entrata destra secondo palo				1	2	3
28.	Entrata sinistra secondo palo				1	2	3
29.	5-4 uomo più / uomo meno				1	2	3
30.	6-5 uomo più / uomo meno				1	2	3

3.7 Tecniche e tattiche di insegnamento

Per imparare un movimento o una forma di gioco, ci sono fondamentalmente due approcci:

1. Metodo globale
2. Metodo frazionato

Mentre il metodo globale prevede l'apprendimento delle diverse fasi preliminari della forma di gioco, il metodo frazionato divide un movimento complesso in movimenti parziali più piccoli che vengono poi appresi separatamente.

Entrambi i metodi devono essere applicati nell'allenamento pallanuotistico. Il primo metodo è più adatto a trasmettere l'idea del gioco e dei sistemi di gioco, mentre il secondo metodo è più adatto per imparare le sequenze di movimento o per praticare l'addestramento correttivo.

L'apprendimento avviene per imitazione, il formatore non deve avere paura di entrare in acqua e mostrare le cose occasionalmente.

Per consentire un apprendimento sostenibile, le serie di esercizi devono essere strutturate da facili a difficili nell'area tecnica e da facili a complessi nell'area tattica.

L'apprendimento di varianti tattiche sulla terraferma si è dimostrato inadatto. Le differenze di percezione acustica e visiva sono fondamentali in acqua, il che esclude quasi completamente l'apprendimento da situazioni di terra per situazioni di acqua. Se voglio attirare l'attenzione sulle innovazioni tattiche e non per allenare le basi, è importante che i giocatori eseguano il movimento lentamente in acqua e poi guardino i loro compagni di squadra dal bordo della piscina per vedere come dovrebbe essere una mossa.

Principio: tecniche di apprendimento con il metodo frazionato e tattiche di apprendimento con il metodo globale.

3.8 Portata dell'allenamento - pallanuoto agonistico

Età (ciclo di formazione)	U11 (F1-3)	U13 (T1-2)	U15 (T2-3)	U17 (T3-4)
Ore di allenamento in acqua/settimana	5-8 h	8-10 h	10-12 h	12-14 h
Totale km/settimana	4-7 km	6-9 km	9-12 km	16-20 km
Allenamento con i pesi in base all'età per settimana	1-2 h	1.5-3 h	3-4 h	3-5 h
Contenuti dell'allenamento	- 35% Pallanuoto aerobico Nuoto e allenamento delle gambe - 30% Esercizi tecnici per bambini -35% Compiti versatili e gioco con la palla	-25% Pallanuoto aerobico Nuoto e allenamento gambe -25% Giocare a pallanuoto -35% Formazione tecnica sistematica -15% di velocità e addestramento alla reazione	-35% Pallanuoto aerobico Nuoto e allenamento delle gambe -25% Giocare a pallanuoto -25% Tattica individuale Nozioni di base -15% Tattica di squadra	-40% Pallanuoto aerobico Nuoto e allenamento delle gambe -20% Giocare a pallanuoto -20% Tattica individuale Nozioni di base -20% Tattica di squadra

Il volume dell'allenamento e la distribuzione percentuale dei contenuti della formazione possono variare a seconda della fase della stagione. Distribuita per tutta la stagione, tuttavia, la ripartizione deve essere rispettata. Poiché i giocatori di diverse fasi di sviluppo si allenano sempre in una squadra, l'allenamento e quindi la distribuzione dei contenuti sono da adattata a queste esigenze. Inoltre, va notato che l'allenamento del tiro è in un contenuto di allenamento diverso a seconda del ciclo di allenamento. L'allenamento della velocità e della reazione dovrebbe essere parte dell'allenamento a qualsiasi età (ad esempio, giocare a pallanuoto, basi tattiche individuali, tattiche di squadra), ma ha un focus speciale nella U13.



Versione 2

Ittigen vicino a Berna, novembre 2021

Benjamin Redder

Capo Formazione Swiss Aquatics Water Polo

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS

