



Prima Edizione

Hockey Subacqueo

FOR
DUMMIES[®]

Impara a:

- Giocare di squadra
- Usare la tecnica migliore per gestire il disco
- Applicare la strategia vincente



Leone Tarozzi

Hockey Subacqueo for Dummies

Edizione 1.0

Data di pubblicazione: 16 Marzo 2015

Ultimo Aggiornamento: 16 Marzo 2015

Indice

1. Introduzione	6
2. Storia e diffusione dell'UWH	7
2.1. Origini	
2.2. Italia 1997-2000: le prime 4 stagioni	
2.3. Dal 2000 ad oggi	
2.4. Almanacco Storico	
3. Regolamento	17
4. Interpretazione del regolamento	41
4.1. Sostituzioni	
4.2. Sulla Porta	
4.3. Punizione	
4.4. Equal Puck	
4.5. Contatto della mano con il disco	
5. Attrezzatura	43
5.1. Attrezzatura di Base	
5.2. Attrezzatura di sicurezza	
5.3. Realizzare un guanto da Hockey Subacqueo	
6. Allenamento e Alimentazione	49
6.1. Preparazione atletica	
6.2. Piano stagionale: esempio commentato	
6.3. Gli esercizi spiegati a tutti	
6.3.1. Resistenza	
6.3.2. Apnea	
6.3.3. Velocità	
6.4. Esercizi in palestra	
6.4.1. Progressione	
6.4.2. Esercizi per il tiro	
6.4.3. Esercizi per le gambe	
6.5. Alimentazione	
6.5.1. Consumo calorico	

- 6.5.2. Necessità del giocatore di Hockey
- 6.5.3. Indicazioni per realizzare un'alimentazione basicizzante
- 6.6. Schede alimentazione
 - 6.6.1. Alimentazione prima dell'allenamento
 - 6.6.2. Alimentazione prima della partita
 - 6.6.3. Suggerimenti per pausa ristoro in corso di gara
 - 6.6.4. Suggerimenti per pranzo fuori casa o per merenda

7. Tecnica 64

- 7.1. Movimento a "8"
- 7.2. La "S"
- 7.3. Tic tac
- 7.4. Movimento a "V"
- 7.5. Movimento da ascella a ascella
- 7.6. Flick interno in recupero difensivo
- 7.7. Il Flick (Tiro - passaggio)
- 7.8. Posizione sul fondo

8. Strategia di squadra 69

- 8.1. I ruoli
 - 8.1.1. Difensori
 - 8.1.2. Attaccanti
- 8.2. Disposizione in campo base:
 - 8.2.1. Il 3:3 e gli adattamenti
 - 8.2.2. La difesa di squadra
 - 8.2.3. La rotazione difensiva
 - 8.2.4. Disposizione team dopo un recupero del disco
 - 8.2.5. Principi di attacco
- 8.3. Il gioco di squadra
 - 8.3.1. Coinvolgere i compagni
 - 8.3.2. Si attacca e si difende in sei
- 8.4. Le sostituzioni
 - 8.4.1. Regole base
 - 8.4.2. Sostituzioni primarie
 - 8.4.3. Sostituzioni secondarie
 - 8.4.4. Situazioni da evitare
 - 8.4.5. Consigli

Alla mia Famiglia
che mille volte non mi ha visto seduto a tavola con loro per questo sport
e
A Marco Alessandrini (il Pelcio)
senza di lui non sarei mai arrivato in fondo.

1. Introduzione

Era il 1995 quando una domenica di settembre ho scoperto lo sport che mi avrebbe impegnato per tutti gli anni a venire. Armando Ballotta, amico e nuotatore nonché allenatore di nuoto pinnato di alto livello, aveva organizzato un incontro tra tre nazionali francesi e un gruppo di apneisti delle varie società bolognesi. Dovevano farci conoscere uno sport che, sotto l'egida della CMAS, cercava un suo spazio tra le discipline subacquee. Apnea e gioco di squadra. In un colpo solo mettevo assieme le due passioni di una vita. Qualche gol, qualche spintone, qualche scatto: ero già conquistato. Con me c'erano il Pelcio, che mi avrebbe accompagnato su questa strada fino alla fine e Anna, mia compagna ed allora in attesa della nostra prima figlia che, colpevole un calcio malandrino causa di alcune perdite non propriamente gradite, si sarebbe accollata il non meno grave compito di sopportarmi negli anni a venire.

Così conobbi l'Hockey Subacqueo. Così è scoccata la scintilla.

Da tempo mi frullava per la testa l'idea di mettere nero su bianco, in lingua italiana, un testo dedicato a questo sport. A parte qualche volantino sporadico, non è mai stato scritto un testo strutturato e completo sull'Hockey Subacqueo. Dopo quasi venti anni di attività, dopo decine di tornei in Italia ed all'estero, dopo aver tirato su dozzine di giocatori, aver promosso l'hockey in diverse città italiane, aver organizzato tornei, tra cui un campionato europeo, aver vinto diversi campionati italiani e perso centinaia di ore a preparare articoli sul web, a montare filmati, a scrivere email, a motivare giocatori, ad organizzare trasferte, a tenere la contabilità e... insomma avete capito. Era venuto il momento di sintetizzare tutto questo lavoro e di metterlo a disposizione di una nuova generazione di hockeisti.

C'è voluta una sollecitazione dell'imprescindibile Nicola Licata (quanto e più di me responsabile dell'opera), per immergermi, questa volta in senso figurato, nel testo che, spero, potrà contribuire alla crescita ed all'espansione dello sport che amo: l'Hockey Subacqueo.

Abbiamo pensato il libro come ad un contenitore dentro al quale inserire non solo le informazioni di base come la storia, il regolamento, ma anche informazioni utili sul gioco come strategie e tecniche di base.

Vogliamo poi mantenere vivo questo manuale che potrà essere sempre scaricato liberamente dal web e mantenuto aggiornato grazie all'attività di editing continuo che verrà svolta dal sottoscritto e da chi, volta per volta, desidererà aiutarmi nel lavoro di trascrizione futura.

2. Storia e diffusione dell'UWH

2.1. Le Origini

Esiste una storia, tramandata da sempre, che somiglia più ad una leggenda che a fatti reali. Magari è vera, magari no. Chi ama il nostro sport si è affezionato e ci piace cominciare il lavoro da qui. Del resto pochi sono i documenti sulla nascita dell'UWH. Ma un testo c'è. Scritto da tale Alan Blake, da sempre considerato l'inventore del gioco, di cui vi voglio trascrivere un estratto tradotto in italiano.

[Mi ero immerso per 5 anni prima di fondare il 9° ramo del BSAC (British Sub-Aqua Club) a Southsea, Inghilterra, nel 1954. A quel tempo non avevamo mute e ci immergevamo indossando solo il costume da bagno. Le nostre bombole contenevano poco più di 1000 litri d'aria caricate a 120 atmosfere. L'acqua era fredda anche in estate. Cominciai a preoccuparmi che il club appena formato potesse disgregarsi all'avvicinarsi del primo inverno.

Southsea era un club costiero, costituito da membri induriti con una preoccupante tendenza ad annoiarsi rapidamente a girellare entro una piscina senza neppure un alghetta da guardare. Nell'agosto del 1954 progettai un'attività che fornisse interesse e che allo stesso tempo migliorasse la nostra capacità di apnea, l'allenamento e mantenesse il club integro per l'estate successiva. Creai così l'**Octopush**.



In quei giorni era necessario che si concretizzassero diverse condizioni perché potesse essere giocato in una piscina.

I problemi principali erano l'animosità dei gestori d'impianto che controllavano, e in molti casi proibivano, l'uso delle loro piscine adducendo a motivazione i danni alle mattonelle, il fatto che le attrezzature "non pulite" sporcavano l'acqua e la rottura dei vetri delle maschere. Io diventai in prima persona responsabile nazionale per condurre la negoziazione

per il BSAC con le Autorità per consentire ai club subacquei di utilizzare le loro piscine. Nel creare questo gioco dovetti considerare non solo la forma dello sport, ma anche mettere pace a quelle critiche. Una maschera rotta durante il primo anno avrebbe probabilmente posto fine allo sport come voi lo praticate oggi. Due punti, oggi cassati, del mio Regolamento originale riflettono questa ruffianeria nei confronti delle Autorità per evitare che capitasse questo guaio. Sono:

Regola 2: vietato nuotare con bracciate al di sopra dell'acqua.

Regola 4: vietato l'uso dello snorkel (anche con l'idea di evitare la tentazione dei giocatori di utilizzarlo per picchiare sul disco dall'alto)

I parametri che mi ero stabilito per disegnare il futuro sport erano:

- a) Le considerazioni descritte sopra a beneficio dei Gestori d'impianto,
- b) Gioco orizzontale che facesse tenere la nostra normale posizione di immersione,
- c) Minimizzare il contatto fisico,
- d) Eliminare i colpi verticali come nel golf o nell'hockey su ghiaccio,
- e) Tecniche e resistenza,
- f) Regole semplici,

Nell'agosto 1954, dopo una seduta serale in piscina, esposi la proposta ai miei due più importanti compagni del nuovo club: Jack Willis e Frank Lilleker.



Seduti al tavolo di cucina con le basi del gioco, concludemmo che avevamo realizzato almeno un abbozzo di un gioco di club.

Il nome con cui partii fu "Octopus" (polpo) questo perché le squadre avrebbero avuto 8 giocatori e si voleva un riferimento ad un animale che appartenesse al nostro ambiente di adozione. Per coerenza, il disco venne chiamato "Squid" (seppia), per mantenere la stessa famiglia.

Durante quella discussione mi resi conto che continuavamo a riferirci al gioco come un'azione di "spinta" continua. Avevamo quindi bisogno di qualcosa per spingere: "Pusher" (la mazza). Il passo successivo fu, col senno di poi, abbastanza ovvio. Mettere la "h" di push alla fine della parola octopus e così divenne OCTOPUSH. In nessun momento venne presa in considerazione la parola hockey, in quanto non stavamo creando una replica del gioco verticale terrestre. Era uno sport per subacquei. In quindici giorni le regole erano scritte, Jack aveva fatto il primo disco e Frank le mazze. In settembre il Southsea Sub-Aqua Club stava giocando a questo nuovo sport.

OCTOPUSH aveva cominciato il suo giro del mondo per raggiungerVi, amici, dappertutto. In questo estratto del testo completo, mi sono riferito allo sport che voi giocate oggi come Octopush, trattenendomi dal chiamarlo hockey subacqueo. La sera stessa in cui lo sport venne creato fu chiamato Octopush. Per me il gioco ed il nome appartengono a quella invenzione del 1954. Non ha significato in nessuna lingua, solo per i giocatori.

Fonti:

<http://history.cmas.org/hockey>

<http://www.hockeysubacqueo.it/index.php/cos-el-hockeysub/24-storia>

2.2. Italia 1997-2000: le prime 4 stagioni

Le prime prove di Hockey Subacqueo in Italia hanno avuto luogo nel dicembre 1995, a Bologna, a seguito dell'arrivo in Italia di giocatori e tecnici francesi. Assieme a prove pratiche e nozioni tecniche, vengono lasciati i primi materiali: dischi, mazze ed alcune brochure sulle regole di gioco. Allo stage partecipano subacquei provenienti dal Circolo Assetto Variabile, Subtruppen e Sub Bologna.

Per un anno e mezzo la pratica dello sport si è limitata ad alcune occasionali prove offerte ai corsisti per rendere più divertenti le serate di lezione.

1997

Durante l'estate vengono organizzate due sfide tra subacquei della FIPSAS e della UISP di Bologna. In particolare la prima sfida ha luogo in luglio allo Stadio durante la manifestazione "Tuffati nell'Arte" ed ha una certa risonanza anche sulla stampa.

Nel novembre (prima gara l'8 novembre 1997, data "ufficiale" dell'inizio dell'Hockey subacqueo in Italia) viene organizzato il primo torneo amichevole di hockey subacqueo al quale partecipano due squadre della UISP (Assetto Variabile e Subtruppen) e due della FIPSAS (G.S.B. e Sub Nettuno). Alle finali del quadrangolare assistono Achille Ferrero, presidente CMAS, FIPSAS Sezione pinnato ed Electra Kalaugher, giocatrice neozelandese di buon passato agonistico. Per tre sabati consecutivi si svolgono 2 partite da 30 minuti e tutte le squadre si scontrano tra loro.

Grazie all'interessamento del Presidente Ferrero, l'Hockey Subacqueo viene riconosciuto come attività sportiva ed affiliato al CONI. L'inserimento nel dicembre 1997 viene fatto nel settore Nuoto Pinnato della FIPSAS.

1998

Da gennaio a maggio Electra Kalaugher tiene a Bologna 7 stage di introduzione ed approfondimento dello sport. È dalla vulcanica giocatrice che parte l'idea di mettere insieme una squadra che possa partecipare ai Campionati Mondiali di Hockey Subacqueo a San Jose, in California, a giugno dello stesso anno.

Nel periodo gennaio-giugno le squadre italiane, sempre sotto la guida di Electra, partecipano a due tornei in Slovenia, mentre squadre slovene vengono due volte a giocare a Bologna.

Dall'1 al 15 giugno l'Italia partecipa ai Campionati Mondiali, dove, allenata da Electra Kalaugher, riesce a vincere due partite nonostante la modesta esperienza. Il Circolo Assetto Variabile offre alla nazionale 10 atleti su 12. È un'esperienza di estremo interesse perché consente di allacciare rapporti con i migliori giocatori e tecnici di tutto il mondo. Vengono inoltre reperiti materiali come mazze e guanti e dischi fino ad allora costruiti in forma approssimativa. La finale per il 5° e 6° posto nel Gruppo B contro la Jugoslavia è una vera battaglia e si conclude con la nostra vittoria per 5-2 dopo i tempi supplementari.

Nell'estate vengono organizzati a Bologna due stage di una settimana ciascuno, il primo tenuto da Arnold Piccoli, atleta australiano 5 volte campione del mondo e considerato il più forte giocatore di tutti i tempi; il secondo tenuto da Thomas de Trebons, capitano della nazionale francese vincitrice dei mondiali californiani.

In luglio due squadre italiane si sfidano in una esibizione durante i "Giochi del Mare" della CMAS tenutisi a Pescara.

Nel settembre viene organizzato il "1° Torneo Internazionale Città di Bologna", con la partecipazione di 8 squadre provenienti da 5 paesi. È un successo organizzativo, con il primo servizio su una rivista specializzata, e di gioco, con la prima vittoria contro una squadra inglese paese che ha inventato questo sport 40 anni fa. La squadra dell'Assetto Variabile approda alle semifinali.

In ottobre le prime 4 ragazze si iscrivono ad un corso di Hockey Subacqueo mettendo le basi per la prima squadra femminile.

Nel novembre vi è la partecipazione al Campionato Internazionale di Slovenia. In soli 6 giocatori ci avviamo sotto un'incredibile nevicata. Giunti in piscina scendiamo immediatamente in acqua e, senza neppure un cambio in 4 partite, riusciamo a vincerne 2 classificandoci al terzo posto.

In dicembre partecipiamo al Torneo Internazionale di Parigi dove, alla presenza di 8 nazionali europee, si celebra la vittoria francese ai Campionati Mondiali di S. Josè, California.

1999

Dopo la crescita esponenziale del 1998, segue un periodo di rinnovamento. L'hockey si pratica ancora solo a Bologna. Della prima squadra continuano a giocare solo 4 giocatori. Da marzo tuttavia arrivano nuovi giocatori, la collaborazione con Sub Nettuno si stringe e nasce un nucleo di giocatori che arriverà ai mondiali 2000 di Hobart.

Da gennaio ad aprile partecipazione al Campionato Internazionale Sloveno con mediocre fortuna. Dobbiamo ricominciare e ci ritroviamo la quarta forza dietro Kranj, Lubiana e Velenje (con cui una volta riusciamo a pareggiare).

In maggio si svolge il Torneo di Primavera, competizione a squadre miste che vede la partecipazione di 3 club e circa 35 giocatori. Per la cronaca vince la squadra del Sub Nettuno rafforzata dal Nazionale Uisp Riccardo Masetti.

In giugno i Campionati Europei in Slovenia. La squadra è inesperta con solo 4 reduci del mondiale precedente. Io assumo per la prima volta il doppio ruolo di allenatore e giocatore. Mi guadagno i gradi di Colonnello, e forse è questa la nota più simpatica del torneo. Per il resto collezioniamo cocenti sconfitte mostrando un gioco scadente e prevedibile. Riusciamo a battere l'Ungheria e la giovanile slovena, mentre ingaggiamo un epico scontro nei play-off con la Spagna uscendo sconfitti 4-3 con onore. Ma il 7° posto finale è inferiore alle attese e la differenza con la Jugoslavia (nostra rivale in USA) è abissale. Ma dall'Europeo sloveno nasce la squadra futura. La settimana successiva al rientro in Italia cominciano gli allenamenti per i mondiali australiani.

In luglio giochi del Mare della Cmas a Catania. Partecipa una nostra rappresentativa che vince e conquista i locali catanesi al nostro sport. 3 squadre di Catania cominciano a giocare a Hockey.

Un gruppo di 10 giocatori si allena con continuità tutta l'estate. In settembre l'arrivo di Jason Lord e Allison Hass (fuoriclasse australiani) per uno stage di 10 giorni consente quel salto di qualità da tanto tempo sperato. Ci presentiamo alla seconda edizione del torneo di Bologna in piena forma e per la prima volta battiamo la squadra slovena di Kranj (che per altro non è in gran forma). Giochiamo alla pari tutte le

partite, segnando un gol anche ai francesi di Tom de Trebons vincitori del torneo. Una nuova convinzione mostra una squadra vera.

Inverno: allenamenti continui sulla falsa riga di quanto indicato dagli amici australiani. La squadra cresce fisicamente e nei tornei sloveni arriviamo vicini alle loro squadre più forti.

2000

Sotto le feste di Natale si acquistano i biglietti per la Tasmania, dove nel successivo aprile, si terranno i Mondiali di Hockey. Il Sub Bologna diventa la terza squadra dell'hockey bolognese. Il morale è alle stelle. Sull'onda dell'entusiasmo otteniamo la prima vittoria sulla squadra di Kranj, il club sloveno più accreditato. Gli allenamenti si intensificano.

Febbraio. L'hockey si diffonde in Italia. Viene organizzato il 1° campionato italiano a Bologna: 11 squadre partecipanti dalla Sicilia al Piemonte. Un successo con oltre 100 atleti e pubblico a seguire la finale. La squadra UISP di Bologna, nonostante ormai in simbiosi col Sub Nettuno in tutte le apparizioni internazionali, è ancora troppo forte: 41 gol segnati, nessuno subito, 4-0 in finale e la futura Assetto Variabile è campione d'Italia. I primi. Sarà un bel ricordo, assieme al terzo posto della nostra seconda formazione e a quel muro di pubblico sugli spalti per la finale. L'hockey è decollato.

Due atleti dei "Muri Antichi" Catania, approdata alla semifinale vengono selezionati per la nazionale, assieme ad un atleta del Sub Bologna, nuova realtà dell'hockey bolognese.

In marzo il Memorial Mesarca a Kranj: il punto più basso dell'anno che diventerà una tradizione.

Giungiamo V, VI e VIII con tre club e non reggiamo contro le nazionali degli altri paesi. Siamo asfaltati diverse volte dagli avversari dei prossimi mondiali. E questo non è mai bello. Ci rifacciamo col party serale. Il gruppo attorno all'hockey è sempre più ampio e compatto (siamo 35 in Slovenia).

Aprile, mondiali in Tasmania. La squadra giunge terza nel girone dei paesi con meno di 10 anni di esperienza. Undicesima assoluta. Segniamo un gol sia all'Olanda (quinta) che all'Inghilterra (sesta). Con la Slovenia perdiamo con un 2-0 che ci va stretto, ma superiamo sia la Jugoslavia che l'Argentina. Un torneo entusiasmante che conclude un ciclo durato due stagioni per aprire verso nuovi obiettivi, nuovi e più giovani giocatori. Una nazionale insieme di più club, più rivalità ed equilibrio a Bologna, più squadre italiane emergenti. L'hockey è divenuto realtà.

2.3. Dal 2000 ad oggi

Al 1° Campionato Italiano del 2000 ne sono seguiti altri 14. Cadenza annuale sempre mantenuta. Dai primi campionati in tappa singola sono seguiti, dal 2013, i campionati in 3 tappe, con lo scudetto assegnato alla squadra che accumula più punti complessivi. Le squadre di Bologna si sono aggiudicate gran parte dei campionati, con Assetto Variabile leader a 9 scudetti.

La Nazionale è passata attraverso fasi alterne. Il gruppo iniziale ha concluso il suo ciclo nel 2003 con l'organizzazione dei Campionati Europei a San Marino.

In quell'occasione l'Italia ha ottenuto il quinto posto, a tutt'oggi il miglior risultato. Una seconda generazione ha partecipato ad Europei e mondiali dal 2005 al 2010 consentendo all'Italia di rimanere nel giro dell'hockey internazionale. Numerose difficoltà non hanno consentito a questo gruppo di raggiungere gli obiettivi che la qualità dei giocatori avrebbero meritato.

Dopo il 2010 l'hockey italiano ha vissuto un periodo di ricambio generazionale che ha portato alla rinuncia alla Nazionale nei 5 anni successivi.

Anche la squadra femminile ha seguito un andamento simile. Dopo l'esordio del 2001 agli Europei di Serbia, la squadra è progressivamente cresciuta fino all'eccellente quinto posto ai campionati Europei di

Marsiglia nel 2005. Dopo la partecipazione ai mondiali del 2006 in Inghilterra, anche la nazionale femminile è andata incontro a quel processo di rinnovamento già visto per la maschile. Le ragazze giocano oggi assieme ai maschi in squadre miste sia nei campionati italiani che in tornei internazionali. Nel 2014 parte il "Progetto Giovani" con il dichiarato obiettivo di guardare al futuro formativo e agonistico dello sport. Partito da Cagliari, il progetto si estende rapidamente e, sotto la spinta dei tecnici del Sub Cagliari diviene progetto nazionale: Il Progetto Giovani coinvolge da un lato i migliori prospetti Under 19 italiani per la costituzione di una nazionale giovanile, dall'altro le scuole di diverse città italiane per promuovere la diffusione dell'hockey come sport di squadra alternativo alle proposte già affermate. È dal 2015 che parte il "Progetto Elite, con l'obiettivo di mettere assieme un nucleo di giocatori appartenenti a tutte le squadre presenti sul territorio e, attraverso l'integrazione con il progetto Giovani, riformare la Nazionale maschile.

