

# Pallanuoto



Un'azione di gioco durante la partita Serbia-Grecia

La **pallanuoto** o **palla a nuoto** ([inglese](#): *water polo* dalla pronuncia inglese della parola palla in [lingua balti](#), *pulu*) è uno [sport di squadra](#) acquatico nato nel [XIX secolo](#) in [Inghilterra](#) e in [Scozia](#), le cui regole furono codificate per la prima volta nel [1887](#) da [William Wilson](#). Una partita di pallanuoto vede affrontarsi due squadre, ognuna rappresentata in campo da sette giocatori, chiamati pallanuotisti, che possono essere sostituiti nell'arco della partita per un numero illimitato di volte, tranne nel caso commettano tre falli gravi, nel qual caso, viene decretata una espulsione definitiva con relativo obbligo di sostituzione. Nuotando in uno specchio d'[acqua](#) gli atleti devono scagliare con le mani (vige per tutto l'incontro, tranne che per il portiere, l'obbligo di toccare la palla obbligatoriamente con una mano sola) un [pallone](#) il maggior numero di volte possibile nella porta avversaria. Ogni volta che ciò avviene si effettua un punto (detto [gol o rete](#)). Al termine dei quattro tempi di gioco la squadra con il maggior numero di punti è proclamata vincitrice.

Inserita nel programma olimpico fin dal [1900](#), la pallanuoto è diventata nel tempo uno degli [sport](#) più popolari di tale competizione. Nonostante la grande popolarità che conquistò agli inizi del ventesimo secolo, resta una disciplina diffusa principalmente in [Europa](#), [Stati Uniti](#) e [Australia](#), praticata solo in pochi paesi del mondo.

## Caratteristiche

La pallanuoto è uno sport che mette costantemente sotto sforzo chi lo pratica. Il giocatore durante una partita esegue con un [ritmo](#) veloce sia fasi di [accelerazione](#) che di [decelerazione](#), nonché cambi di direzione e gesti tecnici che richiedono [precisione](#) e freddezza. La caratteristica che accomuna molti pallanuotisti è la possenza fisica in quanto nello svolgimento del gioco sono frequenti i contatti tra i nuotatori. Tale prerogativa non è però indispensabile; la pallanuoto offre difatti la possibilità di trovare un ruolo adatto alla propria costituzione corporea. Nella pallanuoto è richiesta capacità natatoria, fondamentale per gli spostamenti, e coordinamento.

Essendo uno sport sviluppatosi dal nuoto, i [muscoli](#) esercitati in questa attività sportiva sono gli stessi dell'attività originaria. Per questo sviluppa armonicamente tutti i muscoli del corpo. Rispetto allo sport d'origine lo sforzo è maggiormente concentrato negli [arti inferiori](#) e nel [busto](#). Come il nuoto, questo sport migliora la capacità polmonare e inoltre favorisce un miglioramento della coordinazione motoria.

## Storia



William Wilson, sviluppatore delle prime regole della pallanuoto

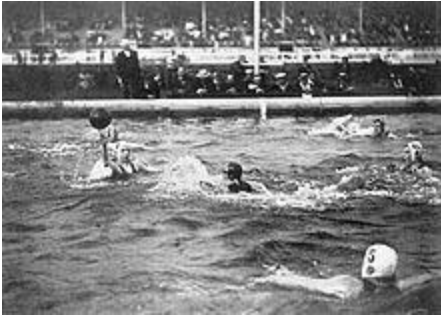
La storia della pallanuoto trova le sue origini in [Inghilterra](#) e in [Scozia](#), alla fine del [XIX secolo](#), dove si diffuse con il nome di *aquatic hand-ball* e successivamente di *water-polo*.<sup>[15]</sup> Originariamente la pallanuoto fu una competizione esclusivamente maschile ed era una dimostrazione di forza bruta e abilità. Le prime partite si giocarono fra i galeotti che venivano portati a lavarsi nel mare e nei fiumi e successivamente si estese a mostre, festival e fiere delle contee.

Alcuni testi riportano che una prima forma di pallanuoto si sviluppò ad [Aberdeen](#), [Scozia](#), dove il Bon Accord Club of Aberdeen, una locale associazione di sport acquatici, organizzò nel [1873](#) delle partite di uno sport simile al [rugby](#) nelle acque del fiume [Dee](#). Il nuovo sport riscosse un successo tale che la London Swimming Association nel [1870](#) affidò a una commissione il compito di elaborare un apposito regolamento. Quattro anni più tardi, nel [1874](#), si disputò a Londra la prima partita di pallanuoto.

