



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



HVORDAN TAKTIKK OG TEKNIKK UTVIKLES ETTER DE NYE REGLENE

TRENER LEDER KONFERANSE 2019

ANGREP

- Effektive løsninger, spesielt man+
- Rask plan B

- øvelse**
- . Raske pasninger med finter
 - . Pasninger i linje og med kroppen mot mål

FORSVAR

- La tid forløpe
- Ikke unødvendige frikast

- øvelse**
- . Pressing uten frikast

ANGREP

Sidebevegelse for å få frikast

- øvelse**
- . Skud fra 6 m
 - . Sliding med/uten ball

FORSVAR

- Unngå unødvendige frikast ved 6m
- Angripe innen 6m

- øvelse**
- . Pressing uten frikast

ANGREP

- «swim trough»
- Snurr fra senter

øvelse

- . Dribbling
- . Balanse øvelser
- . Eksplosivitet
- . Finter med ball fram

FORSVAR

- Lukke rommet
- Hjelp/bytte

øvelse

- . Kroppsopstilling
- . 1vs1 fra bak

ANGREP

- Skudd fra side
- 7vs6

øvelse

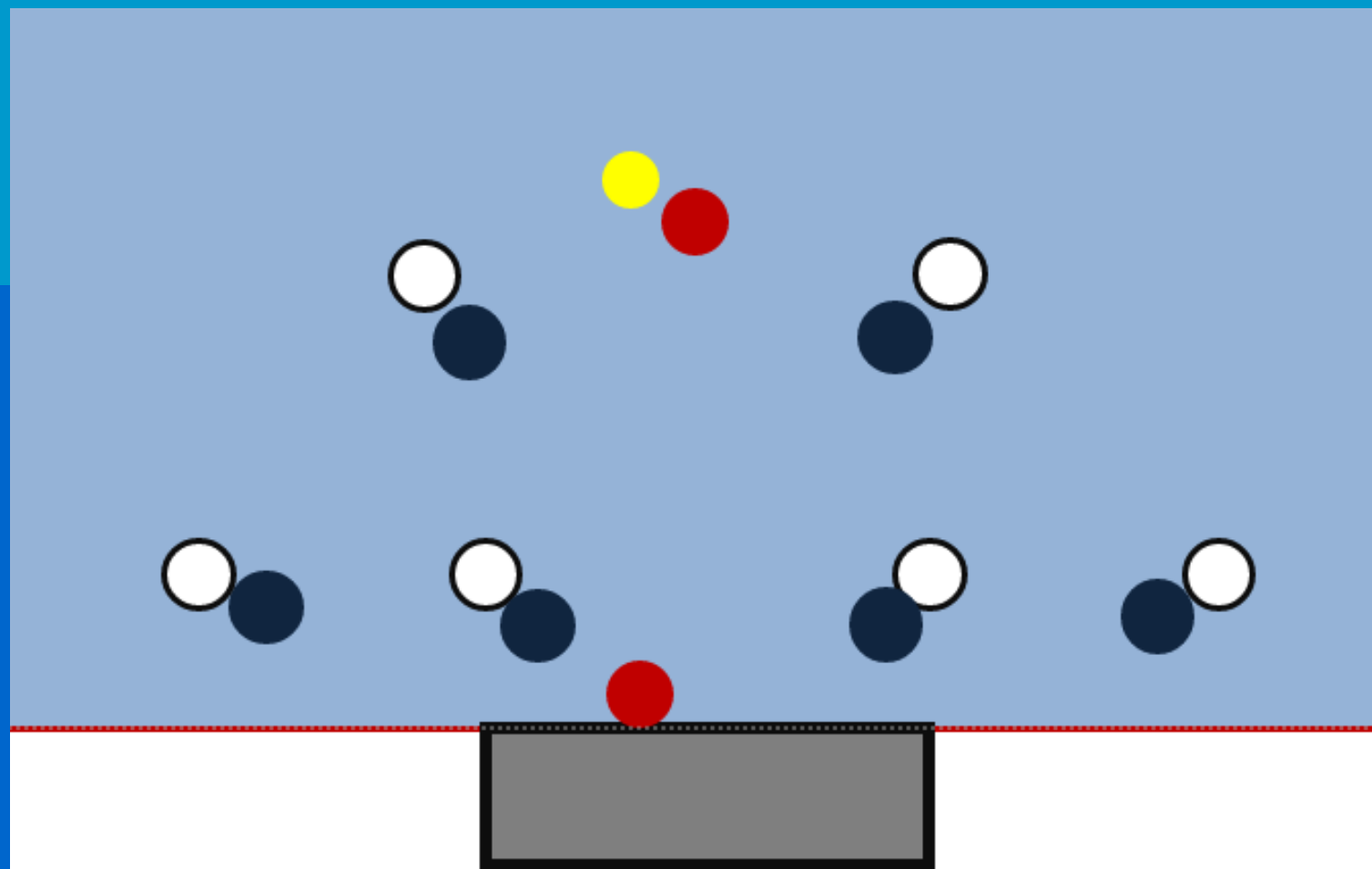
- . Skudd fra 2m
- . Skudd fra keeper

FORSVAR

- Oppmerksom på 2m
- Keeper klar

øvelse

.6vs7



Time Out

- Effektive T-Out
- Reserverer minst 1 til siste omgang

innbytting

- Var alltid klar

frikast

- Oppmerksomhet i begynnelsen

generelt

- 1vs1
- Kroppsoppstilling
- eksplosivitet

dribbling

Manhercz: <https://www.facebook.com/watch/?v=282717345974654>

<https://www.youtube.com/watch?v=rSKDOfHQLsI> (1.04_19")

Di Fulvio: <https://www.facebook.com/waterpolodevelopment/videos/504500083636618/>

Dribbling: <https://www.youtube.com/watch?v=SMeTkPfir6Y>

frikast

Di Fulvio: <https://www.facebook.com/watch/?v=368369083866195>

perimeter

Bodegas: <https://www.facebook.com/waterpolodevelopment/videos/356063302000902/>

straffe

Pralinovic: <https://www.facebook.com/waterpoloenmadrid/videos/701868970247053/>

keeper

Lopez Pinedo: <https://www.facebook.com/waterpolodevelopment/videos/1085921058261122/>

quiz

<http://wwpra.org/quiz-0619>

7

NUOVE REGOLE
NEW RULES

PERCHÉ?
WHY?