2.4. Almanacco Storico

Le classifiche complete dei Campionati Italiani dal 2000 ad oggi

2000 Bologna 1° Campionato

1. Assetto Variabile Bologna
2. Sub Nettuno Bologna
3. Uisp 2 Bologna
4. Muri Antichi Catania
5. Catania 3
6. Roma
7. GSBologna
8. Sub Bologna
9. River Borgaro (TO)
10. Victoria College Catania
11. Calypso Ancona

2001 Bologna 2° Campionato

Femminile

1. Sub Bologna
2. Assetto Variabile Bologna
3. Irpinia Nuoto Solofra

Maschile

1. Sub Bologna
2. Sub Nettuno
3. Assetto Variabile
4. H.S. Ciriè TO
5. Racing Team Roma
6. HS Ducale Parma
7. U.H.R.C. Roma

2002 Roma 3° Campionato

Femminile

1. Sub Bologna
2. Assetto Variabile Bologna
3. Irpinia Nuoto Solofra
4. Pink Shark Parma

Maschile

1. Assetto Variabile Bologna
2. Sub Bologna A
3. Rottams Bologna
4. Sub Bologna B
5. H.S. Ducale Parma
6. H.S. Ciriè (TO)
7. H.S. Racing Roma
8. U.H.R.C. Roma 1
9. U.H.R.C. Roma 2

2003 Roma 4° Campionato

Femminile (esibizione)

1. Sub Bologna
2. Assetto Variabile Bologna

Open

1. Assetto Variabile Bologna
2. Sub Bologna A
3. H.S. Ducale Parma
4. U.H.R.C. Roma
5. H.S. Racing Roma
6. FIRS Firenze
7. Irpinia Nuoto

2004 Parma 5° Campionato

Femminile (esibizione)

1. Assetto Variabile Bologna
2. H.S. Ducale Parma

Open

1. Assetto Variabile Bologna
2. H.S. Ducale Parma (mista)
3. Sub Bologna
4. Ciriè (TO)
5. H.S. Racing Roma
6. U.H.R.C. Roma
7. FIRS Firenze

2005 Genova 6° Campionato

1. HS Ducale Parma maschile
2. Assetto Varibaile Bologna maschile
3. H2BO
4. Racing Roma
5. Ciriè 2
6. Assetto Variabile Bologna femminile
7. Firenze
8. Sub Cagliari
9. Ciriè 1
10. UHRC Roma
11. HS Ducale Parma femminile
12. CC Genova (fuori classifica)

2006 Torino 7° Campionato

1. Assetto Variabile Bologna
2. H.S. Ducale Parma
3. Ciriè (TO)
4. H2BO Bologna
5. H.S. Racing Roma
6. Sub Cagliari
7. Assetto Variabile Bologna femminile
8. H.S. Ducale Parma femminile
9. Ciriè (TO) mista

2007 Cagliari 8° Campionato

1. H2BO
2. Assetto Variabile
3. Hs Ducale Parma
4. Eridania Sub - Ciriè
5. Sub Cagliari
6. Abyss Diving School CA

2008 Avellino 9° Campionato

1. Assetto Variabile Bologna
2. H2BO
3. Ducale Parma
4. Ciriè 1
5. Sub Cagliari
6. Pescara
7. Romaquatic
8. Ciriè 2
9. Irpinia-Catania

2009 Lignano 10° Campionato

1. H2BO
2. HS Ducale Parma
3. Assetto Variabile Bologna
4. Eridania Sub Cirié
5. Club Sub Cagliari
6. Romaquatic
7. Nel Blu Trieste

2010 Lignano 11° Campionato (2 giornate + finalissima)

1. Parma Sub
2. H2Bo
3. Assetto Variabile Bologna
4. Eridania Sub Cirié
5. Club Sub Cagliari
6. Assetto Variabile 2
7. Romaquatik Sports Roma
8. Nel Blu Trieste
9. Eridania Sub 2 Cirié

2011 Lignano 12° Campionato (Assetto Variabile e Cirié non partecipano)

1. H2Bo
2. Parma Sub
3. Club Sub Cagliari
4. Romaquatik Sports Roma
5. Nel Blu Trieste

2012 Lignano 13° Campionato

1. Assetto Variabile 1 Bologna
2. H2BO Bologna
3. Parma Sub 1
4. Assetto Variabile 2 Bologna
5. Sub Cagliari
6. Altitudo Roma
7. Parma Sub 2
8. Nel Blu Trieste
9. GSO La Spezia

2013 Torino-Lecce-Brescia 14° Campionato (somma punti su 3 giornate)

1. Assetto Variabile 1	75 (25+25+25)
2. H2 Bo	60 (20+20+20)
3. Eridania Sub 1	45 (13+16+16)
4. Assetto Variabile 2	40 (16+13+11)
5. Parma Sub	34 (10+11+13)
6. Club Sub Cagliari	31 (11+10+10)
7. Altitudo Roma	23 (9+9+5)
8. G. S. Osp. La Spezia	22 (7+7+8)
9. I Corsari LE	16 (8+8+0)
10. Nel Blu TS	13 (4+0+9)
11. Nuoto Sub Vignola MO	11 (5+0+6)
12. Eridania Sub 2	10 (6+0+4)
13. Sub Cagliari Junior	7 (0+0+7)

2014 Trieste – Roma – Lignano 15° Campionato (somma punti su 3 giornate)

1. Assetto Variabile 1	75 (25+25+25)
2. Parma Sub 1	51 (20+20+11)
3. Altitudo Roma 1	45 (13+16+16)
4. H2bo	44 (11+13+20)
5. Eridania Sub	40 (16+11+13)
6. Assetto Variabile 2	27 (8+9+10)
7. Parma Sub 2	24 (10+10+4)
8. G.S.O. 1 LS	22 (7+7+8)
9. Nel Blu TS	21 (9+3+9)
10. Sub Cagliari Junior	18 (5+7+6)
11. Sub Cagliari	15 (0+8+7)
12. Nuoto Sub Vignola	10 (0+5+5)
13. I Corsari LE	8 (6+2+0)
14. Piscine S.Vincenzo SA	4 (0+4+0)
15. Sub Rimini	3 (0+0+3)
16. Pinna Sub San Vito PN	2 (0+0+2)
17. Altitudo Roma 2	1 (0+1+0)
18. G.S.O. 2 LS	0 (0+0+0)

3. Regolamento

Testo integrale adottato nel 2007, scaricabile dal Portale Fipsas, settore Attività Subacquee -
Attività Agonistica - Regolamento

1. DESCRIZIONE	7. DETTAGLI DELLA PARTITA	10
2. DEFINIZIONI	7.1. Inizio del gioco	10
2.1. Torneo	7.2. Sostituzioni	11
2.2. Campionato Nazionale	7.2.1. Sostituzioni da un pontone laterale	
2.3. Campo di gioco	7.2.2. Sostituzioni in acqua	11
2.4. Porte	7.2.3. Sostituzione dietro la linea di fondo	
2.5. Disco	7.2.4. Regole valide per tutti e 3 i tipi di sostituzione	
2.6. Mazza	7.3. Fermare il gioco	12
3. COMPOSIZIONE, IDENTIFICAZIONE ED EQUIPAGGIAMENTO DELLA SQUADRA	7.4. Condizioni di convalida di un Goal	
3.1. Composizione	8. FALLI DI GIOCO	
3.2. Identificazione della squadra	8.1. Regola del vantaggio	
3.3. Equipaggiamento personale	8.2. Regola dell'angolo (corner)	
4. UFFICIALI DI CAMPO E LORO EQUIPAGGIAMENTO	8.3. Infrazioni	
4.1. Numero e tipologia degli ufficiali di campo	9. PENALITA'	
4.2. Ruolo dell'Arbitro Principale	9.1. Azioni degli arbitri	
4.3. Ruolo dell'Arbitro in acqua	9.2. Ammonizioni verbali	
4.4. Ruolo del cronometrista e/o segnapunti	9.3. Espulsione temporanea	
4.5. Equipaggiamento dell'Arbitro Principale	9.4. Espulsione definitiva	
4.6. Equipaggiamento dell'Arbitro in acqua	9.5. Equal Puck	
5. SEGNALI	9.6. Advantage Puck	
6. IL GIOCO	9.7. Penalty Shot	
6.1. Le regole del gioco	9.8. Penalty Goal	
6.2. Durata della partita	9.9. Fallo laterale o disco oltre i limiti del campo	
6.3. Time-out	9.10. Partenza scorretta	
	9.11. Ostruzione	
	9.12. Gioco pericoloso	
	9.13. Gioco irregolare: riassunto	
	10. PROTESTE E RECLAMI	
	11. ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO	18

1. DESCRIZIONE

L'hockey subacqueo è uno sport che si pratica in apnea sul fondo di una piscina fra due squadre di sei giocatori. Ogni giocatore è dotato di un equipaggiamento di base (vedi paragrafo 3.3). L'obiettivo del gioco è quello di spingere un disco nella porta della squadra avversaria.

2. DEFINIZIONI

2.1. Torneo

È una serie di partite fra più squadre in un tempo stabilito;

2.2. Campionato Nazionale

È un torneo fra squadre che hanno acquisito il diritto alla partecipazione in funzione dei risultati ottenuti in Tornei Regionali o Zonali, quando esistano, appositamente organizzati.

2.3. Campo di Gioco

Il campo di gioco deve essere tutto o parte di una piscina.

L'area del campo di gioco misura tra 12 e 15 mt. di larghezza e tra 20 e 25 mt. di lunghezza.

Il fondo della piscina deve essere piatto o con una pendenza massima del 5%.

La profondità dell'acqua è compresa tra 1,8 e 4 mt.

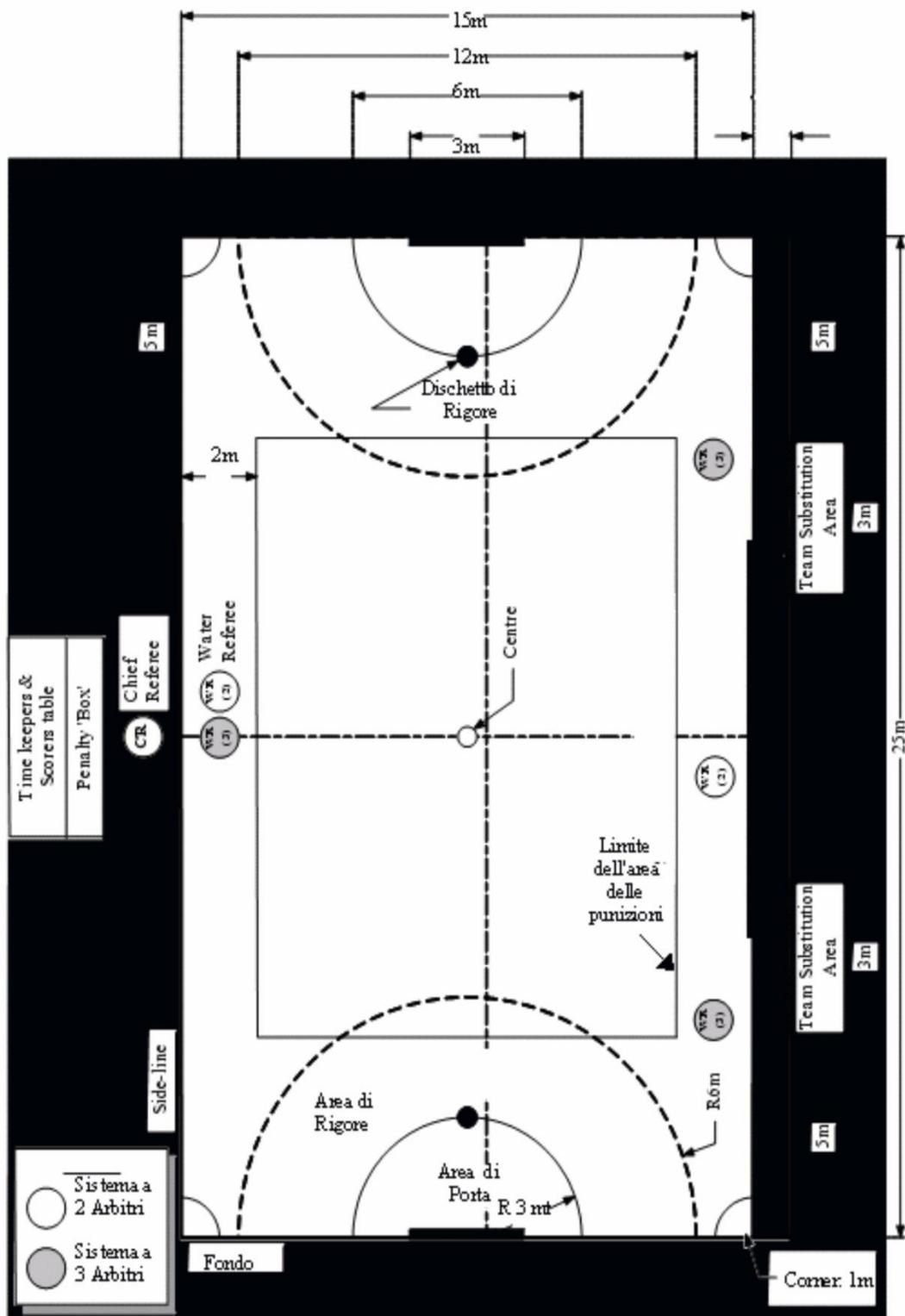
La temperatura dell'acqua non può essere inferiore a 22°C.

Le linee che delimitano le porte devono essere solide.

Una linea di bordo campo può essere un muro della vasca oppure una barriera rigida oppure una linea continua creata sul fondo.

Ad ogni estremità del campo potrà essere creata un'area di tiro di penalità avente forma semi-circolare di 6 mt di raggio identificata da una linea tratteggiata; all'interno di questa area dovrà essere creata una zona di porta avente forma semi-circolare di 3 mt di raggio indicata da una linea continua.

La zona delle punizioni comprende un'area centrale che termina a 5 mt dal fondo (parete delle porte) e a 2 mt dalle pareti laterali.



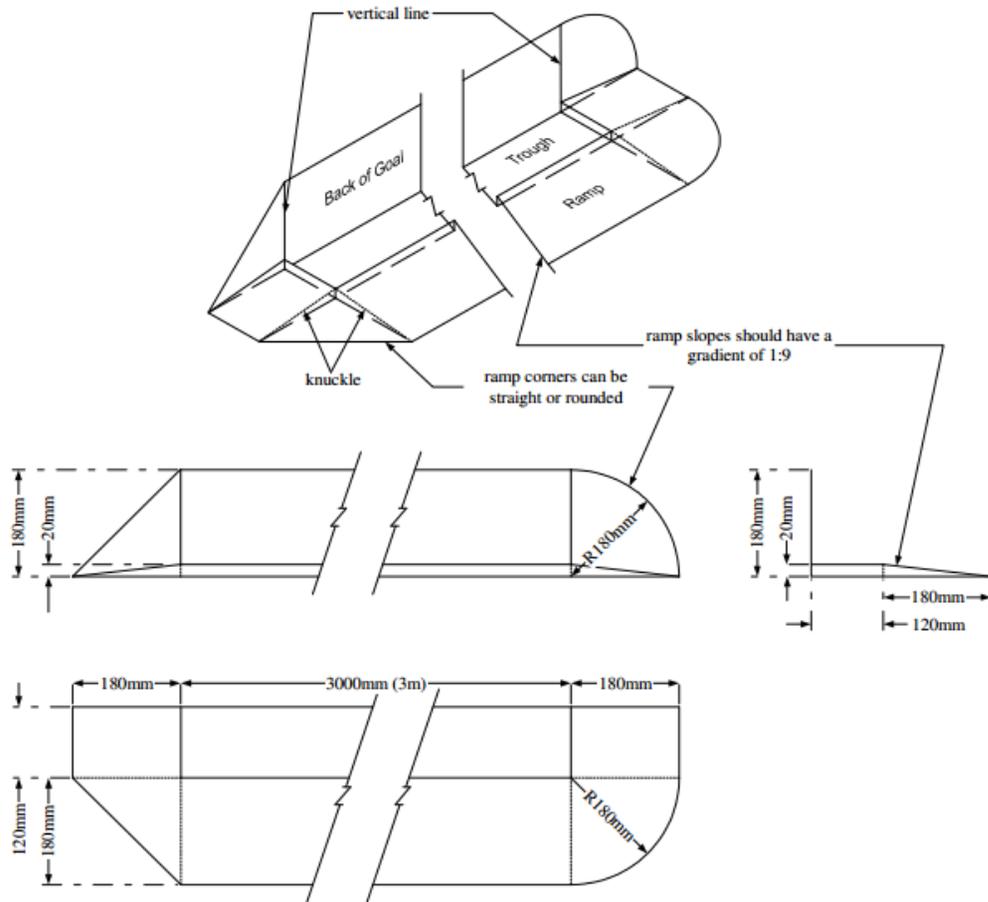
2.4. Porte

Le porte devono essere realizzate con materiale non galleggiante avente minimo 2 mm di spessore con tutti gli spigoli arrotondati e protetti.

La zona dietro la pendenza della porta è chiamata catino.

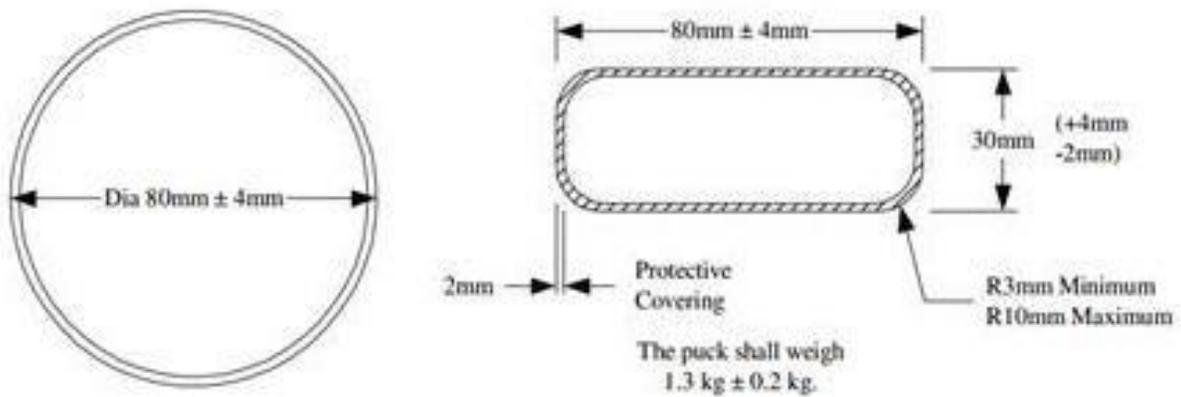
Sono poste in mezzo ad ogni linea di fondo campo.

La lunghezza del catino è 3000 mm; la larghezza 120 mm; la profondità 20 mm; l'altezza 180 mm; la lunghezza degli scivoli del catino è di 180 mm.

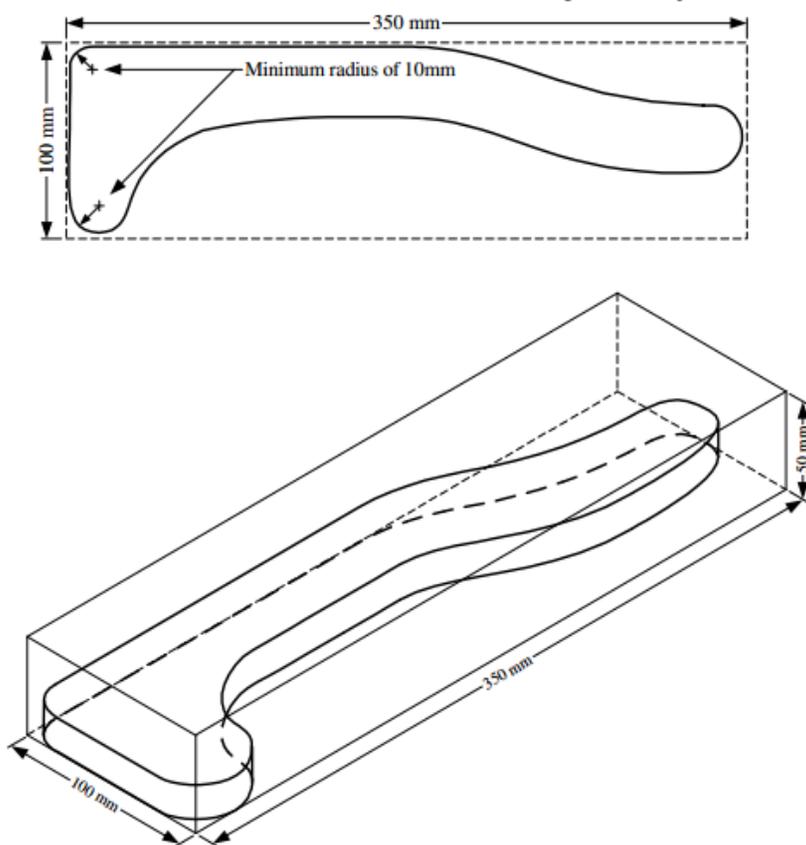


2.5. Disco

Il disco ha un diametro di 80 mm. +/- 4 mm. e uno spessore di 30 mm. + 4 mm. - 2 mm. Il disco deve essere arrotondato ed avere un raggio d'angolo compreso tra 3 e 10 mm. Il peso dovrà essere compreso tra 1,1 - 1,5 kg.



2.6. Mazza



La mazza è di legno oppure altro materiale omogeneo galleggiante orizzontalmente nell'acqua.

La mazza deve entrare completamente in una scatola le cui dimensioni interne siano: 100x350x50 mm.

Minimo arrotondamento degli spigoli della mazza: 10 mm.

Il colore della mazza deve essere uniformemente nero o bianco. Tuttavia possono essere disegnate, con colore diverso e contrastante, piccole e discrete iniziali o simboli utili per la sua identificazione da parte del proprietario. Se gli arbitri decidono che tali simboli determinano confusione circa il colore della mazza, possono toglierla dal gioco.

L'impugnatura non deve oltrepassare la parte dietro la mano di oltre 25 mm. Il disco non può essere giocato con tale impugnatura.

Un laccio da polso può essere attaccato all'impugnatura per mantenere fissata la mazza alla mano. Un giocatore può fissare la mazza al guanto con nastro adesivo. La mazza può avere qualsiasi forma o disegno nelle dimensioni minime/massime stabilite. Il manico può essere modellato per favorirne la presa.

La mazza non deve poter circondare il disco. La mazza non può racchiudere il disco oltre il 50%.

3. COMPOSIZIONE, IDENTIFICAZIONE ED EQUIPAGGIAMENTO DELLA SQUADRA

3.1. Composizione

Una squadra può iscrivere, ad ogni torneo, da un minimo di 6 ad un massimo di 15 giocatori. La presenza dei 15 giocatori è così suddivisa:

- 6 giocatori in acqua.
- 4 sostituti nello spazio riservato ai cambi. Possono essere impiegati per le sostituzioni in qualsiasi momento della partita.
- 5 riserve che possono essere utilizzati in altre partite.
- I 4 cambi e le 5 riserve NON sono obbligatori.
- Prima dell'inizio di ogni partita il capitano o l'allenatore deve comunicare all'Arbitro Principale la composizione della squadra. Tale composizione non può variare durante tutta la durata della partita.
- In caso di infortunio di un giocatore durante la partita, le riserve NON possono essere

impiegate per quella partita, ma solo per le partite seguenti del torneo.

- Durante il gioco ad ogni squadra è consentito avere fino a 3 persone come aiuti nell'area della partita. Uno può stare in acqua lungo le linee laterali e gli altri 2 nell'area dei sostituti.

3.2. Identificazione della squadra

Tutti i giocatori di una squadra portano un costume da bagno dello stesso modello e colore.