Nel [1887](#) [William Wilson](#), istruttore e allenatore di [nuoto scozzese](#), apportò una modifica fondamentale allo sport, prendendo ispirazione dal calcio. Fino ad allora la palla doveva essere posizionata con le mani in un punto prestabilito. Wilson mise in acqua delle porte simili a quelle usate nel gioco del calcio, permettendo così ai giocatori di poter lanciare la palla in porta. Wilson, oltre all'inserimento delle porte, stilò una serie di nuove regole per il neonato sport, che egli stesso ribattezzò con il nome di *aquatic football* ([it](#): calcio acquatico).

Nel [1888](#) si disputò il primo campionato ufficiale, quello inglese. Due anni più tardi, nel [1890](#), a [Kensington](#) ebbe luogo il primo incontro tra due rappresentative nazionali tra [inglesi](#) e [scozzesi](#), vinto 4-0 a favore dei primi.

Tra il [1890](#) e il [1900](#) il gioco della pallanuoto si diffuse in tutta Europa; furono organizzati tornei in [Germania](#), [Austria](#), [Francia](#), [Belgio](#), [Ungheria](#) e [Italia](#), che seguivano le regole elaborate in [Inghilterra](#).



La finale del torneo di pallanuoto alle Olimpiadi estive del 1908

Nel [1900](#) la pallanuoto maschile fece la sua prima comparsa ai [Giochi Olimpici](#), nella [seconda Olimpiade](#) tenuta a [Parigi](#). A rappresentare le nazione in detta manifestazione non erano presenti singole selezioni nazionali, bensì squadre di club. Il torneo, al quale partecipavano quattro club francesi tra gli otto totali, si disputò con un formato ad eliminazione diretta. A vincere furono gli inglesi dell'Osborne Swimming Club, che batterono in finale i belgi del Brussels Swimming and Water Polo Club per sette a due. Con la sua partecipazione alla seconda Olimpiade la pallanuoto confermò il suo successo, annoverandosi tra i primi sport di squadra nel programma Olimpico.

Nel [1929](#) venne costituita una commissione, formata da quattro rappresentanti della pallanuoto britannica e da alcuni loro pari della [Federazione Internazionale di Nuoto](#). La commissione elaborò nuove regole per le partite internazionali, che vennero attuate solo nel [1930](#). Da allora la FINA è l'organismo internazionale che disciplina la pallanuoto.

Con il passare del tempo il gioco della pallanuoto divenne sempre più tecnico. Nel [1928](#) l'allenatore Béla Komjádi inventò il passaggio sulla mano; fino ad allora, infatti, la palla veniva sempre passata solamente sull'acqua, con un conseguente notevole rallentamento del gioco — con il passaggio sulla mano lo stesso acquisì invece un discreto dinamismo. Nel [1949](#) venne modificato il regolamento per giocare senza troppe interruzioni; la modifica apportata stabiliva che il gioco non si doveva fermare quando l'arbitro fischiava un fallo semplice. Negli [anni settanta](#) l'espulsione definitiva fu sostituita con l'espulsione temporanea durante la quale, per un minuto, la squadra che la subiva giocava con un uomo in meno. Fu inoltre imposto un limite di durata per ogni azione di quarantacinque secondi. Nel [1994](#) fu inserito nel regolamento il rigore dai quattro metri, modificato poi a cinque metri nel [2005](#).

# Regolamento



Un campo di gioco conforme alle regole

Le regole della pallanuoto vengono elaborate e pubblicate con un intervallo di quattro anni dalla pubblicazione precedente dalla [FINA](#), l'associazione internazionale che coordina l'attività agonistica internazionale della pallanuoto, oltre che quella del [nuoto](#), del [nuoto sincronizzato](#) e dei [tuffi](#).

## Campo da gioco

Le partite di pallanuoto si svolgono in specchi d'acqua, solitamente [piscine](#). In partite ufficiali il campo dove si disputa l'incontro deve essere conforme alle norme FINA. Nella pallanuoto maschile la distanza tra le due linee di porta deve essere compresa tra i 20 e i 30 metri. Il campo deve essere largo almeno 10 metri e non superare il limite di 20 metri. Per le partite femminili, invece, il campo deve essere lungo 25 metri e largo 17 metri.