RIDURRE IL CONTATTO FISICO E
PERMETTERE DI MUOVERSI E
GIOCARRE FACILMENTE

REDUCE PHYSICAL CONTACT
AND ALLOW MOVING AND
PLAYING EASIER

Supported by:



Sponsored by:



1

REGOLA/RULE
5 SEC

UN ATTACCANTE NON
PUÒ SOSTARE NELLA LINEA DEI
PALI DELLA PORTA AVVERSARIA
ALL'INTERNO DELLA LINEA 5 M,
PER PIÙ DI 5 SECONDI SENZA LA
PALLA

AN ATTACKER CANNOT STAND
BETWEEN THE OPPONENTS
GOAL POSTS, AND OUT TO
THE 5-M LINE FOR MORE
THAN 5 SECONDS WITHOUT
THE BALL



2

FALLO DI
CONTATTO/
ILLIGAL
CONTACT
FOUL

QUANDO UN DIFENSORE
TRATTIENE, TIRA ALL'INDIETRO,
AFFONDA, SPINGE O SI APPOGGIA SUL
SUO AVVERSARIO IN POSSESSO O NON
IN POSSESSO DI PALLA COMMITTE UN
FALLO DI "CONTATTO ILLEGALE"
PUNITO CON ESPULSIONE
TEMPORANEA

A DEFENDER HOLDING, PULLING
BACK OR PUSHING AN ATTACKER IN
POSSESSION, OR NOT OF THE BALL
COMMITS A FOUL OF "ILLEGAL
CONTACT" AND IS PUNISHED WITH
EXCLUSION



3

MOSTRARE
LE DUE
MANI/
SHOW BOTH
HANDS

IL DIFENSORE DEVE
RENDERE ENTRAMBE LE MANI VISIBILI
ALL'ARBITRO SOPRA DELLA SUPERFICIE
DELL'ACQUA, MA SENZA ESTENDERLE
VERTICALMENTE. SE NON LO FA
COMMETTE FALLO DI "CONTATTO
ILLEGALE" E VIENE TEMPORANEAMENTE
ESPULSO;

THE DEFENDER MUST MAKE BOTH
HANDS VISIBLE ABOVE THE SURFACE,
WITHOUT EXTENDING THEM
VERTICALLY WHEN DEFENDING A
PLAYER WITH OR WITHOUT BALL;
OTHERWISE COMMITS "FOUL OF
ILLEGAL CONTACT"



4

5-M
RIGORE/
PENALTY

IL "FALLO DI CONTATTO
ILLEGALE" ALL'INTERNO DELLA ZONA A
5 M, CON IL CHIARO INTENTO DI
IMPIEDIRE LA SEGNAZIONE DI UNA RETE,
SARÀ PUNITO CON UN TIRO DI RIGORE

IF A DEFENDER COMMITS A "FOUL OF
ILLEGAL CONTACT" WITHIN THE 5-M
ZONE, WITH THE CLEAR INTENT OF
PREVENTING SCORING OF A GOAL,
A 5-M PENALTY WILL BE
AWARDED AGAINST HIM



5

NO ALLA
DIFESA A
ZONA/
NO ZONE
DEFENSE

CON LE SQUADRE A
UOMINI PARI, SE LA SQUADRA CHE
ATTACCA È CON TUTTI I SUOI
GIOCATORI DI MOVIMENTO OLTRE LA
METÀ CAMPO AVVERSARIA LA
DIFESA A ZONA NON È CONSENTITA

WHEN THE ATTACKING TEAM
CROSSES THE MIDCOURT OF THE
FIELD WITH ALL ITS FIELD
PLAYERS, A ZONE DEFENSE IS
NOT ALLOWED



6

FALLO NELLA
POSIZIONE
PALLA
FREE THROW
FROM
LOCATION OF
THE BALL

A SEGUITO DI
UN'ESPULSIONE PER FALLO DI
"CONTATTO ILLEGALE", IL FALLO
DEVE ESSERE BATTUTO NELLA
POSIZIONE DELLA PALLA

FOLLOWING AN EXCLUSION DUE
TO "FOUL OF ILLEGAL CONTACT" A
FREE THROW SHALL BE TAKEN
FROM THE LOCATION OF BALL



7

MUOVERSI
E
TIRARE/
MOVE AND
SHOOT

QUANDO UN ATTACCANTE SUBISCE FALLO
DI "CONTATTO ILLEGALE" FUORI DAL 5
METRI NON PUÒ TIARRE DIRETTAMENTE
IN PORTA; MA PUÒ PASSARE O BATTERE
E MUOVERSI IN QUALSIASI DIREZIONE E
POI TIARRE IN PORTA

AFTER A "FOUL OF ILLEGAL CONTACT"
OUTSIDE 5-M, THE ATTACKER
CANNOT SHOOT DIRECTLY; BUT MAY
PLAY THE FREE THROW, PASS OR
MOVE IN ANY DIRECTION AND THEN
SHOOT