La squadra utilizza mazze bianche o nere.

I giocatori indossano cuffie bianche o nere (o blu scuro), numerate e abbinata al colore delle mazze. Ogni cuffia deve avere un numero diverso dagli altri.

3.3. Equipaggiamento personale

Maschera con vetro di sicurezza. Deve avere 2 lenti separate salvo i modelli in cui l'unico vetro abbia un supporto divisorio centrale come parte integrante della cornice.

Aeratore senza parti metalliche, pieghevole.

Pinne di gomma o altro materiale pieghevole non pericoloso (fibra di vetro è vietata).

Guanto protettivo privo di materiale di rinforzo rigido o tagliente. Il guanto non può presentare una forma che aiuti nel nuoto (es. dita palmate).

Mazza da hockey come descritto.

Cuffia di protezione con para-orecchie in poliestere oppure in gomma.

Protezioni per gomiti e ginocchia possono essere utilizzate solo se di materiale soffice.

Mute isothermiche e cinture di zavorra non sono ammesse.

L'intero equipaggiamento personale e collettivo deve ricevere l'approvazione dell'Arbitro Principale o dei suoi delegati.

4. UFFICIALI DI CAMPO E LORO EQUIPAGGIAMENTO

4.1. Numero e tipologia degli Ufficiali di campo

Gli Ufficiali preposti al controllo di una partita sono:

- 1 Arbitro Principale fuori dall'acqua
- 2 (o meglio 3) arbitri in acqua
- un cronometrista e/o un segnapunti.

4.2. Ruolo dell'arbitro principale

Svolge le sue funzioni dal bordo vasca da dove può avere una visione completa della zona di gioco. Sorveglia la condotta globale del gioco.

Informa le squadre delle condizioni particolari della partita.

Presiede e annuncia il sorteggio per la scelta del campo.

Dà il segnale di ripresa e arresto del gioco.

Osserva tutte le infrazioni visibili solo dalla superficie e somministra le appropriate sanzioni.

Dà il segnale di arresto del cronometro in caso di ferite o altre gravi circostanze.

Controlla che le sostituzioni avvengano correttamente.

Autorizza il rientro in campo dei giocatori al termine del periodo di penalità. Convalida i Goal segnati.

4.3. Ruolo dell'arbitro in acqua

Ispeziona l'intero equipaggiamento di gioco prima della partita.

Verifica che i giocatori non indossino oggetti pericolosi (orologi, catenine, anelli, ecc...).

Controlla tutto il campo di gioco sott'acqua.

Segnala all'Arbitro Principale di fermare il gioco dopo un fallo indicando chi l'ha commesso, e dopo un Goal indicando il marcatore.

Applica le penalità appropriate in caso di infrazioni alle regole.

Si assicura che il disco sia posto nella corretta posizione.

Si assicura che le porte siano sempre nella loro corretta posizione.

Segnala all'Arbitro Principale di fermare il gioco in seguito ad incidente ad un giocatore.

4.4. Ruolo del cronometrista e/o segnapunti

La loro posizione deve essere adiacente a quella dell'Arbitro Principale

I compiti del cronometrista sono: Cronometrare la partita e indicare il termine di ogni frazione.

Cronometrare la durata delle penalità di 1, 2, 5 minuti e indicare all'Arbitro Principale quando i giocatori possono rientrare in acqua.

Fermare il cronometro quando indicato dall'Arbitro Principale per una azione di gioco (rigore, time out delle squadre o degli arbitri) o per un incidente.

Fermare il cronometro negli ultimi 2 minuti della partita quando il gioco viene fermato dall'Arbitro Principale ad esclusione della situazione di Goal segnato

I compiti del segnapunti sono:

Registrare e mostrare i Goal non appena siano stati segnati.

Annunciare il risultato finale della partita dopo la verifica da parte degli arbitri.

4.5. Equipaggiamento dell'arbitro principale

Strumento che permette l'emissione di un segnale udibile sia in superficie che sott'acqua.

Strumento atto a misurare il tempo della gara e quello di giocatori usciti per un tempo di penalità stabilito.

Tabellone sul quale indicare i risultati della gara.

Modulo prestabilito per il controllo delle squadre e il verbale della gara.

4.6. Equipaggiamento dell'arbitro in acqua

Maschera munita di vetro di sicurezza.

Aeratore senza parti metalliche pieghevole.

Pinne di gomme o altro materiale non pericoloso.

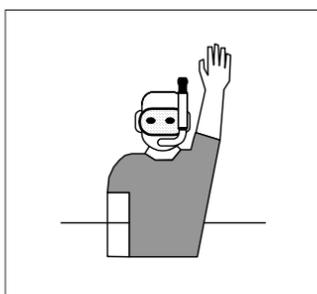
Maglietta colorata di facile identificazione.

Cuffia colorata di facile identificazione munita di paraorecchie.

Guanti (facoltativi) di colore diverso dai giocatori.

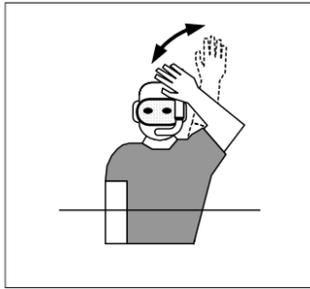
5. SEGNALI

5.1. READY: alzare verticalmente il braccio teso con la mano aperta.



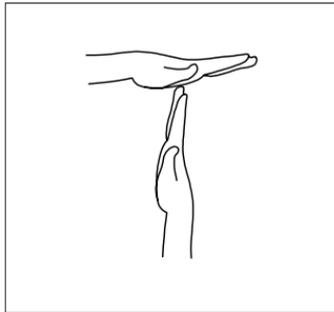
Ready to start play

- 5.2. **STOP:** alzare verticalmente il braccio teso con la mano aperta effettuando un rapido movimento di va e vieni.



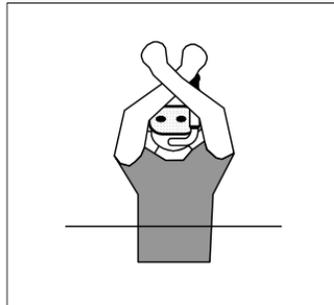
Stop Play

- 5.3. **TIME:** fine gara o fine primo tempo è segnalato con una mano sopra l'altra a forma di T.



Time

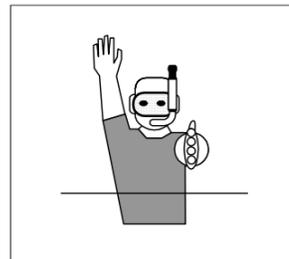
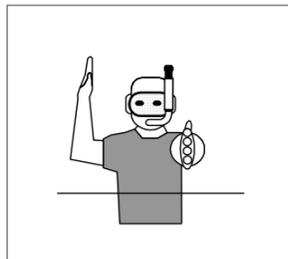
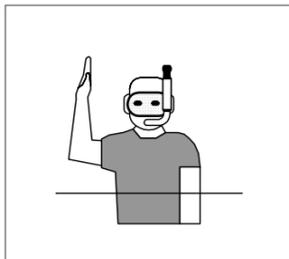
- 5.4. **EQUAL PUCK:** braccia incrociate sopra la testa a mani chiuse.



Equal puck

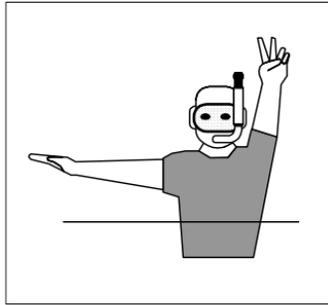
- 5.5. **ADVANTAGE PUCK:** braccio teso e palmo verso la squadra che ha commesso il fallo per farla indietreggiare; quindi, muovere il braccio libero di un arco di 90° sopra la superficie dell'acqua a indicarne la linea che non deve essere superata dalla squadra che ha commesso il fallo.

Stabilita la posizione della squadra che difende, il braccio che indicava di arretrare viene alzato verticalmente sopra la testa con la mano aperta. Quando entrambi gli arbitri hanno alzato il braccio, l'Arbitro Principale può far riprendere il gioco.



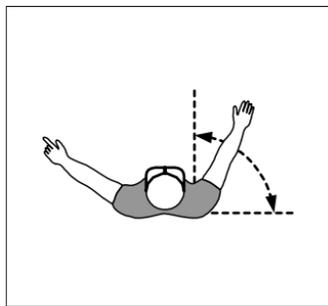
Advantage puck

- 5.6. TIME PENALTY (ESPULSIONE TEMPORANEA):** si indica con il dito il giocatore che ha commesso il fallo poi la zona di penalità con lo stesso braccio; con le dita dell'altra mano si indica il tempo di penalità inflitta.



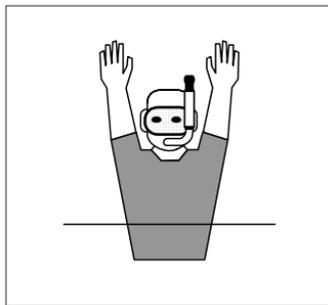
Time penalty

- 5.7. TOTAL DISMISSAL (ESPULSIONE DEFINITIVA):** si indica con il dito il giocatore che ha commesso il fallo, poi la zona di penalità con lo stesso braccio; con l'altro braccio si effettuano degli andirivieni paralleli alla superficie descrivendo un arco di 90° con il palmo al di sopra dell'acqua.



Total Dismissal

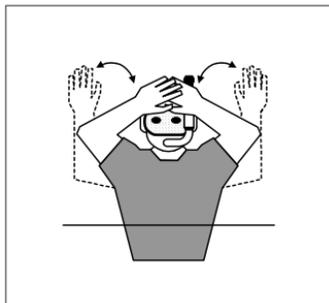
- 5.8. GOAL:** è segnalato con le due braccia tese verso l'alto a mani aperte.



Goal

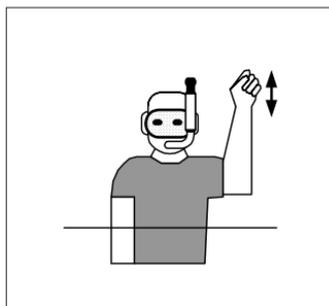
- 5.9. NO GOAL O GOAL DIFESO SU RIGORE:** braccia alzate ai lati della testa, dita unite a palmi in avanti. Gli avambracci si muovono simultaneamente verso l'acqua (braccia tese e

aperte) e in alto (mani sovrapposte); movimento ripetuto più volte.



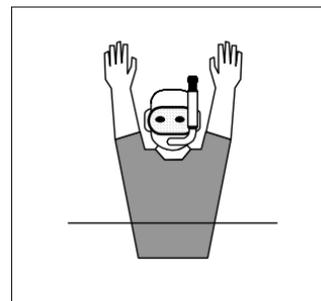
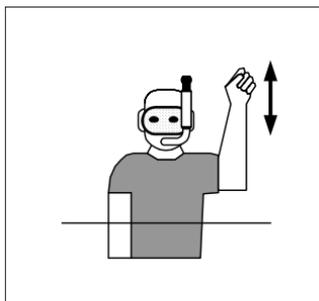
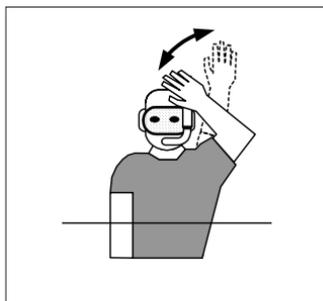
No Goal (Penalty)

- 5.10. **PENALTY SHOT (RIGORE):** è segnalato da un movimento del braccio pompando dal basso verso l'alto con l'avambraccio verticale a mano chiusa.



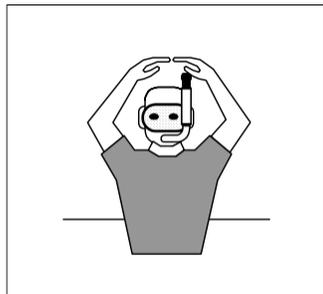
Penalty shot

- 5.11. **PENALTY GOAL:** è segnalato dalla sequenza gestuale: fermo del gioco + tiro di penalità + Goal.



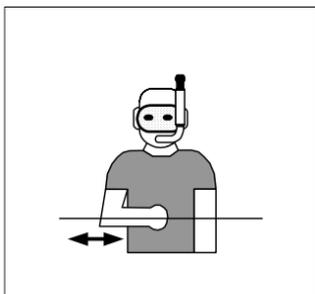
Penalty goal

- 5.12. **TIME-OUT:** estensione delle braccia al di sopra del capo a formare una O.



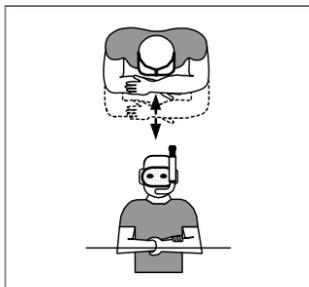
Time-out

- 5.13. UTILIZZO ILLEGALE DEL BRACCIO LIBERO:** braccio parallelo all'acqua con gomito piegato e pugno chiuso in movimento di pompa orizzontale.



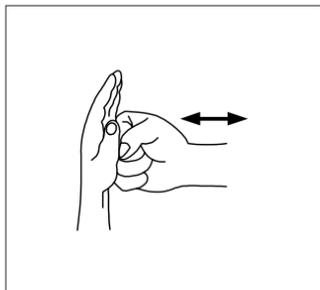
Illegal use of free arm

- 5.14. OSTRUZIONE, BLOCCAGGIO, AGGANCIAMENTO:** due braccia poste sopra l'acqua che si congiungono ai polsi in movimento di va e vieni verso il petto.



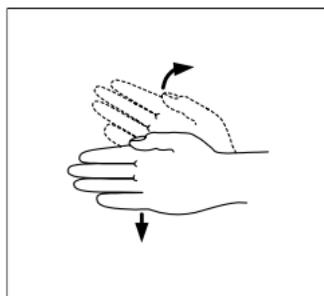
Obstruction, Barging,
Blocking, Shepherding

- 5.15. FAR AVANZARE IL DISCO CON IL GUANTO, LA MANO LIBERA O IL CORPO:** pugno che colpisce il palmo dell'altra mano.



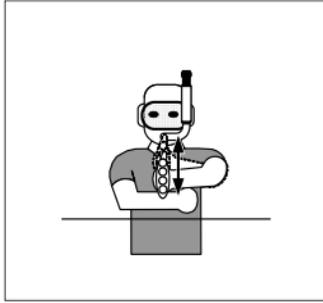
Advancing puck /
Stick infringement

- 5.16. ARRESTO IRREGOLARE DEL DISCO:** braccio teso, mano aperta, in un movimento di va e vieni dal basso verso l'alto.



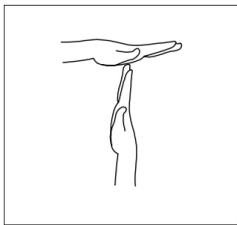
Illegally stopping
the puck

- 5.17. INFRAZIONE CON LA MAZZA:** movimento ripetuto di una mano a colpire l'avambraccio opposto tenuto parallelo al petto.

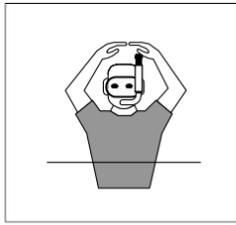


- 5.18. CHIAMATA DELL'ARBITRO:** l'Arbitro può chiamare un giocatore utilizzando una mano palmo girato verso di se muovendo le dita avanti e indietro in un movimento di va e vieni.

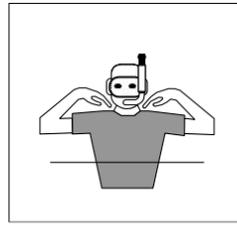
- 5.19. REFEREE TIME OUT (TIME OUT PER L'ARBITRO):** gli arbitri possono chiedere un time out facendo il segno TIME-OUT poi abbassando le braccia riportando le mani all'altezza delle spalle.



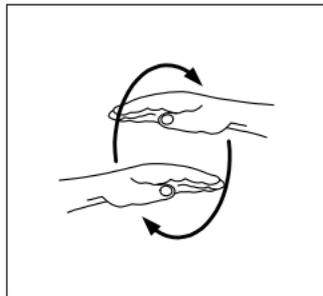
Time



Time suspension

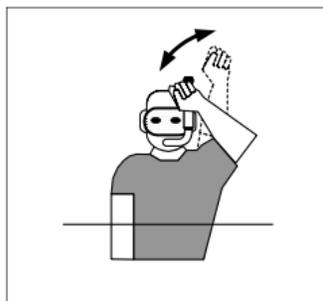


- 5.20. CAMBIO IRREGOLARE:** va segnalato con un movimento rotatorio circolare delle due mani.



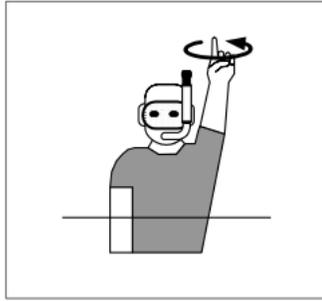
Illegal substitution

- 5.21. CONDOTTA ANTI-SPORTIVA:** mano chiusa a pugno e quindi batterlo ripetutamente sulla testa dal lato del pollice.



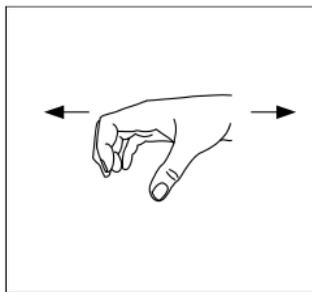
Un-Sportsmanlike
conduct

- 5.22. VIOLAZIONE, FALSA PARTENZA, INVASIONE:** braccio teso verticalmente sopra la testa con indice teso; la mano viene ruotata diverse volte.



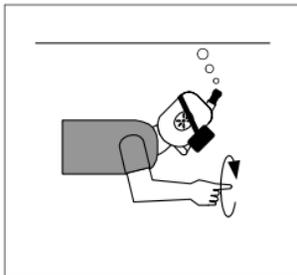
Breaking, False Start
or Encroachment

- 5.23. AGGRAPPARSI O TIRARSI SUI MURI LATERALI:** viene mimato con la mano il gesto di tirarsi lungo la parete.



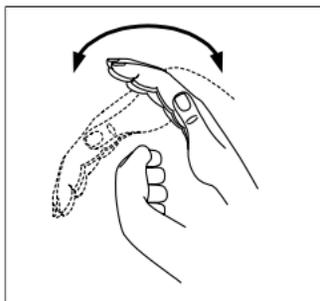
Grabbing and / or
pulling on wall barriers

- 5.24. INFRAZIONE VISTA MA REGOLA DEL VANTAGGIO APPLICATA:** segnale fatto sott'acqua, dito indice puntato in avanti e mano mossa in modo circolare. Serve per far capire ai giocatori che l'Arbitro sta applicando la regola del vantaggio.



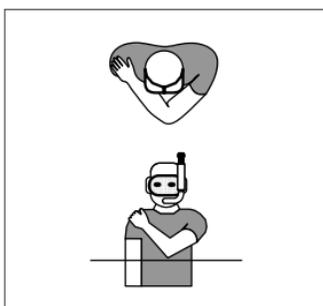
Infringement seen but
Advantage rule in effect

- 5.25. FALLO LATERALE O DISCO OLTRE I MURI:** mano sinistra parallela al petto e mano destra mima il movimento di scavalcarla.

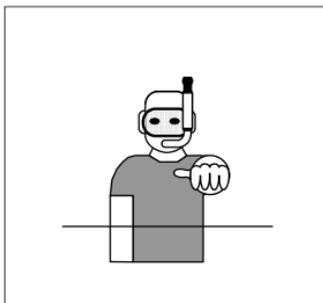


Side-Line-Out or
Puck Out-of-Bounds

- 5.26. INFRAZIONE DI ANGOLO:** appoggiare una mano sulla spalla opposta col braccio verticale.



- 5.27. AMMONIMENTO ARBITRALE:** braccio steso in avanti, mano chiusa a pugno ad eccezione del pollice che rimane esteso.



6. IL GIOCO

6.1. Le regole del gioco

Una partita è dichiarata "in gioco" dall'Arbitro Principale solo durante il periodo compreso tra l'inizio e il termine della partita.

Un giocatore è dichiarato "in possesso" solo quando ha la mazza in contatto con il disco. Qualsiasi parte della superficie della mazza può essere utilizzata (escluso l'impugnatura) per giocare il disco. Tuttavia il disco non può essere sollevato né trasportato sulla mazza: qualora venga accidentalmente sollevato sulla mazza deve essere lasciato cadere immediatamente.

La mazza può essere tenuta per l'impugnatura sia con la mano destra che con la mano sinistra, ma non con entrambe le mani. Solo quando non è in possesso del disco il giocatore può tenere entrambe le mani sulla mazza. La mano libera non può essere usata per sostenere la mano, il polso o il braccio della mazza quando il giocatore è in possesso del disco.

Durante la partita il disco può essere spinto o passato in qualsiasi direzione nell'area di gioco dal giocatore che ne è in possesso.

In nessun momento il giocatore può toccare il disco con le mani; se il disco tocca involontariamente il dorso della mano che impugna la mazza non è considerato fallo a meno che non sia fatto per spingere deliberatamente il disco.

Il disco, mentre viene spinto dalla mazza, può essere appoggiato contro il dito indice quando la mano è nella posizione naturale di spinta (ovvero l'indice è piegato attorno alla mazza e non è teso in avanti).

In superficie è consentito il nuoto a crawl a patto che gli altri giocatori non corrano il rischio di essere colpiti.

Durante la partita i 4 sostituti rimangono all'interno dell'area delle sostituzioni.

6.2. Durata della partita

Una partita dura 33 minuti suddivisa in due tempi di 15 minuti e 3 minuti di riposo tra il 1° e il 2° tempo.

Durante l'intervallo le squadre cambiano campo.

Dall'inizio della partita il conteggio del tempo è continuo fino agli ultimi 2 minuti dell'incontro e può essere fermato solo dall'Arbitro Principale in caso di ferita, di bisogno di conferire con gli altri arbitri o altra circostanza particolare. Il conteggio del tempo viene fermato quando il disco non è in gioco: durante i time out e finché non è terminata l'azione di un rigore.

Durante gli ultimi 2 minuti dell'incontro o gli ultimi 2 minuti del secondo tempo supplementare, il cronometraggio dell'incontro viene sospeso durante tutte le interruzioni del gioco ad esclusione dei Goal.

Se la partita termina in parità (e si rende necessario un vincitore) si devono disputare due tempi supplementari, della durata di 5 minuti cadauno con un intervallo di 1 minuto. Le squadre cominciano il 1° tempo supplementare dallo stesso lato nel quale hanno concluso il 2° tempo regolamentare e cambiano lato durante l'intervallo di 1 minuto tra il 1° e il 2° tempo supplementare.

In caso di ulteriore parità, dopo 1 minuto di riposo e cambio del lato del campo, si riprende il gioco senza interruzioni fino a quando una delle squadre segna un Goal. La squadra che segna il Goal viene dichiarata vincitrice.

6.3. Time-Out

Durante la partita ogni squadra ha diritto a 1 time-out per ogni tempo della durata di 1 minuto, con richiesta verbale all'Arbitro Principale dal capitano o dall'allenatore durante un'interruzione del gioco.