Nelle competizioni [FINA](#) il campo per le squadre maschili deve essere lungo 33 metri e largo 20 metri, mentre per le squadre femminili le dimensioni del campo restano invariate. Per le partite di entrambi i sessi l'acqua deve avere una profondità minima di 1.80 metri in tutti i punti della piscina.

Lungo il perimetro del campo devono essere presenti, contrassegnati da [colori](#) diversi e ben visibili durante la partita, dei segnali che indichino le linee di porta e di metà campo (segnali bianchi), la linea dei 2 metri (segnale rosso), la linea dei 5 metri (segnale giallo).

## Porte



Un tiro in porta

La porta è lo strumento che delimita la linea che la palla deve attraversare per segnare un punto; durante una partita di pallanuoto ne vengono impiegate due, una per ogni squadra. Queste sono formate da due assi verticali, dette montanti, e una orizzontale posizionata sopra di esse, la traversa. Il tutto deve avere una tinta unica di colore bianco. Il galleggiamento delle porte è dovuto a una sezione apposita posizionata sotto di esse.

Le porte, per essere omologabili, devono comprendere una lunghezza di 3 metri tra un montante e l'altro, la traversa deve essere posta a 90 centimetri dal pelo dell'acqua e la rete deve essere attaccata sia ai montanti che alla barra trasversale in modo da chiuderne completamente lo specchio.

## Pallone



Pallone di nuova generazione con la fascia centrale colorata

Il pallone da pallanuoto, usato anche nelle varianti dello sport, è caratterizzato dalla sua superficie molto ruvida, che permette una più agevole presa utilizzando un'unica mano, nonostante le discrete dimensioni del pallone.

Nel corso della storia il pallone usato in questa disciplina ha subito delle frequenti modifiche. Inizialmente, nel [XIX secolo](#), si utilizzava una palla di gomma, che venne poi sostituita dal pallone di cuoio usato nel [calcio](#); questo, assorbendo l'acqua, diveniva però eccessivamente pesante. Così, nel [1936](#), James Smith, un allenatore di pallanuoto, progettò un pallone che era dotato di una camera d'aria gonfiabile e di un rivestimento in tessuto di gomma. Inizialmente [rosso](#), il pallone

diventò [giallo](#) per acquisire visibilità, per venire poi dotato in epoca moderna di una striscia centrale colorata.

Il pallone da pallanuoto pesa 400-450 [grammi](#) ed è gonfiato a una [pressione relativa](#) di 90-97 [kPa](#) (13-14 [psi](#)) per gli uomini e 83-90 kPa (12-13 psi) per le donne. La circonferenza dei palloni è di 68-71 [cm](#) per gli uomini e di 65–67 cm per le donne.

## Abbigliamento

I giocatori durante una partita di pallanuoto indossano un abbigliamento specifico, idoneo all'attività. Sul capo portano una [cuffia da pallanuoto](#), chiamata gergalmente anche *calotta* o *calottina*, la quale ha due scopi principali: quello di permettere all'arbitro di identificare i giocatori e la loro squadra di appartenenza e quello di proteggere gli stessi atleti. Essa è dotata di due protezioni rigide per le orecchie, che proteggono da eventuali urti.

Il costume, altro indumento utilizzato nella pallanuoto, presenta delle differenze tra quello maschile e quello femminile. I pallanuotisti indossano il costume a slip, mentre le omologhe femmine il costume intero. Solitamente i costumi riportano il logo o i colori societari. Gli atleti, per via del grande agonismo che è presente in questo sport, indossano per regolamento sopra il primo un ulteriore costume, chiamato *copricostume*; ciò a causa dei frequenti contatti con gli avversari, dove accade spesso che il proprio marcatore si aggrappi al costume, col rischio di strapparlo. Ciò accade soprattutto nelle competizioni femminili, in quanto il costume intero offre un "appiglio" più ampio per le trattenute.

Alcuni pallanuotisti inoltre utilizzano il [paradenti](#) per evitare lesioni a [denti](#), [gengive](#) e [labbra](#). Questo strumento ha un'importante funzione protettiva per eventuali colpi al volto, ma molti pallanuotisti non lo utilizzano, per timore che esso interferisca con la respirazione, e di conseguenza con la propria prestazione — anche se è stato scientificamente dimostrato che il paradenti non altera le performance degli sportivi.

