

UNIVERSITA' DEGLI STUDI ALDO MORO DI BARI

FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

A.A. 2012-2013

ANNO DI CORSO: 3 anno

Programma di: Pallanuoto

Docente Prof.: Altini Alberto

Obiettivi

Fornire agli studenti gli strumenti teorici e pratici necessari per poter conoscere lo sport della pallanuoto. Nel

corso delle lezioni verranno analizzati i movimenti fondamentali da fare con la palla e senza; le tattiche, il

regolamento e la metodologia di allenamento per i pallanuotisti.

Argomenti

Il gioco della pallanuoto;

il campo di gioco; la composizione delle squadre; durata delle partite; le categorie.

I fondamentali con palla;

il passaggio; il palleggio; il tiro; il trasporto palla; ESERCITAZIONI IN ACQUA.

I fondamentali senza palla;

la bicicletta; il nuoto a testa alta; il trudgeon; il dorso seduto; gli scivolamenti; i salti; ESERCITAZIONI IN

ACQUA.

La tattica e i ruoli;

il portiere; il centroboia; il marcatore centrale; gli esterni; il gioco a uomo; il gioco a zona.

La preparazione dei giovani pallanuotisti;

la prestazione; gli schemi motori acquatici; le capacità condizionali e coordinative; esercitazioni con palla e

senza palla; il nuoto per la pallanuoto; la periodizzazione dell'allenamento (settimana, mese, anno, triennio).

Il regolamento;

Gli schemi di gioco;

la difesa a uomo (pressing); la difesa a zona; le superiorità numeriche (2 contro 1; 3 contro 2... 6 contro 5)

Testi per l'esame

Materiale a cura del docente

Modalità d'esame

Esame orale

Il docente

Prof. Alberto Altini