Non si possono chiedere time-out durante i tempi supplementari o la sudden death (golden Goal).

Durante il periodo del time out i giocatori espulsi (ad esclusione di quelli espulsi definitivamente) e gli allenatori possono riunirsi alla squadra nel campo di gioco. Alla fine del time out i giocatori espulsi devono ritornare nell'area di penalità e gli allenatori devono lasciare il campo di gioco.

7. DETTAGLI DELLA PARTITA

7.1. Inizio del gioco

A inizio partita, a inizio 2° tempo, a inizio 1° e 2° tempo supplementare, dopo ogni Goal, dopo un tiro di penalità la posizione dei giocatori di ogni squadra è in acqua lungo la

linea di fondo della rispettiva porta con una mano a contatto con la linea di porta. Tale mano deve essere visibile dagli Arbitri.

A inizio partita, a inizio 2° tempo, a inizio 1° e 2° tempo supplementare l'Arbitro Principale darà un segnale di avviso 30 secondi prima dell'inizio del gioco, seguito dal segnale di inizio gioco.

Dal momento in cui l'Arbitro Principale dà il segnale di inizio del gioco fino al momento in cui il disco entra "in possesso" di una squadra, i sostituti che entrano in campo prima di dirigersi verso l'azione di gioco devono toccare il muro di fondo.

L'Arbitro Principale dà il segnale di ripresa del gioco quando la squadra che ha segnato è pronta o al massimo 30 secondi dopo un Goal, quale delle due eventualità si verifichi per prima. Non viene dato alcun segnale di preavviso.

Se il gioco viene ricominciato prima che tutti i giocatori abbiano raggiunto il rispettivo lato di ripresa, devono farlo comunque prima di rientrare in gioco: la mano che tocca il muro deve essere visibile dall'Arbitro Principale.

Se il gioco dovesse essere fermato per un'infrazione alle regole, un incidente o un infortunio, viene fatto riprendere dall'Arbitro Principale.

7.2. Sostituzioni

Esistono 3 metodi per sostituire i giocatori durante le partite: sostituzione da un pontone laterale, sostituzione in acqua, sostituzione dietro la linea di fondo. In ogni torneo deve essere adottato un solo sistema.

7.2.1. Sostituzioni da un pontone laterale

Le aree di sostituzione di entrambe le squadre devono essere sullo stesso lato del campo, segnalate sul pontone e visibili sia da sopra che da sotto la superficie dell'acqua.

La linea laterale che demarca il campo, sia essa una barriera o una parete della piscina, deve essere immediatamente adiacente all'area delle sostituzioni delle squadre. Ottimale è una zona neutra larga circa un metro.

Il Direttore del Torneo in accordo con il Giudice di Gara può decidere di applicare variazioni allo schema per adattarsi alle caratteristiche della vasca. L'area delle sostituzioni di una squadra occupa lo spazio compreso dai 5 ai 10 metri dalla linea di fondo in cui è collocata la porta difesa dalla squadra medesima.

Un giocatore che vuole essere sostituito si definisce entrato completamente nella zona delle sostituzioni quando è uscito completamente dall'acqua all'interno della zona delle sostituzioni.

Il sostituto non può entrare nell'area di gioco finché il giocatore da sostituire non sia uscito completamente dall'acqua, attrezzature incluse. Il sostituto si definisce fuori dall'area delle sostituzioni quando prende contatto con l'acqua nell'area di gioco.

I sostituti non possono sedere con le gambe o le pinne nell'acqua.

I sostituti possono entrare in gioco saltando o tuffandosi in avanti. Tuttavia, per ragioni di sicurezza, saltare o tuffarsi sono proibiti quando i giocatori o un Arbitro in acqua si trovino entro 3 metri dal punto del tuffo. Entro i 3 mt, il sostituto deve scivolare in acqua. Per tale tipo di infrazione sono somministrate direttamente le espulsioni temporanee, saltando il richiamo verbale.

7.2.2. Sostituzioni in acqua

Le aree di sostituzione di entrambe le squadre devono essere sullo stesso lato del campo.

La linea laterale che demarca il campo NON dovrebbe essere immediatamente adiacente all'area delle sostituzioni delle squadre. Ottimale è una zona neutra larga un metro.

L'area delle sostituzioni di una squadra occupa lo spazio al lato del campo compreso dai 5 ai 10 metri dalla linea di fondo in cui è collocata la porta difesa dalla squadra medesima.

Una corsia galleggiante marca le estremità della zona dei cambi. Non ci devono essere sagole galleggianti sopra la linea laterale.

I giocatori non devono aggrapparsi alle sagole galleggianti che delimitano l'area dei cambi.

È vietato ai giocatori spostare le sagole galleggianti per avere un vantaggio. Tale comportamento causa l'immediata somministrazione di una espulsione di 2 minuti senza richiamo verbale.

Un giocatore che vuole essere sostituito si definisce entrato completamente nella zona delle sostituzioni quando il suo snorkel emerge sulla superficie dell'acqua all'interno della zona delle sostituzioni.

Il sostituto non può entrare nell'area di gioco finché lo snorkel del giocatore da sostituire non sia emerso sull'acqua all'interno della zona delle sostituzioni. Il sostituto si definisce fuori dall'area delle sostituzioni quando il suo snorkel si immerge sotto la superficie dell'acqua nella zona dei cambi.

7.2.3. Sostituzione dietro la linea di fondo

L'area delle sostituzioni di ciascuna squadra deve essere immediatamente adiacente alla linea di fondo campo. Non deve esserci un'area neutra tra il campo di gioco e l'area delle sostituzioni.

L'area delle sostituzioni di ciascuna squadra è collocata dietro la linea di fondo campo contenente la porta difesa dalla squadra medesima.

Un giocatore che vuole essere sostituito si definisce entrato completamente nella zona delle sostituzioni quando è uscito completamente dall'acqua all'interno della zona delle sostituzioni.

Il sostituto non può entrare nell'area di gioco finché il giocatore da sostituire non sia uscito completamente dall'acqua, attrezzature incluse. Il sostituto si definisce fuori dall'area delle sostituzioni quando prende contatto con l'acqua nell'area di gioco.

I sostituti non possono sedere con le gambe o le pinne nell'acqua.

7.2.4. Regole valide per tutti e 3 i tipi di sostituzione

Quando i sostituti entrano nell'area di gioco dopo che è stato segnato un Goal o dopo l'azione di un rigore, devono toccare la loro linea di fondo prima di rientrare in gioco, a meno che il gioco non sia già ricominciato e il disco sia "in possesso".

I 4 sostituti possono entrare in campo anche durante il gioco, cambio volante, oppure attendere una sospensione naturale del gioco come: penalità, Goal, fine del 1° tempo, time out o disco uscito dal campo.

Possono essere sostituiti contemporaneamente 1, 2, 3 o tutti e 4 i giocatori.

Infrazioni di sostituzione comportano espulsione di 1 o 2 minuti. La squadra giocherà priva di un numero di giocatori pari al numero dei sostituti che hanno commesso un' infrazione.

Quando l'arbitro principale non è in grado di identificare il giocatore che ha commesso l'infrazione, egli chiederà al capitano della squadra che ha commesso l'infrazione di designare il giocatore colpevole. Il capitano ha 5 secondi a disposizione per indicarlo, al termine dei quali, se non ancora indicato, il capitano stesso verrà mandato nella zona degli espulsi per trascorrere 2 minuti di penalità.

Gli arbitri non attendono che i sostituti raggiungano la loro posizione di gioco prima di riavviare la partita per esempio durante un Advantage Puck (punizione).

I giocatori che hanno lasciato l'area di gioco per essere sostituiti divengono sostituti a loro volta e devono restare nella zona dei cambi finché nuovamente richiesti.

7.3. Fermare il gioco

Il segnale di fine partita viene dato dall'Arbitro Principale su avviso del cronometrista. Il gioco viene fermato dall'Arbitro Principale anche nei seguenti casi:

- Quando viene segnato un Goal.
- Quando viene commessa un'infrazione.
- Quando si ha un'incidente o un infortunio.
- Quando c'è la necessità di confrontarsi con gli arbitri in acqua.
- In qualsiasi circostanza particolare in cui l'Arbitro Principale ritenga opportuno arrestare il gioco.
- Quando viene sanzionato un rigore.

Il cronometraggio viene arrestato solo su indicazione dell'Arbitro Principale.

7.4. Condizioni di convalida di un gol

Un Goal è convalidato quando tutto il disco è interamente nel volume della porta e crea un contatto o con la parete posteriore o con il fondo del catino della porta spinto dalla mazza; se il disco entra nella porta non spinto dalla mazza costituisce una infrazione ed è quindi annullato con l'applicazione dell'apposita sanzione.

La corretta entrata del disco nel catino è rappresentata dagli 8 disegni della figura 1. Viceversa nei disegni della figura 2 vengono rappresentate posizioni non corrette del disco nel catino. Negli ultimi due disegni della figura 2 il disco è entrato completamente nel catino ma non è Goal poiché il disco non ha toccato né la parete posteriore né il fondo del catino.

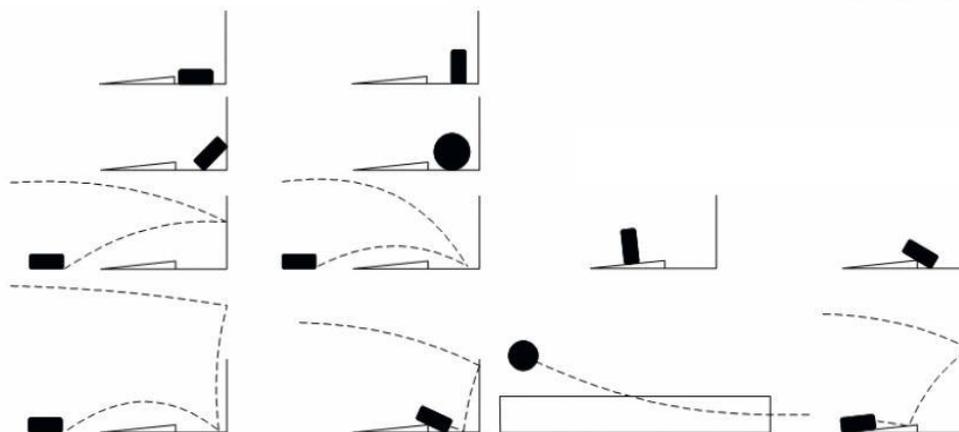


Fig. 1: Gol Validi

Fig. 2 Gol non validi

8. FALLI DI GIOCO

8.1. Regola del vantaggio

In qualsiasi momento della partita, se un Arbitro si accorge di un fallo, ma decide che questa infrazione non lede il vantaggio della squadra in possesso del disco, lascia proseguire il gioco.

Se viene vista una infrazione ed applicata la regola del vantaggio, una volta che il vantaggio sia perso o al successivo arresto del gioco, l'Arbitro può sanzionare una penalità ritardata.

8.2. Regola dell'angolo (corner)

"Angolo" è l'area compresa in un arco di 1 mt di raggio sul fondo della piscina in ognuno dei 4 angoli del campo. Quando il disco entra in tale arco scatta la "regola dell'angolo".

Un giocatore può portare il disco nell'angolo e ivi tenerlo attendendo il supporto di un compagno. Il 1° giocatore può essere sostituito da un 2°. Ma se un 3° giocatore tiene il disco nell'angolo senza cercare immediatamente di portarlo fuori, l'Arbitro ferma il gioco e sanziona un Advantage Puck (punizione) contro la squadra. L'uso ripetuto di questa manovra da parte della stessa squadra causerà prima una ammonizione verbale e a seguire espulsioni temporanee.

8.3. Infrazioni

Cominciare la partita in modo non conforme a questo regolamento.

Stare in piedi sul fondo della piscina in modo da ostacolare il gioco.

Regola dell'Angolo.

Avere più di 6 giocatori in acqua durante la partita o sostituire un giocatore espulso.

Entrare in acqua prima che il giocatore da sostituire sia uscito completamente.

Tentare di giocare il disco con altro che non sia la superficie di gioco della mazza.

Toccare il disco con la mano libera. Include guidare il disco con l'indice steso.

Se il disco tocca accidentalmente la mano che impugna la mazza non viene considerata infrazione a meno che non sia fatto deliberatamente per avanzare il disco.

Alzare o portare il disco in equilibrio sulla mazza.

Fare ostruzionismo a un avversario, in qualsiasi modo, se non è in possesso del disco.

Avere una condotta o un atteggiamento contrario allo spirito sportivo di un incontro.

Impedire o tentare di impedire un Goal con parti che non siano la superficie di gioco della mazza.

Coprire o nascondere il disco con qualsiasi parte del corpo o dell'equipaggiamento quando non si è in possesso del disco per impedire di accedervi ad altri giocatori.
Tentare di entrare in possesso del disco facendo ostruzionismo.
Utilizzare le mani, le braccia o il corpo in qualsiasi modo, per agganciare, tirare o spingere un avversario o la sua mazza da gioco.
Togliere o tentare di togliere l'equipaggiamento di un avversario.
Insultare con parole o gesti altri giocatori o gli arbitri.
Rifiutare di accettare una decisione qualsiasi degli arbitri.
Attaccare o ferire deliberatamente un avversario, colpire o tentare di colpire un avversario con qualsiasi parte del corpo e dell'equipaggiamento, ciò include anche ogni azione di rappresaglia.
Guidare il disco tenendo la mazza con entrambe le mani.
Tirare il disco oltre i confini del campo di gioco.
Afferrare o tirarsi lungo una barriera laterale per guadagnare un vantaggio.
Infrazione col braccio libero.
Togliere il disco una volta entrato nella porta.
Gioco pericoloso.
Lasciare la zona delle espulsioni in modo scorretto secondo quanto specificato da questo Regolamento (Scivolare nell'acqua dalla zona delle espulsioni).

9. PENALITA'

9.1. Azioni degli arbitri

La partita è sospesa dall'Arbitro Principale se viene riscontrata una infrazione alle regole da egli stesso o se vede l'Arbitro in acqua fare il segnale di arresto del gioco.

In funzione della gravità del fallo gli arbitri possono penalizzare i giocatori responsabili seguendo la seguente scaletta:

- Avvertimento verbale.
- Espulsione per un tempo pari a 1, 2 o 5 minuti.
- Espulsione definitiva.

Oltre a penalizzare il giocatore che ha commesso l'infrazione o oltre a questi gli Arbitri arbitri possono penalizzare la squadra responsabile seguendo la seguente scaletta:

1. Chiamare Equal Puck (Palla a Due) in caso di mancato vantaggio di una delle due squadre.
2. Concedere un Advantage Puck (Tiro di Punizione) alla squadra non colpevole.
3. Concedere un Penalty Shot (Tiro di Rigore) se il fallo è avvenuto all'interno dell'area dei 3 mt.
4. Concedere un Penalty Goal alla squadra non colpevole.

Se l'infrazione alle regole è causata dai sostituti o dallo staff, si procede all'espulsione temporanea del colpevole; se è un giocatore questi si recherà nell'area delle espulsioni ove rimarrà per la durata della penalità; la squadra penalizzata dovrà giocare in inferiorità numerica per la durata della penalità.

9.2. Ammonizioni verbali

Per tutte le infrazioni minori o accidentali o qualsiasi altra ragione giudicata tale dagli arbitri.

Una volta dato l'avvertimento, indicano che il gioco può riprendere con palla a due o Advantage Puck.

Nel caso un giocatore o una squadra siano ammoniti per essersi staccati dalla linea di fondo prima del segnale di inizio del gioco, il disco rimane sul centro e il gioco riprende con un Advantage Puck (punizione) per l'altra squadra.

9.3. Espulsione temporanea

Per le infrazioni maggiori e le infrazioni minori ripetute, i giocatori fallosi subiranno una espulsione dal campo di gioco per un tempo di 1, 2 o 5 minuti. Il tempo sarà cronometrato dal momento in cui il giocatore prenderà posto nel luogo designato dall'Arbitro Principale (area delle espulsioni).

I giocatori espulsi non si possono rimpiazzare.

Durante un time out o l'intervallo tra le frazioni di gioco, i giocatori espulsi (esclusi quelli espulsi in modo definitivo) possono raggiungere la loro squadra nell'acqua.

Per rientrare nell'acqua nella zona centrale del campo, il giocatore espulso deve attendere il segnale di fine della penalità del cronometrista E l'autorizzazione data dall'Arbitro Principale.

Un giocatore espulso deve riguadagnare l'acqua lasciandosi scivolare dolcemente nella zona centrale del campo. In nessun caso potrà saltare o tuffarsi in acqua.

Se la penalità termina durante un arresto del gioco il giocatore penalizzato non può rientrare in acqua finché il disco non venga toccato da una delle due squadre.

Dopo che è stato indicato il giocatore espulso, l'Arbitro che ha fermato il gioco indicherà se la ripresa avverrà con un Equal Puck (Palla a due), Advantage Puck (Punizione) o Penalty Shot (Rigore).

9.4. Espulsione definitiva

Per una infrazione maggiore deliberata o un comportamento ripetuto e contrario allo spirito sportivo, gli arbitri possono espellere il giocatore/i per tutto il resto della partita compresi i supplementari e non può essere rimpiazzato; questo vale anche per i componenti dello staff (manager, allenatore, medico, ecc.) che perdono il diritto a continuare a dirigere, allenare o aiutare la squadra.

I giocatori espulsi definitivamente devono andare nell'area delle espulsioni e lì rimanere fino a fine partita; il personale dello staff espulso definitivamente deve abbandonare il bordo vasca per il resto della partita.

Dopo che è stato indicato il giocatore espulso, l'Arbitro che ha fermato il gioco indicherà se la ripresa avverrà con un Equal Puck (Palla a due), Advantage Puck (Punizione) o Penalty Shot (Rigore).

9.5. Equal Puck (Palla a due)

Per una infrazione accidentale o per qualsiasi altra ragione giudicata necessaria.

Il gioco si riprende dalla superficie con il disco posto nel punto dove è stata commessa l'infrazione comunque a non meno di 2 mt. dalla linea laterale e di 5 mt. dalla linea di fondo.

Un giocatore di ogni squadra si prepara a prendere possesso del disco dopo il segnale di ripresa.

Tutti gli altri giocatori in superficie si possono posizionare ovunque nella zona di campo compresa tra la linea indicata dai 2 arbitri in acqua (e passante all'altezza del disco) e la porta che difendono.

Tutti i giocatori sono in superficie (cioè lo snorkel è sopra la superficie dell'acqua).

Quando la linea è stabilita l'Arbitro in acqua alza un braccio verticalmente sopra la testa con la mano aperta per avvisare l'Arbitro Principale che si è pronti alla ripresa del gioco.

Dopo che il segnale di ripresa del gioco è stato dato dall'Arbitro Principale, un giocatore per squadra può immergersi per prendere possesso del disco.

9.6. Advantage Puck (tiro di punizione)

Per tutte le infrazioni alle regole gli arbitri possono accordare un Advantage Puck contro la squadra che ha commesso l'infrazione.

La ripresa del gioco avviene nel punto dove era il disco al momento del fallo comunque a non meno di 2 mt. dalla linea laterale o 5 mt. dalla linea di fondo.

I due Arbitri in acqua prima si allineano col disco, quindi alzano un braccio nel segnale di stop con il palmo diretto verso la squadra che ha commesso il fallo e nuotano 3 metri verso la loro porta; ora formano una linea immaginaria attraverso la vasca che non può essere superata dai giocatori contro cui è stata chiamata la punizione.

La squadra falloso dovrà arretrare di 3 mt. dal disco verso la propria linea di fondo; se ciò non viene rispettato il disco viene avanzato di 3 mt.

I giocatori della squadra beneficiaria si posizionano dove vogliono sul terreno di gioco.

Al segnale di ripresa da parte dell'Arbitro Principale la squadra beneficiaria deve prendere possesso del disco entro 5 secondi. In caso contrario ne perdono il possesso e il gioco riprende con un Equal Puck (palla a due).

I giocatori della squadra falloso si possono immergere senza però oltrepassare la linea dei 3 mt. fino a quando l'altra squadra non ha preso possesso del disco.

9.7. Penalty Shot (Tiro di rigore)

Per tutte le infrazioni alle regole avvenute nella zona di fondo dei 3 mt. dalla porta e che impediscono un Goal.

Il disco è posizionato a 3mt. di distanza dalla porta in posizione centrale.

Due giocatori della squadra beneficiaria si posizioneranno in superficie dietro il disco. mentre un giocatore della squadra falloso fungerà da portiere mantenendosi in superficie con una mano a contatto con la linea di fondo.

I giocatori indicati dai capitani rispettivamente per battere e difendere il rigore possono essere selezionati anche tra i sostituti. Non possono essere selezionati giocatori che al momento del rigore si trovano nella zona delle espulsioni.

Tutti gli altri giocatori devono ritornare alle rispettive aree di sostituzione.

Dopo il segnale dell'Arbitro Principale un attaccante si può immergere immediatamente e prendere possesso del disco entro 5 secondi; se ciò non avviene il rigore è considerato difeso con successo e si riprende il gioco con disco al centro.

Una volta che l'attaccante ha preso possesso del disco il gioco è continuo finché il rigore è deciso.

Il 2° attaccante può immergersi e i 2 attaccanti cercano di segnare un Goal manovrando il disco all'interno dell'area dei 6 mt ed evitando che il difensore riesca a portare il disco al di fuori dell'area dei 6 mt.

Il difensore può immergersi a sua discrezione mantenendo il contratto tra la mano e la linea di fondo finché un attaccante non ha preso possesso del disco. A quel punto può lasciare il contatto e contrastare gli attaccanti cercando di impossessarsi del disco e portarlo fuori dalla linea dei 6 mt.

Se il disco viene portato fuori dall'area dei 6 mt dal difensore o dagli attaccanti, il rigore è difeso.

Se uno degli attaccanti commette un fallo, l'Arbitro in acqua ferma l'azione del rigore e lo dichiara difeso.

Se il difensore commette un fallo, l'Arbitro in acqua ferma l'azione del rigore assegna il Goal.

Quando viene assegnato un rigore il cronometraggio della partita viene sospeso.

Riprende quando l'Arbitro indica se il rigore è stato parato o segnato (e non alla ripresa del gioco con palla al centro).

Una volta assegnato, il tiro di rigore dovrà comunque essere eseguito anche fuori tempo di gioco.

9.8. Penalty Gol (Gol di penalità)

Viene concesso in casi estremi per una infrazione, commessa in qualunque zona del campo, per la quale un Goal sarebbe stato quasi certamente segnato.

Quando un Goal di penalità è stato accordato il gioco riprende con disco al centro.

9.9. Fallo laterale o disco oltre i limiti del campo

In un campo privo di pareti che segnalino i lati del campo se il disco esce dalla linea laterale superando una sagola, una catena o un muro basso, l'Arbitro può accordare un Equal Puck o un Advantage Puck contro la squadra che ha tirato il disco.

Il disco viene posizionato a 2 mt. dal punto di uscita, ad esclusione del caso in cui sia fatto uscire nei 5 mt. dalla linea di fondo: in tal caso il disco viene posizionato a 2 mt dalla linea laterale e a 5 mt dalla linea di fondo.