## Direttori di gara



Ufficiali di gara di pallanuoto

Per le competizioni FINA secondo il regolamento ad arbitrare una partita devono essere presenti arbitri e giudici di porta. Esistono varie possibilità riguardo alla composizione della commissione arbitraria. Possono essere presenti due arbitri e due giudici di porta, due arbitri senza giudici di porta oppure un arbitro e due giudici di porta. Oltre ai citati direttori di gara devono essere presenti cronometristi e segretari. Questi hanno il compito di cronometrare i periodi di possesso palla di ogni azione, per fare in modo che esso non superi il limite imposto dal regolamento, cronometrare i periodi effettivi di gioco, segnare il punteggio della partita e cronometrare il periodo relativo all'espulsione di un giocatore.

## Durata del gioco

La durata di una partita è di quattro periodi, ognuno di 8 minuti effettivi. Per ottenere un cronometraggio effettivo il tempo viene fermato ad ogni fallo, gol e timeout. Il cronometro viene fatto ripartire nel momento in cui la palla lascia la mano del giocatore che ne effettua la rimessa in gioco. È presente un intervallo di due minuti tra il primo e il secondo periodo e tra il terzo e il quarto, mentre sono previsti cinque minuti di pausa tra il secondo e il terzo periodo.

Se al termine dei tempi regolamentari in una partita dove è richiesto un risultato definitivo il punteggio è ancora di parità, dopo una pausa di cinque minuti si disputano due tempi supplementari, ognuno di tre minuti, con un intervallo di due minuti tra il primo e il secondo. Se anche al termine dei tempi supplementari il punteggio è di parità si procede con i rigori.

## Falli, scorrettezze e sanzioni disciplinari



Un rigore dai cinque metri

Nella pallanuoto si effettua una principale distinzione dei falli: i falli semplici e i falli gravi.

I *falli semplici* non comportano sanzioni disciplinari, ma una punizione a favore dell'avversario. Si considerano falli semplici quelli che ostacolano o impediscono in qualche modo la libera circolazione di un avversario che non detiene il possesso della palla. Inoltre sono considerate falli semplici altre infrazioni al regolamento, come mettere completamente il pallone sott'acqua (detto *palla sotto*), toccare il pallone con entrambe le mani contemporaneamente (portieri esclusi), respingere la palla con il pugno chiuso (portieri esclusi), partire prima del fischio dell'arbitro, spruzzare in faccia all'avversario, nuotargli sopra, proteggere la palla in modo scorretto o mantenere (sia come singolo che come squadra) il possesso palla per più di 30 secondi senza tirare nella porta avversaria. Inoltre è considerato un fallo semplice quando il portiere supera la linea di metà campo.

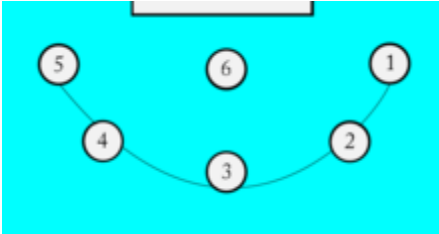
I *falli gravi* comportano l'espulsione di chi li commette; un giocatore espulso deve recarsi nell'apposita zona chiamata in gergo *pozzetto* e non partecipare al gioco per venti secondi. Alla terza espulsione il giocatore non può più rientrare in campo. Si considerano falli gravi lo sferrare intenzionalmente calci o gomitate all'avversario, strattarlo, trattenerlo o affondarlo. Inoltre è considerato un fallo grave commettere un fallo semplice con l'intento di evitare un probabile gol avversario.

Esistono inoltre altre due categorie di falli rientranti nella categoria dei *falli gravi* che comportano punizioni più severe, nelle quali rientrano ad esempio lo sferrare intenzionalmente calci, pugni, testate, gomitate o similia all'avversario, dette *gioco violento* e *brutalità*. Il *gioco violento* o la *brutalità* comportano l'espulsione immediata e definitiva del giocatore che le ha commesse e nel caso della *brutalità* un tiro di rigore contro la squadra del giocatore che ha commesso il fallo che sarà costretta a giocare con un uomo in meno per quattro minuti effettivi. Inoltre la *brutalità* comporta una squalifica per almeno un turno del giocatore sanzionato e una ammenda automatica per la sua squadra. La severità nel sanzionare il fallo brutale deriva proprio dalla volontà di evitare la violenza in questo gioco già molto agonistico.