Se un giocatore tira deliberatamente il disco in fallo laterale, viene sanzionato con una espulsione temporanea di 2 minuti.

9.10. Partenza scorretta

Le partenze anticipate sono sanzionate come segue:

Partenza: Advantage Puck (punizione) al centro per l'altra squadra.

Equal Puck: Advantage Puck (punizione) per l'altra squadra.

Advantage Puck: arretramento di 3 mt della squadra in difesa; se si raggiungono i 5 mt dalla linea di fondo, il disco viene spostato lateralmente verso il centro.

Ogni successiva partenza anticipata viene sanzionata con l'espulsione del giocatore per un minuto.

9.11. Ostruzione

Si definisce ostruzione quando un giocatore si posiziona in modo da bloccare ad un avversario la via diretta verso il disco. Sanzione: Advantage Puck.

Si può avere anche su Advantage Puck prima che il disco sia in gioco; sanzione:

Advantage Puck se fatto da un difensore, palla a due se fatto da un attaccante.

Si ha ostruzione anche quando il disco viene tirato in avanti e l'avversario si gira ma non si dirige verso il disco.

9.12. Gioco Pericoloso

Se l'Arbitro in acqua decide che il disco sia stato deliberatamente giocato in modo pericoloso, espelle il giocatore per 2 o 5 minuti o definitivamente.

9.13. Gioco irregolare: riassunto

Infrazioni minori: la maggior parte delle infrazioni di mazza, partenze scorrette, la maggior parte delle ostruzioni.

Infrazioni maggiori: afferrare, tenere, spingere, insultare, ripetizione di infrazioni minori.

Infrazioni gravi: picchiare, colpire, ripetizione di infrazioni maggiori.

10. PROTESTE E RECLAMI

Una protesta ufficiale viene accettata solo se avanzata dal capitano o dal responsabile della squadra; l'Arbitro Principale deve fermare il gioco, consultare gli arbitri acquatici, annunciare la sua decisione e far riprendere il gioco.

La decisione dell'Arbitro Principale è da ritenersi definitiva.

Entro i 15 minuti che seguono la fine della partita, un responsabile di squadra può fare appello a una decisione di un Arbitro per iscritto in accordo con le modalità sancite dall'Articolo 16 della Circolare Normativa.

11. ASSEGNAZIONE PUNTEGGIO

Partita FORFAIT	-1 punto
Partita PERSA	0 punti
Partita PAREGGIATA	1 punto
Partita VINTA	2 punti
Partita VINTA PER FORFAIT	2 punti

4. Interpretazione del regolamento

4.1. Sostituzioni

Le squadre possono sostituire fino a 4 giocatori contemporaneamente purché nell'area di gioco non siano MAI più di 6 giocatori. Le sostituzioni avvengono in qualsiasi momento. Un'eccezione si ha dopo il gol quando il sostituto può entrare nell'area di gioco prima che il compagno sia uscito. Tale manovra prende il nome di "free subbing".

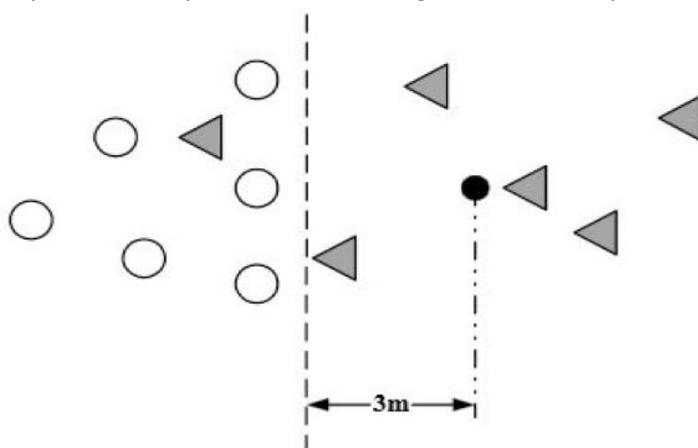
4.2. Sulla Porta

Non è permesso:

- Sdraiarsi sulla porta in modo da impedire con il corpo che il disco tocchi la cornice della porta
- Mettere la mazza dentro la canalina della porta per impedire l'ingresso del disco
- Togliere volontariamente il disco già entrato nella canalina è immediatamente punibile con 5' di espulsione del giocatore che ha commesso l'infrazione.

4.3. Punizione

I giocatori della squadra che batte la punizione possono disporsi ovunque nel campo. I giocatori della squadra che difende la punizione devono trovarsi tra la linea indicata dagli arbitri (a minimo 3 metri dal disco) e la propria porta. Il superamento della linea indicata dagli arbitri (valida in superficie e sul fondo) può avvenire solo DOPO che il giocatore designato a battere la punizione abbia toccato il disco. In caso di tale infrazione, l'arbitro avvicina la punizione di 3 metri verso la porta, fino alla linea di punizione dei 5 metri. Per infrazioni di invasione commesse su tale linea, il disco verrà, se possibile, spostato lungo la medesima linea, al centro del campo; successivamente ad ogni infrazione corrisponderà l'espulsione temporanea di uno dei giocatori della squadra che difende la punizione.



[Disposizione dei giocatori su punizione]

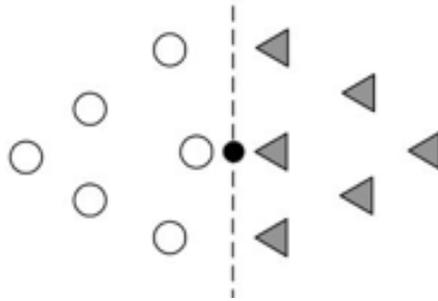
Tutti i giocatori possono scendere sul fondo anche prima della segnalazione acustica di ripresa del gioco. La squadra che attacca ha a disposizione 5" per battere la punizione, al termine dei quali, in caso di mancata rimessa in gioco, l'arbitro assegnerà una punizione per gli avversari.

Il disco deve essere posizionato entro e non oltre il rettangolo delle punizione: minimo a 2 metri dalla linea lunga (fascia laterale) e minimo a 5 metri dalla linea della porta.

All'atto di battere una punizione il giocatore può fingere di colpire il disco passandogli sopra con la mazza per indurre gli avversari a muoversi anzitempo. Questo entro i 5 secondi di tempo assegnati per battere la punizione stessa.

4.4. Equal Puck (Disco a due)

Il disco deve essere posizionato entro e non oltre il rettangolo delle punizione: minimo a 2 metri dalla linea lunga (fascia laterale) e minimo a 5 metri dalla linea della porta. I giocatori di entrambe le squadre devono trovarsi nella zona di campo tra il disco e la propria porta. Prima della segnalazione acustica dell'arbitro TUTTI i giocatori devono rimanere in superficie.



4.5. Contatto della mano con il disco

È infrazione comune quella del giocatore che intercetta il disco tirato da un avversario fermandolo con il manico della mazza o con la mano. È una infrazione in quanto né il manico né le dita vengono classificate come "area di gioco della mazza".

È considerata area di gioco della mazza l'area davanti al pollice quando la mazza è tenuta nella presa normale.

5. Attrezzatura

Possiamo dividere in due categorie le attrezzature necessarie per giocare a Hockey Subacqueo: Base e Sicurezza. Le attrezzature di base sono: Maschera, snorkel, pinne, mazze e disco. Senza queste attrezzature non è materialmente possibile dare avvio ad una partita.

Le attrezzature di sicurezza sono quegli accessori, senza i quali, il rischio di subire delle ferite è certo (vedi il guanto) o molto probabile (cuffie, para-bocca).

Ci sono poi i supporti, in genere utilizzati nelle competizioni, che hanno lo scopo di assicurare ben salda al corpo tutta quanta l'attrezzatura.

Di seguito trovate un elenco descrittivo di diversi modelli in commercio che terremo aggiornato nella versione digitale di questo libro scaricabile da www.hockeysubacqueo.it

5.1. Attrezzature di base

5.1.1. Maschera:

Deve avere un vetro infrangibile o con applicato altro materiale di sicurezza, deve avere due lenti separate a meno che il vetro unico abbia un supporto/divisore centrale che faccia parte della cornice della maschera.

Esistono due teorie, la prima favorisce una maschera di piccolo volume, meno ingombrante nel nuoto e nei rapidi spostamenti del corpo e meno facile da urtare contro gli avversari.

La seconda teoria privilegia il campo visivo, con particolare attenzione alla zona superiore ed inferiore.

	<p>Cressi SuperOcchio È la classica maschera a volume ridotto molto utilizzata. Robusta ed affidabile, oggi non è di facile reperibilità.</p>
	<p>Omer Alien Privilegiata dai pescatori subacquei per il suo volume ridotto, la Alien si colloca molto vicino al viso aumentando la visione periferica e migliorando l'aderenza.</p>

	<p>Aqualung Sphera Distribuita da Technisub questa maschera è caratterizzata da lenti ampie e ricurve, la Sphera deriva dagli occhialini da nuoto. Dotata di ingombro estremamente ridotto e visione laterale ampia. Le lenti, a causa della loro curvatura, tendono a deformare le immagini.</p>
	<p>Mares X-vision La maschera con la maggiore visione sui piani orizzontale e verticale.</p>
	<p>Cressi Big Eyes Evolution I vetri inclinati a forma di goccia rovesciata sono di dimensioni ridotte e avvicinati il più possibile alle pupille, per aumentare la visibilità.</p>

5.1.2. Pinne

Per regolamento devono essere fatte di materiale non pericoloso, flessibile, sintetico, oppure devono essere ricoperte da una pellicola protettiva intatta che prevenga qualsiasi lesione, qualora vengano danneggiate. In genere sono interamente di gomma, plastica o miste gomma/fibra di vetro/fibra di carbonio. Con il cambio del regolamento dopo il 2008 anche le pinne in fibra (di vetro o carbonio) sono state ammesse all'hockey. Dovrebbero essere ricoperte da una pellicola che ne impedisce la fuoriuscita di schegge in caso di rottura e rivestite da uno spessore di gomma ai bordi. A scarpetta aperta o chiusa, sono le più veloci, le più reattive, le più leggere e quindi meno stancanti. Impressionante è l'accelerazione; d'altra parte ci sarà una ragione se nel nuoto pinnato da anni hanno diviso le due categorie (nuoto pinnato, appunto, e pinne in gomma).



I primi ad introdurre sono stati i francesi con le Breier che, proprio nel 2008, hanno vinto i Campionati del mondo in Sud Africa presentandosi come unica squadra ad usare le pinne in fibra. Negli anni successivi in molti hanno seguito l'esempio francese, tanto che nei Mondiali del 2011, gran parte delle squadre adotta pinne in fibra.

L'Italia propone un modello che ha rapidamente conquistato il mondo. Grazie alla collaborazione tra alcuni giocatori di hockey bolognesi e la Mat-Mas (da anni apprezzata per la costruzione di pinne per il nuoto pinnato), sono stati sviluppati alcuni modelli in fibra di vetro e in fibra di carbonio. Il loro successo è stato immediato per l'efficienza delle pinne, il continuo aggiornamento sulla base di suggerimenti avuti dai migliori giocatori al mondo che le hanno provate e, non ultimo, per la maggiore economicità rispetto a modelli simili.



In generale le pinne in fibra presentano due problemi: sono più delicate dei modelli in gomma e sono caratterizzate da un costo elevato.

L'alternativa sono le pinne in gomma. In generale è meglio se le pinne sono corte perché più agili e sufficientemente rigide e flessibili per consentire una buona accelerazione.



Fino al 2005, la gran parte degli atleti di tutto il mondo usava le Technisub Ala, considerate "le pinne da Hockey" per eccellenza, perché corte e larghe, abbastanza flessibili, di gomma e quindi non pericolose e sufficientemente resistenti; ma sono fuori produzione da

anni e la loro reperibilità è pressoché impossibile. Possibili sostitute sono le Technisub Stratos, non più nuovissime, ma sempre un modello affidabile.





Le Mares Avanti 4 Power godono di buona popolarità: molto potenti e veloci sono però pesanti e stancano nel corso di un torneo di qualche

giorno. Per abituarsi abbisognano di qualche tempo (e allenamento, tanto allenamento). La loro lunghezza non le rende particolarmente agili, quindi più adatte ad un attaccante che ad un difensore.

5.1.3. Mazzette (Sticks)

Deve entrare in una scatola dalle dimensioni: 100mm x 350mm x 50mm, indipendentemente dal disegno scelto. Sono ammesse manopole



Gli spigoli lungo il perimetro della mazza DEVONO essere arrotondati NON deve racchiudere il disco per più del 50% o bloccare il disco contro la mazza. NON deve uscire dalla mano (lato dito mignolo) oltre 25 mm.

Sono costruite artigianalmente in legno o altro materiale omogeneo galleggiante. Di fogge ne esistono tante quante i giocatori di hockey

ed ognuno è convinto della bontà della sua. Lo spessore dovrebbe essere di 1.8 cm (+ o - 0.2 cm), il materiale Pino Bianco perché morbido e facile da lavorare, economico e abbastanza ruvido se bagnato. Durano poco rovinandosi in qualche mese a seconda dell'omogeneità del fondo della piscina.

La lama frontale ha una leggera inclinazione di circa 10 gradi che consente un migliore sollevamento del disco. È anche opportuno legare un lacciolo che tenga la mazza assicurata alla mano per non perderla in caso si perdesse la presa. Alle volte vengono praticati fori nella parte terminale per ridurre l'attrito della mazza quando la si sposta nell'acqua.

Le mazze degli attaccanti sono più sottili e rapide per consentire un veloce spostamento nell'acqua; le mazze dei difensori sono più grandi per meglio intercettare i tiri avversari e per avere più potenza nei contrasti.

Dopo il 2010 hanno cominciato a diffondersi le mazze in materiale plastico. Negli anni precedenti erano spesso state scartate perché troppo rigide: risultava quindi difficile trattare il disco, specie in partita. L'eccessiva rigidità, infatti, tende a far rimbalzare il disco sulla mazza a discapito del controllo. Negli anni tuttavia i materiali plastici sono mutati, sono entrati alcuni materiali più morbidi, alle volte materiali diversi compongono la medesima mazza con rigidità specifica per le diverse parti. Ruvidità differenti sono state introdotte, un pò come la granulosità del cruscotto delle automobili. Infine alcuni giocatori di primo livello sono entrati

nel commercio portando la loro esperienza e arrivando alla realizzazione di modelli che privilegiano l'aggancio, il controllo, la velocità di esecuzione. Tutti gli ultimi modelli facilitano molto il tiro e vantano una durata superiore rispetto ai modelli in legno.

5.1.4. Snorkel

Corto (spesso tagliato subito sopra la testa) e largo per consentire una facile respirazione. Flessibile e non in materiale duro che possa far male.



Di modelli ce ne sono diversi. L' unica raccomandazione è di fare attenzione che i dentini del bocchaglio non siano troppo fragili. Spesso infatti si tende a mordere questi anche se non necessario. Si sconsiglia vivamente di andare in acqua con un bocchaglio sprovvisto di dentini.

5.1.5. Disco (Puck)



È l'oggetto più importante e di più difficile reperibilità. Pesa 1.2-1.3 kg ed è ricoperto da materiale plastico che ne riduce la pericolosità in caso di impatto contro i giocatori o il fondo della piscina (sconsigliato usare piombi da sub), ne favorisca lo scivolamento sulle piastrelle e ne faciliti l'alzamento durante il gesto del tiro. C'è grande differenza tra le caratteristiche di dischi di diversa tipologia.

5.2. Attrezzature per la sicurezza

Sono tutti quegli accessori ugualmente indispensabili il cui scopo è di evitare incidenti o ferite durante il gioco.

5.2.1. Calottine



Si tratta di semplici calottine da pallanuoto, una bianca ed una blu/nera. Il loro scopo è di proteggere le orecchie. Tutti i modelli di questo tipo vanno bene.

5.2.2. Guanto

Si tratta di un guanto da lavoro ricoperto da silicone, lattice, colla o altro materiale antiurto che consenta di mantenere agilità alla mano. Lo scopo è di proteggere le dita da: disco, mazza dell'avversario, fondo della piscina. La parte esterna è dunque spessa, mentre il palmo è molto sottile.

5.3. Realizzare un guanto da Hockey Subacqueo

Contributo a cura di Gianni Bertoli

Occorrente:

- Tavoletta in legno dello spessore di una mano
- Filo di ferro spessore circa 2 mm
- Tubo corrugato da elettricista
- Guanti monouso
- Guanto tipo sottoguanto in cotone
- Silicone acetico
- Colla a caldo
- Sapone liquido per piatti

Procedimento:

Costruire la mano finta: fare nel palmo di legno un buco per ogni dito e inserire un filo di ferro della lunghezza delle dita. Il pollice va costruito come parte a se, per poter poi sfilare il guanto alla fine del procedimento.

Per ogni dito infilare la cannetta da elettricista nel filo di ferro e fissarla con la colla (a caldo o altro collante) alla base di legno.



Nella mano finta indossare il guanto monouso poi indossare il sottoguanto di cotone

Siliconare tutto il guanto fino al polso proteggendosi con dei guanti monouso massaggiare bene e uniformemente il silicone su tutta la mano in modo che penetri bene nel tessuto di cotone

Procedere aggiungendo più silicone nelle parti da proteggere maggiormente. Proteggendosi con dei guanti monouso bagnati con del sapone liquido per piatti, lisciare tutto il guanto dando la forma migliore a dita e nocche.

Lasciare asciugare per un giorno intero. Sfilare il guanto (con il pollice dentro)

6. Allenamento e Alimentazione

6.1. Preparazione atletica

Le tre componenti base per l'hockey

Come per i giochi di squadra terrestri, l'allenamento dell'hockey sub deve tenere conto dei differenti sforzi richiesti:

- in una azione
- in una partita
- in un torneo

Per poter eseguire un'apnea in velocità in una singola azione bisogna avere buona resistenza alla scarsità di ossigeno e capacità di sprintare velocemente.

A fine azione bisogna recuperare le energie in pochi secondi, continuare a nuotare nella direzione in cui si sposta il disco e prepararsi ad un'apnea con scatto successivo. Per fare questo è necessario riuscire a ripetere numerosi scatti in poche decine di secondi: essenziale è essere in grado di recuperare rapidamente.

Durante un torneo alla prima partita ne segue una seconda, una terza e così via: una buona resistenza è dunque necessaria per continuare ad affrontare le partite una dopo l'altra ripetendo scatti, apnee e recuperi brevi in superficie.

In sostanza la preparazione atletica dell'hockeista comprende:

1. Resistenza
2. Apnea
3. Velocità

Le tre componenti possono essere affrontate una alla volta durante la stagione se esiste un obiettivo specifico limitato nel tempo (campionato in data unica, torneo, Nazionale). O possono essere sovrapposte in cicli ripetitivi durante l'intera stagione.

Questo capitolo vuole suggerire una strada semplice e adottabile da tutti. Dunque, senza addentrarci in complessi programmi per la massimizzazione del risultato, ritengo che l'elemento di base sia la resistenza. Senza un'efficace preparazione di base a resistere ad un allenamento di 1-2 ore, gli altri esercizi non potranno essere svolti in maniera efficiente. Proporre una serie di 6-8 scatti, senza avere la resistenza per eseguirli significa portare i giocatori a nuotare poche vasche di cui solo 2-3 sostenute ad una velocità allenante. I periodi di recupero tra allenamenti saranno troppo brevi mentre si accresce il rischio di peggiorare la qualità di ogni singolo allenamento. Prima di tutto la resistenza all'allenamento.

Consiglio chiave

Ad inizio stagione o, meglio ancora durante l'estate, è fortemente consigliato curare la preparazione di fondo di base.

Nuotate dalla percorrenza progressivamente maggiore, bicicletta, corsa sono tutti metodi utili. Fermo restando che la preparazione specifica (nuoto) è fondamentale e non negoziabile.

La progressione dello sforzo è un elemento imprescindibile. Non abbiate fretta di aumentare lo sforzo, passando da 1 km, a 2, quindi a 3 nel giro di una o due settimane.

Meglio preferire la progressività lenta ma costante dello sforzo di allenamento. Non solo mese dopo mese, ma anche stagione dopo stagione.

La progressione può essere intesa:

- come minuti di allenamento (o numero di vasche) in una singola seduta,
- come numero di sedute settimanali di allenamento,
- come numero di ripetizioni o lunghezza delle stesse.

Ripetere sempre gli stessi esercizi con uguale frequenza porta a raggiungere presto un plateau oltre il quale non si migliora.

Chi inizia la pratica sportiva dell'hockey subacqueo deve avere chiaro a cosa mirare (resistenza, apnea e velocità) e i criteri generali (resistenza all'allenamento e progressività dello stesso). Colui che ha già seguito programmi di potenziamento fisico in altre discipline potrà cercare di integrare le informazioni precedentemente acquisite con queste linee base.

Per mantenere l'approccio pratico di questo testo presenterò un esempio di allenamento progressivo stagionale in cui si possa vedere concretizzato un possibile approccio. Il programma dell'esempio si riferisce alla stagione di una squadra che già abbia acquisito le prime competenze dell'hockey e che sia interessata a eseguire quel salto di qualità che la porti a competere con squadre di livello superiore. Adatta dunque a giocatori che già si riuniscono in piscina un paio di volte la settimana per qualche partita e un pò di tecnica e che sentano il desiderio di migliorare la personale componente fisico-atletica. Da notare dunque una prima parte piuttosto corposa (2 mesi) di sedute di allenamento in cui la componente di lavoro aerobico (esercizi lunghi per migliorare la resistenza) sia predominante.

Costruita una sufficiente resistenza allo sforzo si passa a lavorare sull'apnea (un mese e mezzo) per poi concludere con tre intense settimane per "far uscire" la velocità. Notate che almeno un esercizio di fondo settimanale è presente anche nelle fasi successive come mantenimento della resistenza. In modo simile, alcuni esercizi di velocità cominciano ad essere inseriti nella fase precedente di apnea per cominciare ad abituare il corpo (e forse ancora più la mente) alla rapida attivazione muscolare.

Le prime due parti possono essere allungate a piacere. E nelle stagioni successive l'apnea prenderà effettivamente più spazio, mentre ideale sarebbe mantenere la resistenza con un lavoro in "pre" o inizio stagione. Non importa invece andare oltre le tre settimane per la componente velocità: nell'ultima fase si va a concretizzare quanto fatto nella prima parte della stagione e, per andare oltre, servirà una stagione successiva in cui il fisico partirà dal potenziamento realizzato nella prima stagione.

A questo proposito vi lascio con un'ultima nota, ricavabile da quanto esposto. Sebbene vi siano differenze strutturali che portano alcuni individui ad essere "più veloci" ed altri ad essere "più resistenti", il miglioramento della velocità si raggiunge in tempi più brevi rispetto all'incremento della resistenza. Inoltre la velocità sembra essere già scritta nei nostri geni (e nel quantitativo di fibre bianche di cui sono composti i nostri muscoli) quindi ogni atleta non potrà migliorare più che tanto. La resistenza, sebbene anch'essa scritta nei nostri geni e nelle fibre rosse di cui sono composti i nostri muscoli, è invece molto

allenabile da tutti ed i miglioramenti saranno evidenti in coloro che si allenano con continuità.

Certo uno sprinter non vincerà mai una gara di fondo, ma la sua prestazione personale potrà migliorare di anno in anno molto di più di quanto un fondista possa migliorare in uno scatto breve.

6.2. Piano stagionale: esempio commentato

Vediamo un possibile piano stagionale specifico.

La frequenza settimanale delle sedute va da 3 a 5. Al di sotto è solo mantenimento.

Zona 1-8: Alla preparazione di fondo di base sono dedicate 8 settimane. In questa fase sono introdotti alcuni esercizi di scatto in apnea senza pinne al fine di far lavorare velocemente le gambe un paio di volte la settimana.

Zona 9-17: per 6 settimane si lavora principalmente sull'apnea.

sett.	lun / ven	mer	dom	altro
1	10*150 R.15" 3*3 sl apn	10*150 R.15" 3*3 sl apn	10*150 R.15"	corsa 20' vario
2	10*150 R.10" 3*3 sl apn	10*150 R.10" 3*3 sl apn	10*150 R.10"	corsa 20' vario
3	piram. R.15" 3*3 sl apn	piram. R.15" 3*3 sl apn	piram. R.15"	corsa 20': 3' veloce, 1' lento
4	piram. R.10" 3*4 sl apn	piram. R.10" 3*4 sl apn	piram. R.10"	corsa 20': 3' veloce, 1' lento
5	30*50 sl 3*4 sl apn	30*50 sl 3*4 sl apn	30*50 sl	corsa 30': 15' k, poi 2' veloce, 30" lento
6	30*50 sl 3*4 sl apn	30*50 sl 3*4 sl apn	30*50 sl	corsa 30': 15' costanti(K), poi 2' veloce, 30" lento
7	5+5 frtl R.1' 4*4 sl apn	5+5 frtl R.1' 4*4 sl apn	5+5 frtl R.1'	corsa 20'K 180-età
8	8 frtl 4*4 sl apn	suic. 4*20" 8 frtl 4*4 sl apn	8 frtl	corsa 20'K 180-età
9	suic. 4*30"	suic. 4*30" TEST 12' SL PINNE	suic. 4*(2*1/4)	corsa 20'K 180-età
10	suic. 5*40"	suic. 5*40" 8 frtl	suic. 5*(3*1/2)	corsa 20'K 180-età

11	suic 6*45"	piram. R.10" suic 6*(1/4+1/2+1/4)	suic 6*(1/4+1/2+1/4)	corsa 20'K 180-età
12	suic 7*50"	10*150 R.10" suic 7*(1/2+1/4+1/2)	suic 7*(1/2+1/4+1/2)	corsa 20'K 180-età
13	suic. 7*60"	flex 5*5" sprint 5*5" suic. 7*(1/4+1+1/4)	suic. 7*(1/4+1+1/4)	corsa 20'K 180-età 10' risc. 20' sl
14	suic. 8*75"	flex 5*5" sprint 5*5" suic. 8*(1/4+1/2+1)	suic. 8*(1/4+1/2+1)	corsa 20'K 180-età 10' risc. 20' sl
15	tictac 5*5" sprint 5*5"	tictac 5*5" sprint 5*5"	5 frtl tictac 5*5" sprint 5*5"	flex 5*5" sprint 5*5"
16	tictac 7*7" sprint 7*7"	tictac 7*7" sprint 7*7" suic. 8*75"	piram. R10" tictac 7*7" sprint 7*7"	flex 5*5" sprint 7*7" corsa 20'K 180-età
17	tictac 10*10" sprint 10*10"	suic 8*75" tictac 10*10" sprint 10*10"	5 frtl tictac 10*10" sprint 10*10"	flex 10*10" sprint 10*10"

Legenda:

Per la spiegazione dettagliata degli esercizi vedi: "Gli esercizi spiegati a tutti"

R. = tempo di Riposo tra ripetizioni

sl = stile libero senza pinne

apn = apnea, in superficie o sott'acqua a seconda dell'esercizio

sl apn = (stile libero senza respirare)

vario = corsa con salite, discese ed effettuata a diverse velocità

piram. = piramide: serie di vasche a numero crescente e poi calante
(p.es.: 100m-200m-400m-400m-200m-100m)

K = velocità costante

Frtl = fartlek: nuoto continuo a velocità diverse e con stili diversi

(vedi: "Gli esercizi spiegati a tutti")

Suic. = suicidio scatti molto rapidi che prevedono cambi di direzione a 180° (andata e ritorno) e, di conseguenza, arresti e ripartenze con accelerazioni molto rapide. Vengono fatti in apnea e in superficie

TEST 12' SL PINNE = test di Cooper in nuoto a stile libero con le pinne. Si nuota 12 minuti consecutivamente segnando i metri totali percorsi.

Flex = flessioni sulle braccia da fare a bordo vasca

Tic tac = esercizio con il disco sul fondo della piscina: si sposta il disco da sinistra a destra e viceversa (da una spalla all'altra), movimento ampio alla max velocità: il disco rotola attorno alla mazza

Sprint = nuoto alla massima velocità possibile

6.3. Gli esercizi spiegati a tutti

TUTTE LE SEDUTE VANNO INIZIATE CON 20'o 30' di riscaldamento con nuoto lento (o corsa lenta) e seguite da una serie di 10-20 vasche a velocità progressivamente crescente. Il riscaldamento può essere più breve nel periodo di lavoro sulla resistenza. È FONDAMENTALE quando si allena velocità e esplosività. Tutte le sedute vanno terminate con 10' di nuoto lento di defaticamento.

6.3.1. Resistenza

Il ritmo di questi esercizi è il seguente:

- Durata media 30 minuti
- 4 volte la settimana (3 acqua 1 fuori)
- Frequenza cardiaca: 180-età

In acqua

1	10 x 150 mt	50 solo gambe + 50 sl + 50 solo gambe, riposo (R) 10-15"
2	3 x 3 sl apn	Senza pinne, 16 bracciate sl in apnea, respiro fino a bordo vasca. Riparto al trentesimo secondo per altre 16 bracciate sl in apnea, respiro fino a bordo vasca. Ripeto una terza volta. Pausa di 1 minuto. Ripeto il ciclo delle 3 vasche. Pausa di 1 minuto. Ripeto il ciclo delle 3 vasche. >> Nel tempo aumentano le vasche per ogni ciclo e aumentano i cicli.
3	Piramide	Tutto sl: 100-200-400-400-200-100 mt riposo 10-15 sec tra ogni ripetizione
4	30 x 50 mt	tutto sl prime 10 partenze: ogni 60" partenze da 11 a 20: ogni 50" partenze da 21 a 30: ogni 40"
5	5+5 frtl R.1'	5 cicli consecutivi di fartlek. Sosta di 1', poi altri 5 giri Fartlek: 100mt sl + 25 mt apn + 50 mt solo gambe + 12.5 mt sprint apn - 12.5 mt sl. Ogni ciclo sono 200 mt.

A terra

Corsa continua o con brevi intervalli a passo più lento. Ideale arrivare a 20 minuti costanti a frequenza cardiaca 200-età

6.3.2. Apnea

Il ritmo di questi esercizi è il seguente:

- Durata media 10 minuti
- 3 volte la settimana
- Frequenza cardiaca: 170 +

In acqua

1	Riscaldam.	Tra 20' e 30' di riscaldamento/attivazione con nuoto lento (o corsa lenta) seguita da una serie di 10-20 vasche a velocità progressivamente crescente.
2	Suic.	Andata sott'acqua, ritorno in superficie. Nella sua forma finale ogni suicidio prevede 3 scatti sott'acqua a lunghezza crescente e 3 scatti in superficie di eguale lunghezza. In 6 settimane si allunga il percorso (quindi la durata dell'esercizio) fino ad arrivare alla forma finale. Il tempo complessivo di ogni suicidio (e quindi la sua lunghezza) è specificato settimanalmente. ¼ - ½ - 1 sono riferiti ad una vasca e corrispondono a percorsi di 7 – 12 – 25 metri. Al crescere del percorso diventa impossibile fare tutto in apnea: si risale, si respira 2 volte e si torna sotto.

A terra

Analogo procedimento, mettendosi a chinino per toccare il terreno prima di girarsi al termine di ogni scatto. Si respira sempre.

flex (= flessioni) e sprint sono a secco. Durata sprint 10" (si può fare anche in acqua, sempre con durata 10").

È importante ripeterlo 3 volte la settimana in giorni non consecutivi: non di più, ma neppure di meno. Si può fare assieme in piscina o eseguirlo per conto proprio: di corsa, con la cyclette, nuoto pinnato o sl.

Nel caso dello sl senza pinne sprintare senza respirare all'andata e respirando al ritorno.

Massima concentrazione sull'intensità dello sforzo che deve essere sopra il 90% (non massimale ma quasi).

6.3.3. Velocità

Il ritmo di questi esercizi è il seguente:

- Durata 10 minuti
- Giorni alterni
- Ogni esercizio alla massima velocità

In acqua

Tra 20' e 30' di riscaldamento/attivazione con nuoto lento (o corsa lenta) seguita da una serie di 10-20 vasche a velocità progressivamente crescente.

Braccia:

Tic tac: controllo del disco da una spalla all'altra, movimento ampio alla max velocità: il disco rotola attorno alla mazza avanti dietro: come tic tac ma si sposta il disco avanti e indietro invece che di lato.

Gambe:

Sprint di pochi metri effettuati alla massima velocità, con o senza disco, con o

senza tecniche.

I tempi (e le distanze conseguenti) specificate settimanalmente.

A terra

Braccia:

Flessioni (=flex) sulle braccia con salto per rimettersi in piedi.

Gambe:

Sprint brevi di corsa, anche in salita o gradini.

6.4. Esercizi in Palestra

Pesi o macchine vengono usati sia per gli arti inferiori che superiori.

Per entrambi la progressione è simile: variano esercizi, pesi e incrementi.

Vi è una precisa progressione di obiettivi (quindi gli esercizi e i pesi variano in funzione di questi). Vediamo un esempio per le braccia e uno per le gambe.

6.4.1. Progressione

3 sedute settimanali, 6 tipi di esercizi, 3 serie ciascuno

Periodo 1 - Capillarizzazione e tonicità generale

- Durata: 4 settimane;

- Ripetizioni per ogni serie: 12

- Peso: circa la metà del massimo sollevabile (circa 3-4 kg) con quel movimento e per 12 ripetizioni

- Obiettivo: adattare gli specifici muscoli allo sforzo; creare un sostrato su cui lavorare forte senza rischio di strappi, tendiniti, eccessivo dolore muscolare, ecc.

Periodo 2 - Forza massimale

- Durata: 8 settimane

- Ripetizioni per ogni serie: 6

- Peso: ogni 15 gg si incrementa di 1-2 kg facendo in modo di sollevare sempre il massimo possibile.

- Obiettivo: aumentare la propria forza massima per ognuno dei muscoli interessati.

Periodo 3 - Potenza

- Durata: 3-4 settimane

- Ripetizioni per ogni serie: 8

- Peso: circa il 75% del massimo sollevato alla fine del periodo 2

- Chiave: massima velocità nell'esecuzione dei movimenti

- Obiettivo: convertire la forza sviluppata nel periodo 2 in potenza, ovvero nella capacità di esprimere la massima forza in pochissimo tempo (forza esplosiva)

Periodo 4 - Resistenza

- Durata: 8 settimane

- Ripetizioni per ogni serie: 50

- Peso: 50% del massimo
 - Obiettivo: fornire ai muscoli la capacità di ripetere lo sforzo per lungo tempo
- ATTENZIONE: mantenere 1 seduta settimanale di potenza (2+1)

Periodo 5 - Mantenimento

- Durata: fino a fine stagione
- Chiave: 3 sedute: 1 di forza, 1 di potenza 1 di resistenza
- Obiettivo: mantenere i risultati raggiunti.

6.4.2. Esercizi specifici per il tiro

Polso

- Seduti, avambraccio appoggiato sulla coscia, palmo della mano che impugna il manubrio rivolto verso l'alto: ruotare il polso verso l'alto
 - Seduti, avambraccio appoggiato sulla coscia, palmo della mano che impugna il manubrio rivolto verso il basso: ruotare il polso verso l'alto
 - Seduti, avambraccio appoggiato sulla coscia, palmo della mano che impugna il manubrio rivolto verso l'interno: ruotare il polso verso l'alto (flick interno).
 - Con la testa della mazza appesantita da 1-2 kg, simulare il tiro (in questo esercizio non si aumentano i pesi).
- ATTENZIONE: Da fare in acqua sul fondo, NON in palestra.

Braccio

- In piedi, braccio ds steso in alto impugnando un manubrio; sn, piegato dietro la testa, che tiene il gomito ds: piegare l'avambraccio ds dietro la testa e riportarlo in posizione stesa.
- In piedi, braccia lungo il corpo, palmo che impugna il manubrio rivolto indietro: alzare solo l'avambraccio portando il manubrio al petto.
- In piedi, braccia lungo il corpo, palmo che impugna il manubrio rivolto avanti: alzare solo l'avambraccio portando il manubrio al petto.

6.4.3. Esercizi specifici per le gambe

Mezzo Squat.

Sollevamento polpacci (punta di piedi).

Estensione gambe (in casa si può usare una cintura di piombi da sub poggiata sui piedi).

Estensione 1 gamba in avanti con elastico.

Estensione gamba all'indietro con elastico.

6.5. Alimentazione

Durante il corso per allenatori di Hockey Subacqueo tenutosi a Bologna nel settembre 2014, abbiamo avuto il piacere di ospitare tra i relatori la Dott.ssa Maria Silvia Amaddii, Medico Federale FIPSAS. È sulle sue annotazioni che si fonda questo paragrafo sulla corretta alimentazione per il giocatore di hockey.

L'attività dell'hockeista richiede un rilevante impegno di tipo meccanico, svolto in apnea, di conseguenza il giocatore deve:

- *disporre di un patrimonio energetico che gli permetta di sostenere l'impegno fisico*
- *ottimizzare la sua ossigenazione*

per cui l'alimentazione nell'atleta di hockey subacqueo deve essere finalizzata a:

- *garantire un corretto apporto di nutrienti*
- *stabilizzare la glicemia*
- *basicizzare l'organismo per aumentare l'affinità dell'emoglobina per l'ossigeno*

6.5.1 Consumo calorico

La spesa calorica dovuta alle attività fisiche è meno elevata di quanto comunemente si creda. Il bilancio energetico va sempre tenuto sotto controllo, adeguando le "entrate" e le "uscite" alla situazione (atleta che ha completato lo sviluppo fisico, atleta giovane in crescita, ecc). Tanto si consuma, altrettanto è necessario ingerire. Se il bilancio è mal fatto e le "entrate" prevalgono sistematicamente sulle "uscite", si può ingrassare anche in periodo di allenamento.

L'Atleta deve ricavare tutta l'energia che gli serve dai normali alimenti, scegliendoli, consumandoli e alternandoli secondo le stesse regole che valgono per tutti gli individui sani, con la sola variante che i suoi consumi saranno proporzionalmente e misuratamente aumentati in relazione alle maggiori necessità caloriche.

Mentre un regime alimentare particolare non può aumentare artificialmente il rendimento dell'atleta viceversa una dieta scorretta può compromettere le prestazioni agonistiche.

Il dispendio energetico e il conseguente fabbisogno di calorie) è influenzato da:

- efficienza del sistema locomotore,
- massa corporea,
- rendimento meccanico del lavoro (nuoto, corsa, bici, ecc.),
- durata, intensità e tipologia degli allenamenti.

Le attività sportive si possono suddividere, anche ai fini della definizione del loro costo calorico, in:

- **attività prevalentemente aerobiche:** allenamenti prolungati nel tempo, che comportano la continua ripetizione dello stesso movimento, comprendono tutte le attività di fondo e presentano un dispendio energetico particolarmente elevato per ora di allenamento;
- **attività di tipo aerobico - anaerobico alternato:** i vari giochi sportivi, tra cui anche l'Hockey sub, allenamenti che alternano fasi di lavoro molto intense a fasi di recupero durante le quali l'attività motoria è ridotta, hanno un dispendio energetico per ora di allenamento globalmente inferiore a quello delle attività di fondo;
- **attività prevalentemente anaerobiche:** attività motorie particolarmente intense ma di breve durata, attività di "potenza" come il sollevamento di pesi; allenamenti in cui sono presenti fasi estremamente intense ma intervallate da lunghi periodi di riposo. Il dispendio energetico per ora di allenamento è il minore dei tre.

6.5.2 Necessità del giocatore di Hockey

Il giocatore di Hockey Subacqueo per migliorare la resistenza, l'apnea e la velocità, deve valorizzare le condizioni che ottimizzano la saturazione dell'emoglobina, così facendo velocizza il recupero.

Lo sforzo fisico fa aumentare la temperatura corporea e fa perdere liquidi aumentando la concentrazione salina. Entrambe queste condizioni tendono a diminuire l'affinità dell'emoglobina per l'ossigeno. Crescita di temperatura e di concentrazione salina sono condizioni solo parzialmente controllabili durante l'allenamento o la partita.

All'hockeista restano due possibili interventi per ambire al massimo incremento possibile di saturazione dell'emoglobina:

1. La gestione del proprio stato di forma perseguibile mediante un allenamento mirato
2. L'alimentazione basicizzante per il proprio organismo.

La saturazione dell'emoglobina (o affinità dell'emoglobina per l'ossigeno) diminuisce con:

- l'aumento di temperatura corporea
- l'aumento della concentrazione salina
- la diminuzione del ph dell'organismo, (ph acido da 6 verso 0)

6.5.3 Indicazioni per realizzare un'alimentazione basicizzante

- Usare alimenti semplici, cotti in modo semplice, lessato, al vapore, ai ferri,
- Verdura sia a pranzo che a cena, preferibilmente cruda a pranzo e cotta a cena per mantenere la temperatura nel nucleo termico e poter avere un sonno migliore,
- Assumere riso, preferibilmente integrale, perché ha meno sostanze inquinanti sia nella coltivazione che nella preparazione del prodotto finito; il riso integrale è più ricco di nutrienti, oligoelementi, vitamine, proteine in tracce,

- Assumere tutti gli altri cereali, orzo, kamut (Khorasan), miglio, avena, mais,
- Carne di animale adulto non grassa. Le carni più basicizzanti sono carne di maiale magra (scartando il pezzetto di grasso), carne di bovino adulto, pollo,

NO carne di coniglio (acidificante) NO carne di vitella di latte (ricca di ormoni).

La carne si può assumere circa 3 volte la settimana, cotta in modo semplice, da mangiare insieme a carote crude grattate per digerire le proteine della carne, insieme ad un contorno di verdure a piacere; se la carne è grassa al posto delle carote sono consigliabili ravanelli crudi grattati.

- Pesce: la trota è il pesce più basicizzante, consigliato il pesce azzurro, la sogliola, i totani, le vongole (azione depurativa sul fegato), le cozze con moderazione (7/8 cozze coprono il fabbisogno proteico di un adulto).

In sostanza il pesce va bene tutto e si può assumere più spesso della carne, cotto sempre in modo semplice.

- Affettati: prosciutto crudo, bresaola, speck.
- Formaggio: particolarmente adatto il tomino primo prodotto del latte e quindi più facilmente digeribile in quanto le proteine non sono denaturate, la caciotta di pecora in cui è molto ben bilanciata la percentuale di proteine e grassi, il parmigiano. Consigliabile circa 2 volte la settimana.

N.B.: il latte di pecora contiene grassi poliinsaturi (consigliati), il latte di mucca contiene grassi saturi (non consigliati),

- Uova: fino a 4/5 la settimana, cotte in modo semplice.
- Legumi: consigliabili 2 o 3 volte la settimana.

N.B.: l'unione di cereali e legumi permette di ottenere proteine equivalenti a quelle contenute nella carne perché le proteine contenute nei cereali sono ricche di aminoacidi solforati, mentre le proteine contenute nei legumi sono ricche dell'aminoacido essenziale lisina.

- Frutta: limone non meno di 1 spremuta al giorno, di 1 o 2 limoni, da bere senza zucchero, eventualmente allungato con acqua, consigliata la mela che è il frutto più basicizzante, consigliato il succo di mela, la pesca, arancia, mandarini, clementine, mandaranci.
- Dolci: meno possibile, preferibile evitarli a fine pasto e comunque sempre dopo il salato,
- Acqua: a Ph basico non meno di 2 litri al giorno ,
- Vino: un bicchiere scarso a pasto,
- Birra: saltuariamente, in quanto molto ricca di sodio (Na) e causa una forte ritenzione di Liquidi controproducente in uno sportivo,
- Caffè: miscela arabica 100 %, non più di 3 caffè la settimana, né a stomaco vuoto, né a stomaco pieno,

- The: molto consigliato,
- Latte: preferibilmente fresco, intero o parzialmente scremato, da alternare a latte di soia, latte di riso, latte di avena,
- Dolcificanti: zucchero di canna o miele,

6.6 Schede alimentazione

6.6.1 Alimentazione prima dell'allenamento

Allenamento Primo Pomeriggio (ore 15.00)

Pranzo

primo

- a) riso (preferibilmente)
- b) pasta,
- c) polenta,
- d) orzo,
- e) farro,

Condimenti del primo piatto:

- pomodoro fresco + parmigiano
 - olio + parmigiano
 - verdure varie es. zucchine, asparagi, funghi, spinaci, altro + poco parmigiano
 - sugo di vongole e / o pesce
- sconsigliato: ragù di carne NO: soffritti

- minestrone passato e non
- minestra o passato di legumi (fagioli, piselli, ceci, fave lenticchie)
- contorno: verdure cotte e / o crude (sempre)
- frutta: facoltativa
- dolce semplice: facoltativo (crostata, torta di mele, Pan di Spagna)

Cena (post allenamento)

primo semplice: facoltativo

secondo

- carne: facoltativa, non più di 2 / 3 volte la settimana,

NO: vitella di latte e cosciotto di tacchino

- pesce: consigliabile, facoltativo, 2 / 3 volte la settimana, va bene anche quello surgelato
- uova: 4 / 5 la settimana
- prosciutto crudo, bresaola, speck
- tonno preferibilmente al naturale
- formaggio: facoltativo non più di 2 volte la settimana

- contorno: verdure cotte e / o crude (sempre)
- frutta: facoltativa
- dolce semplice: facoltativo (non più di 1 volta al giorno) crostata, torta di mele Pan di Spagna

Allenamento Tardo Pomeriggio (ore 18.00)

Spuntino prima dell'allenamento

- pane + prosciutto crudo
 - pane + speck
 - pane + pomodoro strusciato
- NO: prosciutto cotto e salame
- frutta
 - dolce semplice a scelta tra quelli sopra elencati
 - pane + marmellata
- NO: marmellata di fichi e castagne
- pane + miele
 - biscotti semplici
 - yogurt: facoltativo non più di 1 / 2 volte la settimana
 - gelato semplice, possibilmente senza cioccolato
 - thè + zucchero di canna o miele + limone o latte (poco)
- NO: Merendine e simili

6.6.2 Alimentazione prima della partita

Partita nel primo mattino (ore 9.00 circa)

Colazione: 1 ora / 1 ora e mezza prima della partita, consigliabile la colazione alla quale l'Atleta è abituato,

vietato il digiuno

- the + zucchero di canna o miele + limone o latte parzialmente scremato (poco)
- orzo + zucchero di canna o miele + limone o latte parzialmente scremato (poco)

insieme si può mangiare:

- dolce semplice
- pane + prosciutto crudo
- pane + marmellata
- pane + miele
- fette biscottate integrali e non + miele o marmellata
- biscotti
- cereali

Sconsigliato: caffè e cappuccino. NO: burro

Partita nel primo pomeriggio (ore 14.30 circa)

Pranzo: semplice

primo:

- riso preferibilmente
- pasta

condimenti:

- pomodoro + parmigiano
- olio d'oliva + parmigiano
- verdure + parmigiano

secondo:

- prosciutto crudo
- parmigiano 50 / 80 gr.
- pesce se piace
- carne ai ferri 80 / 120 gr.;

se si assume carne come secondo è consigliato il riso come primo e sconsigliata la pasta

NO: carne arrosto e carne fritta

contorno:

- verdura cotta e / o cruda
- frutta: facoltativa, sconsigliato l'arancio
- dolce: facoltativo comunque semplice, vietati dolci con la panna e con il cioccolato
- caffè: sconsigliato

NO: Coca-Cola

6.6.3 Suggerimenti per pausa ristoro in corso di gara:

- fette biscottate integrali;
- pane integrale fette, (N.B.: si consiglia pane a pezzatura grande, mezzo kg / 1 kg);
- miele e marmellata;
- cotognata (marmellata solida);
- cereali in cui può essere contenuto zucchero di canna e pochissimo sodio, non ci devono essere né vitamine né zuccheri di vario tipo;
- pavesini, savoiardi o biscotti integrali semplici;
- parmigiano o grana a scaglette;
- prosciutto crudo, bresaola, speck;
- frittata a tocchetti, (cotta in forno usando la carta da forno sulla teglia);
- pizza al pomodoro non unta, a quadratini;
- carote, coste di sedano, finocchio a piccoli spicchi;
- mele, banane, albicocche, cocomero tocchetti, melone tocchetti;
- torta di mele, pan di Spagna, crostata;
- frutta disidratata: ananas, albicocche, uvetta;
- frutta secca: noci, mandorle, pinoli;
- croccante di sesamo;
- acqua a pH basico (da 7 verso 10), the non zuccherato, dolcificanti consentiti zucchero di canna e / miele, succhi di frutta senza zuccheri aggiunti;

N.B.: LIMONE A SPICCHI E SPREMUTO IN GRANDE QUANTITA'

Sconsigliabile:

- caffè, burro, bibite gassate o integratori vari, vino e alcolici vari, zucchero bianco .