Viene assegnato il tiro di rigore dai cinque metri quando un difensore compie un fallo grave all'interno della linea dei cinque metri interferendo con una chiara occasione da rete. I difensori che fiancheggiano il tiratore al momento del rigore gli devono stare ad almeno due metri di distanza. Il giocatore, posizionato sulla linea dei cinque metri con la palla appoggiata sull'acqua accanto a lui, al fischio dell'arbitro deve immediatamente afferrarla e concludere a rete.



## Ruoli e schemi di gioco



Rappresentazione numerata della classica disposizione a semicerchio

Nella pallanuoto i ruoli principali sono cinque: portiere, difensore, attaccante, centrovasca e centroboa. La disposizione tipica della pallanuoto è un semicerchio formato dai suddetti elementi, che al suo interno contiene il sesto giocatore, il centroboa. I ruoli vengono spesso associati a un numero da uno a sei, partendo dall'ala destra arrivando fino a quella sinistra.

Il portiere, non partecipando alla fase offensiva, non possiede un numero che lo identifichi. Ha il compito di difendere la propria porta per evitare di far segnare punti alla squadra avversaria. Per fare ciò, a differenza degli altri giocatori, può toccare la palla con entrambe le mani contemporaneamente, respingere la palla con il pugno chiuso e spingersi sul fondo della piscina. È distinguibile dagli altri giocatori per la sua calotta, dal colore rosso.

Gli attaccanti sono i due pallanuotisti più avanzati e defilati, dato che si posizionano sulla linea dei due metri. Nella numerazione vengono identificati con il numero uno, attaccante destro, e cinque, attaccante sinistro. L'attaccante destro solitamente è un pallanuotista mancino; ciò perché la fascia destra del campo è ritenuta la fascia migliore, gergalmente detto *lato giusto*, per le caratteristiche dei mancini, cioè la zona del campo dove possono ricevere palla e concludere con più facilità.



Classica disposizione a semicerchio

I difensori sono, dopo il centrovasca, i giocatori più arretrati. Spesso è da loro che viene eseguito il tiro a rete. A loro è assegnato il compito di essere i primi a ripiegare in fase difensiva. Nella numerazione sono contrassegnati dal numero due, difensore destro, e quattro, difensore sinistro.

Il centrovasca, chiamato *marcatore* quando ricopre il ruolo difensivo, è il giocatore più arretrato del semicerchio. Il suo ruolo offensivo è quello di regista, trovandosi a metà del semicerchio; importante è il suo compito nella fase difensiva, dato che gli è assegnata la marcatura del centroboa

avversario, ed è deputato a ostacolarne i movimenti per evitare che egli concluda a rete da distanza ravvicinata.

Il centroboa è il giocatore più vicino alla porta avversaria. Svolge un ruolo fondamentale nella fase d'attacco; infatti nella pallanuoto moderna il passaggio verso di esso fa da perno all'azione offensiva.<sup>L</sup> Il fine principale del centroboa è quella di riuscire a concludere a rete da breve distanza, oppure quella di ottenere l'espulsione del proprio marcatore. Per concludere a rete il giocatore, che si trova solitamente spalle alla porta, deve utilizzare varianti del tiro classico come il tiro a sciarpa o la rovesciata. Questi tipi di conclusione permettono al giocatore di scagliare il pallone verso la porta senza doversi girare.

Essendo il gioco moderno incentrato sul centroboa, le tattiche difensive hanno lo scopo o di ostacolare i passaggi verso di esso o di limitarne lo spazio a sua disposizione e i movimenti. Nel primo caso si attua una strategia chiamata *difesa a uomo* o *pressing*. In questo schema i difensori marcano in maniera molto ravvicinata gli attaccanti della squadra avversaria per impedire che essi lo possano servire facilmente. Nel secondo caso si attua una strategia chiamata *difesa a zona*. In questo schema la difesa raddoppia la marcatura sul centroboa. Ciò avviene mediante l'arretramento del marcatore del centrovasca, che chiude il pallanuotista in una morsa, tra lui e il marcatore del centroboa. Ovviamente è conseguenza inevitabile che per raddoppiare la marcatura un giocatore rimanga libero; per riparare a ciò i marcatori degli esterni si dispongono tra il proprio uomo e il centrovasca, così da poter coprire ugualmente gli spazi e aumentare la difficoltà dei passaggi della squadra avversaria.