6.6.4 Suggerimenti per pranzo fuori casa o per merenda:

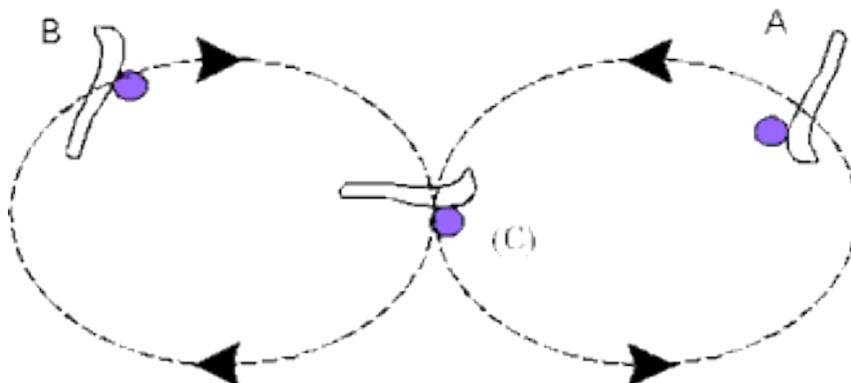
- pasta o riso conditi in modo semplice + verdura,
- pizza al pomodoro, (NON unta),
- prosciutto crudo + pomodoro + insalata;
- tonno + pomodoro + insalata;
- bresaola + rucola + funghi crudi;
- speck + verdura a piacere;
- tonno + uovo sodo + pomodoro + basilico + olio, sale, pepe + pane;
- spinaci + tonno;
- frittata con verdure o senza + pomodoro;
- insalata di riso;
- insalata mista + proteine di varia origine (uovo, tonno, tonno) + 60 gr di pane;

N.B.: consigliabile insalata mista composta da: insalata verde + pomodori +rucola + finocchio + sedano + carote.

N.B: merenda: prima il salato poi qualcosa di dolce es. pane e marmellata, pane e miele, gelati con il biscotto, croccante di sesamo, noci (3 / 4), frutta disidratata.

7. Tecnica

7.1. Il movimento a 8



È bene provare il movimento sia disegnando degli "8" molto ampi, sia degli "8" stretti. Per eseguirlo correttamente è necessario tenere il polso sciolto. Il polso va infatti piegato in modo che la punta della mazza sia diretta verso il proprio corpo (fase A verso B) e successivamente sia diretta in avanti (fase B verso C).

Il cerchio destro è moderatamente semplice da realizzare. Il cerchio sinistro richiede ottima flessibilità del polso per evitare di perdere il disco verso l'esterno.

Iniziare l'esercizio con movimenti lenti e precisi, aumentare la velocità solo quando si è preso confidenza col gesto. In un secondo momento l'esercizio va eseguito senza fissare il disco, ma guardandosi attorno.

Consiglio chiave: concentrarsi a percepire il peso del disco sulla mazza per guidarlo senza bisogno di guardarlo. L'esercizio può essere eseguito anche fuori dall'acqua.

7.2. La "S"

È una applicazione del movimento a "8" in partita. Partendo sotto la posizione A della figura precedente, si fa passare il disco per l'intersezione dei due cerchi per poi portarlo verso la posizione B. In sostanza il disco passa rapidamente da destra a sinistra. Se eseguito correttamente è una tecnica particolarmente usata per superare o mettere in difficoltà l'avversario.

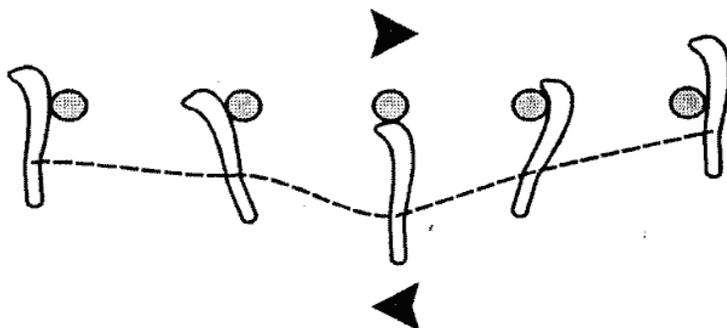
Consiglio chiave:

A. Il giocatore deve "fintare" di passare o andare verso destra per poi rientrare verso sinistra. Una breve esitazione potrebbe essere sufficiente

B. Il giocatore deve eseguire un cambio di velocità: lento verso destra per poi accelerare verso sinistra.

È più facile eseguirlo quando l'avversario si muove verso il giocatore col disco.

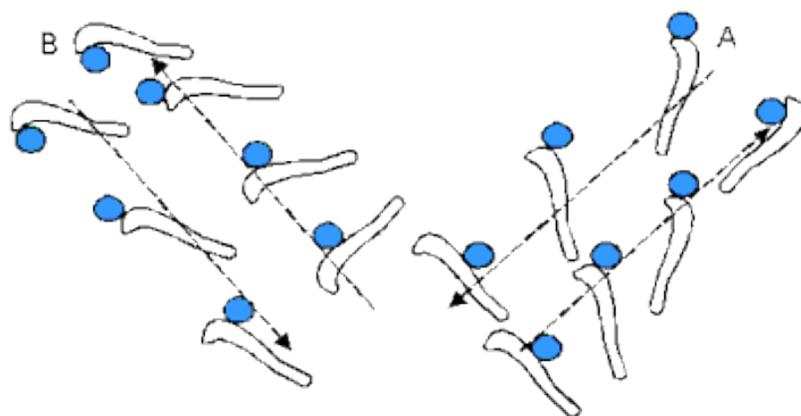
7.3. Tic Tac



Si tratta di far rotolare il disco lungo le due lame della mazza. L'esercizio serve ad abituare il giocatore a far scivolare il disco imprimendogli un movimento rotatorio, piuttosto che a colpirlo, spingerlo o trarlo a sé. È un esercizio propedeutico a diversi altri gesti tecnici tra cui il "movimento a V" e il tiro.

Consiglio chiave: eseguire il gesto senza guardare il disco e concentrandosi sul peso dello stesso sulla mazza.

7.4. Movimento a "V"



Il movimento viene utilizzato per cambiare direzione da destra a sinistra o vice versa. Dalla posizione avanti a sinistra, il disco viene portato sotto il corpo, per poi essere spinto nella posizione avanti a destra.

Quando il disco viene tratto verso il corpo, il giocatore deve alzare il busto, lasciando il bacino e le gambe a contatto con il fondo. In questa posizione il giocatore riesce a creare una spaziatura rispetto all'avversario che utilizza poi per cambiare direzione. Inoltre a busto alto il cambio di direzione è più rapido rispetto a quanto avviene tenendo il corpo orizzontale.

Consiglio chiave: il disco "rotola" lungo la lama interna (movimento di trazione) ed esterna (movimento di allontanamento). In tal modo non si perde il contatto mazza-disco e il giocatore può adattare il movimento alle esigenze nonché variarlo. Inoltre quando il disco rimane a contatto con la mazza è più difficile per l'avversario rubarlo.

7.5. Movimento "Ascella-ascella"

È uno dei pochi movimenti offensivi che consente di andare verso destra.

Il giocatore ha una iniziale direzione verso sinistra.

Porta la mazza avanti al disco fermandolo e lo fa passare sotto il corpo dalla ascella

sinistra verso l'ascella destra.

Ruota il corpo verso destra e ferma il disco sulla destra con la lama interna della mazza. Scatta verso destra.

Consiglio chiave: *mentre il corpo ruota verso destra, sollevare il busto più possibile. In partita eseguire il movimento nel momento in cui l'avversario attacca il disco.*

7.6. Flick interno in recupero difensivo

Movimento difensivo molto efficace per uscire dal traffico. Si effettua quando un avversario esce da un contrasto davanti a noi con il braccio allungato e senza un buon contatto del disco sulla mazza: si ruba il disco e si cambia direzione verso sinistra. Il giocatore ha un iniziale contatto col disco sulla destra.

Esegue un flick interno (quindi verso sinistra) leggermente verso di sé per creare la spaziatura con l'avversario.

Accompagna il disco in uscita verso sinistra mettendo la mazza di taglio sulla lama esterna per mantenere il contatto. Scatta verso sinistra.

Consiglio chiave: *non fermare il disco al termine del flick, ma accompagnarlo in esterno per non lasciar prevedere un punto di intervento all'avversario.*

7.7. Il Flick (Tiro-passaggio)

Comprendendo sia il tiro in porta che il passaggio, il flick è il singolo movimento tecnico più importante dell'hockey. Un flick consistente consente di aprire il gioco, di coinvolgere i compagni, in sostanza di trasformare l'hockey da prestazione individuale a gioco di squadra. Il flick serve inoltre per tirare in porta da una distanza di 1-4 metri, per battere le punizioni superando la barriera avversaria, per allontanare il disco dalla propria porta in situazione di pericolo.

7.8. Posizione su fondo

Spesso sottovalutata, la posizione del giocatore sul fondo è uno degli elementi chiave per imparare la meccanica del tiro.

- Per prepararsi a tirare il giocatore deve innanzitutto alzare il busto dal fondo.
- Anche le cosce mantengono il contatto col fondo.
- Il gomito del braccio che esegue il tiro va aperto e alzato.
- Il polso viene ruotato verso l'interno in modo che la mazza punti leggermente indietro.
- Lo sguardo è rivolto in avanti verso dove si vuole mandare il disco o in altra direzione per fintare il passaggio, ma non verso il disco.



Scomposizione del movimento

Il disco è a contatto con il guanto (dito indice) all'inizio della lama frontale della mazza.

Cominciate a spostare il disco in avanti senza perdere il contatto con la mazza al fine di sostituire l'elevato attrito statico contro il fondo con uno dinamico, e quindi meno intenso, dovuto allo scivolamento.

Ad inizio movimento tenete la mazza puntata leggermente indietro (la lama frontale deve essere a ore 08.00 se la direzione del tiro è a ore 12.00 in una visione dall'alto). In

tal modo il disco comincia a rotolare via dalla vostra mano.

Concentratevi sul far ruotare il disco come un freesbee durante il passaggio, con la mazza che si muove come nel rovescio da ping-pong imprimendo un effetto rotatorio al disco. Il disco non va urtato con un colpo secco tipo golf (anche se le prime volte si riesce a fare avanzare di più il disco con piccoli urti).

Alla fine del movimento ruotate la mazza in alto direzionando la punta verso la direzione in cui si vuole mandare il disco (come nei colpi del tennis, il movimento non finisce al momento in cui il disco lascia la mazza, ma continua in un gesto più ampio). Visto da dietro questa volta la mazza si sposta da ore 09.00 a ore 12.00 durante il passaggio.



Consigli chiave:

1. Il disco deve acquisire una rotazione (lift).
2. Il gomito va tenuto alto
3. Il busto va tenuto alto
4. Il movimento va completato con una rotazione del busto, appoggiandosi sulla spalla che tira
5. È essenziale rafforzare i muscoli di mano, braccio, spalla oltre a mantenere buona elasticità dell'arto superiore per evitare di incorrere in incidenti.

Progressione degli esercizi

Imprimere la rotazione al disco

Il primo movimento deve comprendere solo la componente orizzontale. Si fa rotolare il disco lungo la mazza tenendola perfettamente orizzontale. Il giocatore si concentra sul far rotolare il disco e non colpirlo, sul continuare il movimento del braccio anche dopo il rilascio del disco, sul colpo finale di polso.

I movimenti vanno eseguiti dapprima da fermi, successivamente in movimento.

Tiro ruotando il busto

Per imparare ad alzare il disco aggiungendo la componente verticale, il giocatore spinge il disco parallelamente al muro che va tenuto sulla propria sinistra ad una distanza di un paio di metri. Dopo alcuni metri ruota il busto verso il muro, curando di mantenere il

contatto delle anche e della gamba sul fondo. Viene abbastanza naturale sia alzare il busto che il gomito destro. Al termine della semi rotazione il giocatore tira contro il muro. Ripetizione dopo ripetizione il giocatore si concentra sulla posizione che assume il suo corpo: il busto, il gomito, la rotazione del polso. Quindi passa a provare tirando in avanti, inizialmente verso sinistra, direzione nella quale è più naturale alzare il gomito ed imprimere la dovuta forza.

Tiro sopra un ostacolo

Acquisita la meccanica di tiro e sollevamento del disco, il giocatore passa all'utilizzo di ostacoli da saltare con il tiro. Avere un obiettivo anche in altezza oltre che in direzione, aiuta a dirigere meglio il tiro. Ostacoli posti a distanze diverse aiutano a dosare lo sforzo. Due giocatori pongono un ostacolo tra loro e si passano il disco come in un palleggio di ping pong.

In un primo tempo l'ostacolo può essere costituito da un semplice disco. Quindi si può alzare utilizzando altri strumenti come le porte o i coni di plastica arancioni e bianchi dei lavori stradali.

Tiri in rapida successione

Si possono porre 4 dischi a distanza di 1 metro uno dall'altro e a due metri da una porta. In una sola apnea il giocatore deve tirare tutti i 4 dischi in rapida successione curando di segnare 4 gol. Varianti sono la distanza tra i dischi, la distanza tra i dischi e la porta, l'inserimento di ostacoli tra i dischi e la porta, eseguire i tiri verso destra o verso sinistra.

8. Strategia di squadra

8.1. I ruoli

8.1.1. Difensori

Caratteristiche generali di Terzini e Full Back

Un buon difensore (terzino o Full Back) è in grado di eseguire sia la lista seguente che la lista delle responsabilità elencata più sotto

1. Buona comprensione di come giocano tutti i suoi compagni di squadra
2. Essere in grado di giocare nella posizione sia di Terzino che di Full Back
3. NON DEVE MAI essere attaccato quando è in possesso del disco. Questo perché i difensori devono cercare gli attaccanti e passare (dopo avere nuotato veloce) prima di entrare in contrasto con l'avversario (sul muro può capitare, in campo aperto NO).
4. Quando un difensore riceve il disco deve cercare di muoverlo SUBITO, per evitare di consentire un contrasto all'attaccante avversario.
5. Deve avere un passaggio affidabile (costante, riesce sempre almeno per 2 metri). Questo al fine di battere un avversario col flick e far ricevere un passaggio "pulito" (senza interferenze, diretto) al proprio compagno. Passaggi lunghi sono utili per eseguire lo "switch" difensivo (ribaltamento del campo con 3 passaggi: T-FB; FB-T, T-A)
6. In ogni fase dello switch ogni difensore deve essere posizionato sul fondo in modo da poter, eventualmente, interrompere lo switch e tagliare verso il centro. Per poterlo fare:
 - a. Il difensore che riceve deve essere girato in avanti verso la porta avversaria
 - b. Deve esserci un vantaggio evidente nel tagliare al centro e sospendere il ribaltamento
7. L'ultimo difensore può nuotare (scattare) verso il lato o in avanti prima di passare
8. Se il passaggio ad un attaccante è intercettato o il possesso è in dubbio, il difensore deve rimanere sul fondo. Lo stesso farà il compagno in attacco in modo che il difensore possa "spingere" (colpire) il disco in avanti sotto l'avversario verso di lui.
9. Deve capire quando una opzione non è disponibile. P.es. dopo uno switch da sinistra a destra non ha senso iniziarne subito un altro verso sinistra. Altro esempio: non deve passare nel punto (anche se giusto) in cui il proprio compagno non c'è o non fa a tempo ad arrivare (in questo caso meglio cercare supporto da dietro).
10. Il difensore non deve mai fare un tiro o un passaggio che attraversi la propria porta.
11. Il difensore non deve MAI seguire un attaccante quando questo si gira su se stesso davanti alla nostra porta.

Qualità: (in ordine di importanza)

1. Solido e affidabile:
 - a. Solido nel senso che è difficile superarlo
 - b. Affidabile nella scelta della posizione, nel tempo sul fondo, nella continuità di supporto

2. Veloce:
 - a. Per recuperare gli attaccanti avversari
 - b. Per stare vicino ai propri attaccanti quando scattano
3. Abile nel parare il disco
 - a. Per intercettare i passaggi degli avversari
4. Molto tecnico:
 - a. Per mantenere il disco e non farlo recuperare agli avversari
 - b. Così da eseguire le tecniche mentre guarda e sceglie dove passare il disco

Responsabilità:

1. Quando sei il difensore lato forte (lato dove c'è il disco) devi essere subito dietro al tuo attaccante
 - a. Per mantenere l'inerzia dell'azione
 - b. Per essere vicino se perdiamo il disco
 - c. Per ricevere un passaggio dal tuo attaccante e scattare lontano dalla parete (se nella metà campo offensiva) o proseguire lungo il muro (se in difesa)
2. Non permettere mai agli avversari di superarti sul lato esterno
 - a. Il tuo supporto sta verso il centro ed è più pronto ad intervenire
 - b. Per evitare una sovrapposizione (tu e il tuo supporto vi dirigete verso l'esterno lasciando uno spazio verso il centro)
3. In un contrasto sul muro se sei superato verso il centro:
 - a. inseguì l'avversario per disturbarlo aiutando l'intervento del FB
 - b. Resta sotto in caso di disco venga risospinto indietro
4. Alla partenza (disco al centro iniziale) devi essere pronto
 - a. Per supportare il tuo attaccante se guadagna spazio
 - b. Per ricevere il passaggio
 - c. Per contenere l'avanzata degli avversari
5. In attacco non andare negli angoli
 - a. Lascia che siano gli avversari a portare fuori il disco per poi attaccarli (a 1 m dall'angolo, non a 2 o 3). Recuperato il disco, passalo dietro ai difensori con passaggi molto piccoli per riportare il disco verso il centro del campo prima di attaccare di nuovo la porta avversaria

Specifiche per il Full Back

Qualità: (in ordine di importanza)

1. Molto tecnico:
 - a. Per mantenere il disco e non farlo recuperare agli avversari
 - b. Così da eseguire le tecniche mentre guarda e sceglie dove passare il disco
2. Buona comprensione del gioco:
 - a. Per sapere dove sono gli altri giocatori
 - b. Per decidere dove è meglio spingere il gioco o capire dove andranno gli avversari
3. Flick costante e lungo:
 - a. Per passare agli altri difensori (p. es. nello switch)

Responsabilità:

1. Quando gli avversari lo attaccano al centro del campo scegliere se:
 - a. Intervenire e rubare il disco (ed essere sicuri che l'intervento riesca)
 - b. Rallentare l'attacco avversario
2. Deve supportare i Terzini da MOLTO VICINO
3. Deve lavorare duro in quanto è chiamato sia a intervenire su entrambe le pareti che sul centro

8.1.2 Gli attaccanti

Regole d'oro:

1. Attaccare l'avversario con il disco.
2. Spingere il disco in porta

Le Ali

1. Vincere la palla a due alla ripresa del gioco

Significa ottenere un possesso chiaro del disco e una buona posizione nella vasca per favorire la propria squadra:

- a. Arrivare primi sul disco e decidere su quale lato del campo iniziare il gioco.
Tale decisione dipende:
 - i. Dalla disposizione degli avversari quando voi arrivate al disco
 - ii. Da quanto spazio avete quando arrivate al disco
 - iii. Dalle vostre tecniche con la mazza (tipo e velocità di esecuzione)
 - iv. Dal vostro passaggio (affidabilità e lunghezza del tiro)
 - v. Dal supporto dei vostri compagni (la loro disposizione)

- b. Nuotare col disco in uno spazio aperto (con meno avversari) del campo, sia che abbiate vinto voi il disco o che abbiate ricevuto il passaggio del compagno.
- c. Infine allargare le maglie difensive degli avversari per il lungo o per il largo del campo in modo che siano costretti a lasciare degli spazi nella loro formazione; oppure, all'opposto, concentrare gli avversari su un lato del campo
- d. Eseguire in punti a., b., c. porterà rapidamente la vostra squadra in attacco creando una pressione anticipata sugli avversari.
- e. Ricordate che è compito degli attaccanti creare un rapido impatto sulla partita.

2. Guadagnare spazio

- a. Spostare il disco fuori dall'area di pericolo della propria squadra (p.es davanti alla propria porta) verso un'area della vasca che la propria squadra possa controllare (p. es. contro il muro in difesa).
- b. Comprendere che gli attaccanti controllano la direzione nella quale si muoverà il resto della squadra, ed è loro compito controllare questa prima fase dell'azione. Non tirare il disco al nulla o perderlo troppo facilmente contro la difesa avversaria. L'attaccante deve mantenere il possesso del disco per consentire ai propri compagni di riorganizzarsi.