## **Uomo in più**

Nel gergo pallanuotistico, con il termine *uomo in più* si indica la superiorità numerica di una delle due squadre, causata da un fallo grave, e quindi con conseguente espulsione, di un giocatore.

Quando una squadra si trova in superiorità numerica, ossia con un *uomo in più*, essa tende ad attaccare la squadra avversaria cercando di trovare un varco per tirare. Seguendo questo concetto, gli attacchi in superiorità numerica sono caratterizzati da velocità e precisione nei passaggi, il che obbliga ad un grande sforzo i difensori, costretti a fare avanti e indietro per coprire la porta. Si attacca la difesa spesso con 4 uomini sulla linea dei due metri tra cui 2 sui pali.

Quando, al contrario, una squadra si trova in inferiorità numerica, essa tende a far posizionare i difensori in una posizione intermedia rispetto agli attaccanti, in modo da coprire la porta ma contemporaneamente senza essere troppo distanti dal giocatore libero.

Nel caso in cui avvengono due espulsioni per una stessa squadra, si parla di *doppia superiorità numerica*. In questa situazione, molti allenatori tendono a far arretrare un uomo che non parteciperà all'azione, così da creare una situazione di *uomo in più*.

# Fondamentali

## Nuotata



La bracciata corta tipica della pallanuoto

Dato che la pallanuoto è uno sport sviluppatosi sulle basi del [nuoto](#), uno dei movimenti fondamentali è la *nuotata*, che permette ai giocatori di spostarsi dentro l'acqua. A differenza del tipico stile del nuoto, nella pallanuoto spesso si nuota con la testa fuori dall'acqua, con la bracciata molto corta. La prima caratteristica consente di seguire costantemente l'evoluzione del gioco, mentre la seconda facilita il controllo della palla durante la nuotata.

A seconda della fase di gioco che si viene a creare vengono usati più stili di nuotata, che posseggono delle caratteristiche atte ad affrontare ogni situazione nel migliore modo possibile.

La *nuotata a forbice*, detta anche *Trudgeon* dal nome del suo inventore, è uno stile che viene utilizzato frequentemente nella pallanuoto, viste le potenti accelerazioni che riesce a imprimere alla nuotata. È l'unione di due stili: si effettua una gambata [rana](#) ogni bracciata [stile libero](#). Da ciò scaturisce l'andatura a balzi che contraddistingue questo stile. Questa nuotata permette un ottimo galleggiamento, permettendo di conseguenza di mantenere la testa fuori dall'acqua senza problemi, sì da seguire lo svolgimento dell'azione durante il movimento.

La *nuotata a bicicletta* viene utilizzata per mantenere costantemente il corpo fuori dall'acqua quando si è in posizione verticale. Prende il nome dal movimento che viene effettuato, che ricorda il movimento delle gambe durante la pedalata. Per eseguire tale nuotata bisogna flettere alternativamente le gambe tenendo il piede *a martello*, spingendo prima verso l'esterno e poi verso il basso.

La *nuotata a dorso* viene utilizzata per il ritorno in difesa o per la ricezione dei lanci lunghi. Il [dorso](#) eseguito nella pallanuoto differisce da quello del nuoto vero e proprio dal piegamento del busto, che è molto più vicino alle ginocchia, quasi ad assumere una posizione per sedersi, così da poter mantenere la testa più alta e di conseguenza avere una miglior visuale di gioco.

## Passaggio

Il *passaggio* è un fondamentale che serve principalmente nella fase offensiva. Nella pallanuoto il passaggio di palla da un giocatore a un altro avviene continuamente e in modo rapido e preciso. Ciò serve per disorientare la difesa e a trovare un giocatore con lo specchio della porta libero. Esistono due tipi principali di passaggio: il *passaggio sulla mano* e il *passaggio sull'acqua*.

Il passaggio sulla mano ([en](#): *air pass* o *dry pass*) consiste nel passare la palla a un giocatore direzionandola verso la mano del ricevente, così da facilitare la presa al volo della palla. Questo tipo di passaggio viene utilizzato solitamente tra i giocatori che formano il semicerchio esterno, che creano così una fitta e rapida rete di scambi prima di andare alla conclusione.

Il passaggio sull'acqua ([en](#): *wet pass*) consiste nel passare la palla a un giocatore direzionandola sull'acqua, in una zona vicina al ricevente. Questo tipo di passaggio viene utilizzato solitamente dai giocatori del semicerchio esterno per servire il centroboia, che avendo la palla davanti a sé e la porta alle spalle può concludere a rete con una *rovesciata* o una *sciarpa*.

## Tiro

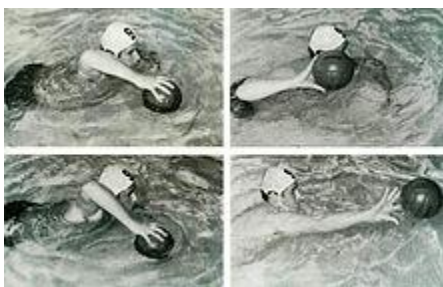


Caricamento di un pallanuotista mancino durante la fase di trazione

Il *tiro* è un fondamentale della pallanuoto il cui fine è quello di scagliare la [palla](#) nella porta avversaria. Il movimento si divide in due fasi, *trazione* e *tiro*: la prima è la fase di preparazione alla seconda. Durante essa il pallanuotista, con la mano libera, esercita una [pressione](#) continua sull'acqua, che accompagnata da un movimento rotatorio delle gambe, chiamate *gambe a bicicletta*, permette l'elevazione del busto. Contemporaneamente con l'altra mano solleva la palla e con una rotazione del busto carica il tiro portando la palla dietro la nuca. La seconda fase, il tiro, consiste nello scaricare la potenza accumulata con la trazione, scagliando con un movimento rapido del braccio la palla verso la porta avversaria. Per un tiro ottimale, oltre alla qualità balistica del giocatore, sono importanti una buona coordinazione e una ottima elevazione, risultato della fase preparatoria.

In alternativa al *tiro classico* esistono molteplici varianti, frutto di un adattamento del tiro alle varie situazioni che si possono verificare durante una partita, come il trovarsi spalle alla porta o dover tirare durante la nuotata.

Il *tiro a schizzo* è una variante del *tiro classico* che viene utilizzato quando si è a una distanza ravvicinata rispetto allo specchio della porta. Il tiro consiste nel sollevare leggermente la palla con una mano e impattarla con le dita dell'altra, con la quale si sta terminando la bracciata. Questo tiro consente di concludere con estrema [velocità](#) ma scarsa [potenza](#), a causa della poca forza che si riesce ad imprimere al pallone.



Sequenza di immagini dove [Federico Dennerlein](#) illustra la tecnica del *tiro a colomello*

Il *tiro di polso* è una variante del *tiro classico* che viene utilizzato quando si è a una distanza ravvicinata rispetto allo specchio della porta; consiste nel concludere a rete senza uscire con il busto dall'acqua, cioè non eseguendo la fase di trazione, e scagliare la palla verso la porta con la sola forza del polso.

Il  *tiro a colonnello*  è una variante del  *tiro classico*  che viene utilizzato quando si è a una distanza ravvicinata rispetto allo specchio della porta. Il tiro consiste nell'afferrare la palla con il braccio disteso sull'acqua, trascinarla indietro, prima affondandola e poi lasciandola riemergere. Posizionando la palla all'altezza del viso, con il braccio intraruotato fuori dall'acqua si fa forza su di esso per lanciare la palla verso la porta. Questo tiro consente di concludere durante la fase di nuotata.

Il  *tiro a sciarpa*  è una variante del  *tiro classico*  che viene utilizzato quando si è di spalle o in posizione laterale rispetto allo specchio della porta. Il tiro prende il nome dal movimento che si effettua durante questo tiro, che ricorda il gesto per indossare una [sciarpa](#). Infatti il giocatore afferra la palla e con un movimento semicircolare verso la spalla opposta scaraventa la palla verso la porta.

La  *rovesciata* , nota anche come  *beduina* , è una variante del  *tiro classico*  che viene utilizzato quando si è di spalle o in posizione laterale rispetto allo specchio della porta. Per eseguire questo tiro bisogna afferrare la palla bloccandola tra il [palmo](#) e il [polso](#) ed eseguire un movimento di novanta gradi verso destra (sinistra se mancini) durante il quale si lascia la palla.

La  *palomba* , detta anche  *palombella* ,  *colomba*  o  *colombella* , è una variante del  *tiro classico*  il cui scopo è quello di scavalcare il portiere. Per eseguire questo tiro bisogna eseguire la fase di trazione e, invece di imprimere potenza alla palla, distendere il braccio per darle una [traiettoria](#) morbida che punti a scavalcare il portiere.