3. Disturbare gli avversari

- a. In superficie dare fastidio e stare addosso ai giocatori avversari che vi stanno attorno. Se si concentrano su di voi sono meno concentrati sul gioco. Attenzione che questo non avvenga a scapito della vostra attenzione sul gioco. Occupate spazio nell'acqua: decidete dove volete essere rispetto al disco e rispetto ai compagni (quando non avete il disco) e andate lì, mantenendo la posizione. Non lasciate che gli avversari vi circondino tagliandovi fuori dal gioco vivo.
- b. Contrastate gli avversari in possesso del disco o almeno colpite il disco per spostarglielo. Provate a colpire il disco sulla mazza dell'avversario spingendolo verso il vostro difensore, così che quest'ultimo possa fare un intervento pulito.
- c. Sorprendete gli avversari da dietro - specialmente durante gli scatti degli attaccanti avversari - quando l'avversario si gira potete intervenire sul disco prima che si renda conto che siete lì. Siate pronti a che una tale eventualità possa capitare a voi, quando vi girate.
- d. Nascondetevi dietro un avversario in superficie – il difensore avversario, non vedendo opposizione, tende a passare anticipatamente e a risalire in superficie prima che il loro attaccante sia sul fondo e voi potete intervenire rubando il tempo all'avversario.

4. Difendere la vostra porta

- a. Controlla cosa fanno gli avversari e mantieni la posizione di ultimo uomo davanti alla tua porta mentre terzino e FB ruotano. Proprio per questo se sei l'ala lato aperto NON puoi chiedere la sostituzione. In difesa gli attaccanti possono e devono cambiare solo sul lato forte (quello in cui c'è il disco).
 - i. Situazione di ora o mai più! Quando ti ritrovi ad essere l'ultimo uomo in difesa e il disco è davanti alla tua porta devi lanciarti verso il pacchetto di giocatori in linea

retta e con la massima energia e velocità, colpire il disco e scattare in linea retta verso la parete opposta (senza girarti e ritornare indietro). Raggiunto la parte ti devi fermare e difendere il disco finchè non arriva un compagno.

- ii. Deve essere pronto a portare il disco fuori dal proprio angolo, nuotando lungo la parete. Sicuramente verrai contrastato ma te lo aspetti e devi essere pronto a resistere all'attacco e a tenere il possesso del disco. Tieni il disco sulla mazza protetto in modo da rendere difficile agli avversari di portatelo via (p. es. mai col braccio steso in avanti)

5. Supporto ai compagni

- a. Non buttare via il disco
- b. Non fare cose strane
- c. Non fare l'eroe – Piuttosto cerca un compagno in posizione migliore
- d. Non metterti il mondo sulle spalle
- e. Lasciare che siano i difensori a identificare gli spazi nelle maglie difensive

Il Centro

1. Difendere il disco al centro di inizio partita

Se la squadra perde lo sprint e comunque gli avversari riescono a spingere il disco in mezzo alle nostre ali, il Centro dovrebbe prendere il disco e scaricarlo subito al laterale sul lato libero o al Full Back a seconda di chi dei due è in posizione migliore.

2. Supporto alle ali sia in attacco che in difesa

- a. Se l'ala scatta, ci si aspetta che il suo terzino lo supporti da dietro e il Centro segua al centro
- b. Se l'ala viene fermata a perde il disco, il Centro deve assicurarsi che gli avversari non possano nuotare attraverso il centro. Idealmente il disco dovrebbe essere risospinto verso l'ala.
- c. In difesa tenere il disco lungo il muro
- d. Se l'ala attacca l'avversario su un lato e quest'ultimo gli ruba il disco girandosi, il Centro deve eseguire un "double team" ovvero attaccare l'avversario dall'altro lato rispetto all'ala. Movimento a tenaglia.

3. Seguire il Centro avversario

Se il Centro non riesce a seguire il gioco o non si sente coinvolto nell'azione, deve identificare il Centro avversario, seguirlo quando va sotto o torna in superficie, attaccarlo cercando di limitare il suo gioco. Prima o poi il Centro si ritroverà di nuovo nell'azione.

4. Difendere

Il Centro deve controllare l'area tra la porta e la parete più vicina: idealmente lo spazio tra 1.5 e 5 metri dalla parete. Tale posizione serve per impedire agli avversari di nuotare dal muro alla porta con un angolo di 45°. In effetti è più una questione di posizione che di intervento. Rilassatevi, tenete la posizione sul fondo.

5. Creare gioco e tenere lo spazio guadagnato.

- a. Distribuire il lavoro tra le due ali. Se il disco è rimasto per un po' sulla parete sinistra, quando il Centro prende il disco lo deve spostare a destra. Se comprende che non è il momento di un ribaltamento, ed è meglio restare sulla medesima parete, bisogna che eviti di tirarlo e nuoti con il disco verso la parete eventualmente valutando se c'è spazio per una sua avanzata.
- b. Muovere il disco negli spazi aperti per lanciare le ali o i terzini del lato libero. Bisogna che sia sicuro che il compagno ci sia: meglio non tirare senza guardare. Passare sempre a qualcuno in una posizione migliore ed evitare di cercare di fare troppo lavoro da solo.
- c. Non stare a guardare l'azione che si sposta lontano dalla sua posizione dopo il passaggio. Piuttosto seguire il disco in modo da assicurarsi che lo spazio che è stato guadagnato in avanti non venga perduto.

8.2 Disposizione in campo base

8.2.1. Il 3:3 e gli adattamenti

Si è soliti dividerli per linee. Due (attacco e difesa) o 3 (attacco, centro e difesa). Le linee si cominciano a contare da quella degli attaccanti e si va poi verso la difesa (opposto al sistema del calcio). Non starei a perdere la testa in quanto ogni disposizione in campo è dinamica e solo occasionalmente ci si ritrova nella disposizione di base.

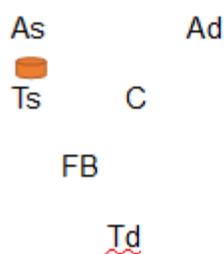
La disposizione in campo muta a seconda che:

- siamo in attacco o in difesa
- il disco è sul muro o al centro

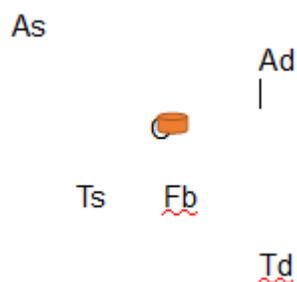
La formazione base cui ci si riferisce in partenza (anche per chiarezza) è **3 attaccanti e 3 difensori**.

Ala sinistra (As)	Centro (C)	Ala destra (Ad)
Terzino sinistro (Ts)	Full Back (FB)	Terzino destro (Td)

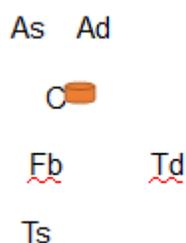
Squadra in **difesa sul muro**:



Squadra siamo in **difesa al centro**:



Squadra in **attacco verso la porta avversaria**:



Ho messo solo alcune delle infinite combinazioni. E sicuro che già su queste i più esperti avrebbero idee differenti. Ugualmente giuste. E io stesso avrei idee diverse a seconda che il disco sia un po' più indietro o un po' più avanti. In possesso della linea difensiva o della linea offensiva. Le linee guida sono che ogni giocatore deve essere pronto a aiutare o ricevere un passaggio a seconda di quale compagno è in possesso del disco.

<i>Giocatore col disco</i>	<i>Sta pronto (sul fondo)</i>
As	C <u>Ts</u>
C	tutti, in particolare i giocatori del lato verso cui si muove il disco
Ad	C <u>Td</u>
<u>Ts</u>	As <u>Fb</u> C
<u>Fb</u>	Tutti, in particolare i giocatori del lato verso cui si muove il disco
<u>Td</u>	Ad <u>Fb</u> C

Come vedete devono essere pronti in particolare i giocatori della area di campo verso cui si muove il disco. Il C dovrebbe essere sempre a disposizione, per tanto deve limitare la durata delle apnee, la distanza nuotata e, nel contempo, anche il tempo in superficie.

8.2.2 La Difesa di squadra

I TERZINI attaccano l'avversario, il FULLBACK ha il compito non tanto di aggredire, ma di contenere (tiene buono l'avversario lasciando il tempo ai terzini di posizionarsi e intervenire)

L'ALA che si trova dalla parte del disco idealmente lascia che sia il terzino a lottare contro l'ala avversaria (terzino che deve essere supportato dal fullback) e si posiziona dietro l'ala che porta il disco con lo scopo di:

- creare il sandwich
- impedire il passaggio ala-terzino

Il compito difensivo dell'ala sarebbe nell'azione precedente a quella mostrata, cioè impedire il passaggio centrale - ala o terzino-ala che ha dato il disco all'ala avversaria!

ESEMPIO 1 - DISCO SUL LATO SX rispetto alla porta che dobbiamo difendere

VERDI: squadra in difesa

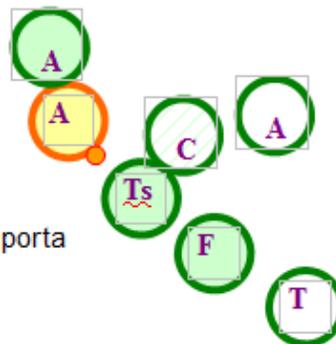
GIALLI: squadra che attacca

● disco

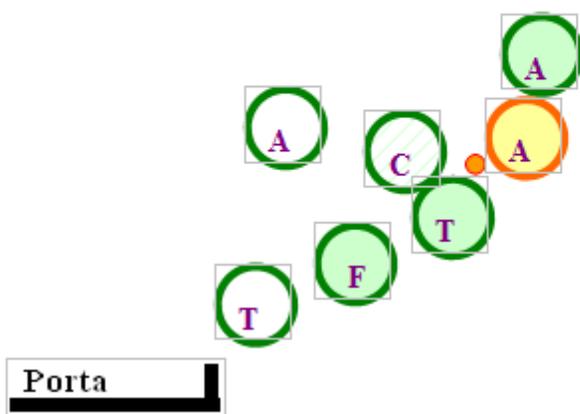
PALLINO PIENO: giocatore sul fondo

PALLINO VUOTO: giocatore in superficie

Pallino a righe: su e giù!(il centrale sta sgomitando con l'ala che porta il disco!)



ESEMPIO 2 - DISCO SUL LATO DX rispetto alla porta
Che dobbiamo difendere



Quindi idealmente è sempre il terzino che va sull'ala avversaria che porta il disco, il full back lo "copre"

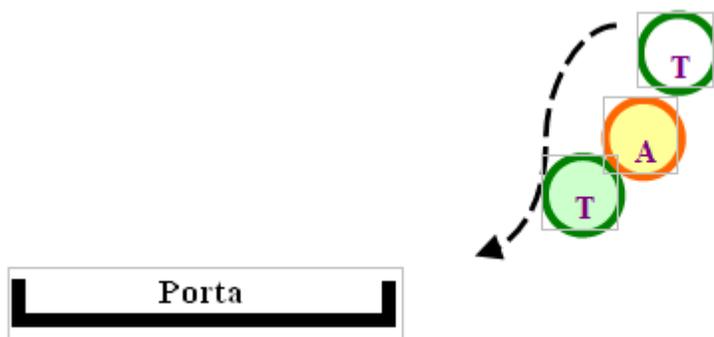
8.2.3. Rotazione difensiva

Rotazione a due

Se l'ala avversaria con il disco supera il terzino, interviene il fullback, il terzino respira e si immerge dietro il FB rotazione

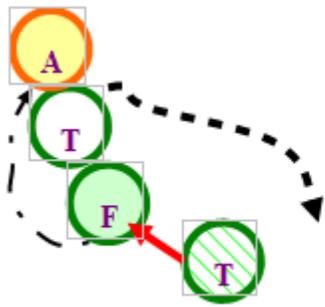
(Se il terzino è sfinito nuota un attimo in superficie in direzione porta e si immerge dietro il FB).

La rotazione del terzino avviene sempre verso il lato interno, cioè dalla parte del centro per poter ostacolare l'avversario anche se si interviene in ritardo.



Rotazione a tre

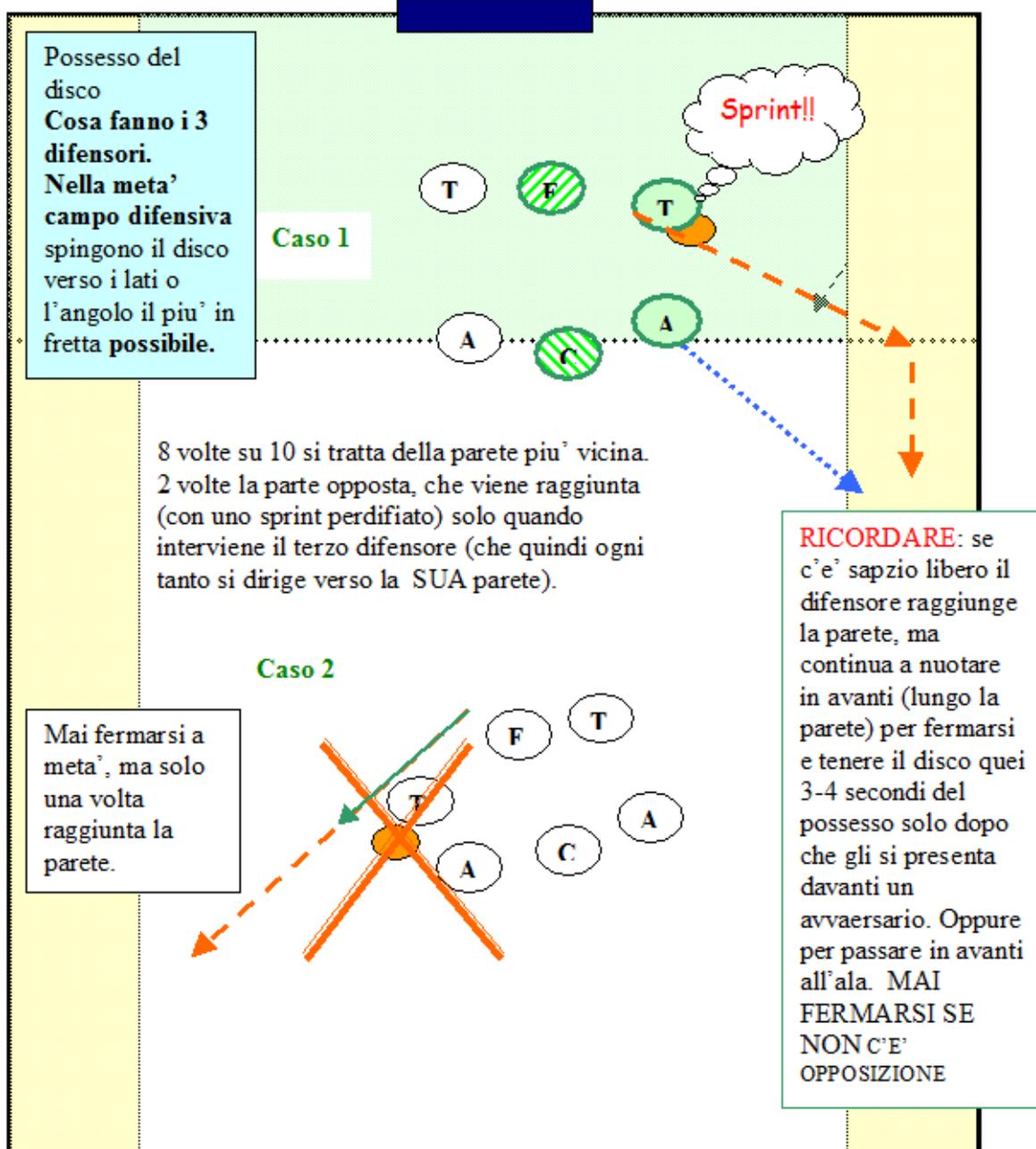
Quando la difesa è impegnata sotto porta è possibile effettuare una rotazione che vede coinvolti tutti e tre i difensori. Praticamente il primo terzino lotta sul disco, sale per respirare e il suo posto è preso dal fullback. Invece che rientrare in posizione dietro il fullback si mette dietro il secondo terzino, che nel frattempo è avanzato verso il lato con il disco. E così via. Usata quando il disco è nell'angolo difensivo.



N.B nel momento in cui si torna in attacco la difesa deve immediatamente riprendere i ruoli iniziali.



8.2.4. Disposizione team dopo un recupero del disco



Giunti sulla parete ci sono 2 opzioni:

Possesso e Contropiede.

Il più delle volte è meglio preferire l'opzione possesso, in particolare dopo una azione difensiva lunga che ha stancato la squadra. Possesso significa proteggere il disco con il proprio corpo contro la parete (o nell'angolo) per dare tempo alla squadra di ricompattarsi e assumere le posizioni corrette. Solo DOPO che la squadra si è ricompattata (ovvero dopo 3-4 secondi in cui il disco è tenuto in possesso del difensore contro la parete) si pensa ad avanzare lungo la parete o ad alleggerire indietro passando il disco al FB

L'opzione contropiede consiste invece in un immediato passaggio lungo la parete dal difensore all'ala che scatterà in avanti. Questo passaggio deve essere CERTO. Ovvero l'ala deve essere già sul fondo, vicina e possibilmente non troppo marcata, per evitare che perda il disco al ricevimento del passaggio. È una opzione da favorire nel caso ci sia un'ala che so essere molto veloce: in tal caso si può anche arrischiare un passaggio al giocatore a mezz'acqua. Se l'ala non è veloce (ma tecnica) meglio non affrettare i tempi.

8.2.5. Principi di attacco

Al di là dei compiti e delle caratteristiche degli attaccanti messi in evidenza nel paragrafo precedente, è bene sottolineare alcuni punti chiave per rendere efficace il gioco d'attacco.

Il Supporto

Discorso che vale per gli attaccanti come per i difensori, per la zona di attacco come per la zona di difesa. Basta che la squadra abbia il possesso del disco e si definisce in attacco. In particolare il giocatore con il disco deve essere aiutato da vicino dai compagni di squadra. Cosa significa vicino? Difficile definirlo con una lunghezza; alle volte anche solo 1 metro è troppo. Piuttosto meglio un ragionamento: l'aiuto deve prendere posizione in un punto in cui se l'avversario blocca o ruba il disco al compagno, possa essere in grado di intervenire prima che l'avversario riesca a "sollevare la testa" ovvero a consolidare il possesso del disco. In uno scatto dell'ala verso la porta avversaria, il supporto dell'altra ala deve essere a poche decine di centimetri dal disco; in un allungo dell'ala lungo la parte il supporto del terzino deve essere appena dietro le pinne del compagno.

In generale la distanza del supporto diminuisce quanto più vicini sono gli avversari.

È fondamentale saper eseguire il movimento a tenaglia (o **double team**): quando un giocatore attacca con il disco, il compagno deve posizionarsi dall'altro lato dell'avversario, spalla a spalla con questo. Obiettivo è assicurare che il disco continui a muoversi verso la porta avversaria, impedendo al difensore avversario di entrare completamente in possesso del disco e girarsi verso l'attacco. Per questo i due attaccanti devono:

- essere sufficientemente vicini da togliere all'avversario lo spazio per girarsi
- rimanere sul fondo per chiudere entrambi i lati di uscita all'avversario
- mantenere il movimento del disco in avanti, senza preoccuparsi di avere un possesso completo (colpire il disco)

L'accelerazione

Significa il tempo che intercorre dal momento in cui il giocatore impatta il disco al momento in cui raggiunge la massima velocità. Nell'hockey non è tanto importante la velocità assoluta (per quanto non guasti), quanto la rapidità ad accelerare. In sostanza la velocità del primo metro. È partire rapidamente che fa mantenere l'inerzia dell'azione e che mette in difficoltà gli avversari. Un giocatore non dovrebbe mai fermarsi appena preso il disco, o guardarsi attorno. Piuttosto accelerare immediatamente e solo successivamente alzare la testa, se possibile, per cercare un compagno.

La grinta.

Non che in difesa non serva, tutt'altro. Ma in attacco è spesso la determinazione che fa la differenza tra segnare un gol ed essere bloccato sulla canaletta, tra mettere in difficoltà un avversario o lasciargli il tempo di recuperare la posizione. L'intervento in attacco deve essere deciso. Il giocatore deve pensare di poter mettere in difficoltà l'avversario. Sia che cerchi di superarlo con un gesto tecnico, sia che voglia portare l'avversario fuori dalla sua zona di difesa, l'attaccante deve muoversi con decisione, rapidità, forza.

8.3. Il Gioco di SQUADRA

Quando ho iniziato a giocare a hockey subacqueo ero convinto che fosse essenzialmente una questione di apnea. Chi riusciva a restare sul fondo più a lungo aveva maggiori possibilità offensive e risultava insuperabile in difesa.

Col passare del tempo la tecnica individuale mi sembrava diventata la caratteristica chiave; un dribbling mozzafiato, un tiro più lungo di compagni e avversari, un intervento rapido e pulito per impadronirsi del disco: questi erano gli elementi che facevano la differenza.

Le prime impressioni non erano del tutto sbagliate. Anzi. È vero che per contare nel gioco bisogna essere sul fondo, possibilmente vicinissimi all'azione; osservare dalla superficie può essere "piacevole" a volte, ma, indubbiamente, non si fa gol né si difende galleggiando due metri sopra l'azione. Dunque l'apnea, e il suo rapido recupero, sono importanti. Decisive. Ed è vero pure che, con un buon controllo del disco e un tiro affidabile e costante, il gioco apre nuove prospettive per mettere in difficoltà gli avversari.

Tuttavia quello che sono venuto apprendendo negli anni è che apnea, tecnica individuale, e velocità, sono mezzi, non fini. Mezzi essenziali, senza i quali è difficile se non impossibile non solo vincere ma anche creare problemi agli avversari. Ma non sufficienti.

L'utilità di essere presenti sul fondo, di controllare il disco, di saperlo passare con precisione ad un compagno, consiste nel riuscire a coinvolgere tutti i compagni. Nel realizzare un gioco di squadra.

Come in una sorta di balletto a lungo provato, i movimenti di una squadra di hockey devono rispondere all'esigenza di tutti gli sport di squadra: coprire le zone di campo corrette e conosciute dai compagni. In più, in uno sport che vede il centro della sua azione dentro l'acqua, i giocatori devono alternarsi tra la superficie e il fondo, badando bene ad avere sempre qualcuno vicino all'azione e sempre qualcun altro a rifari in superficie.

Certo è meglio avere 3 giocatori contemporaneamente sul fondo invece che uno solo. Ma non sempre. E comunque è meglio avere due giocatori ad alternarsi sul fondo piuttosto che momenti con 4-5 giocatori e momenti con nessuno.

I due punti in cui si può riassumere il concetto di squadra sono:

- Coinvolgere i compagni nel gioco
- Attaccare e difendere in 6

8.3.1. Coinvolgere i compagni nel gioco

Dopo avere acquisito le caratteristiche fisiche e tecniche di base, arriva il passo più difficile: mettere le proprie capacità al servizio del gioco di squadra.

Questo passo, apparentemente logico, è in realtà il più difficile e quello che spesso crea la differenza in una partita. Tutti siamo motivati a mostrare la nostra abilità individuali. In più con il cervello rallentato dalla carenza di ossigeno durante il gioco, le scelte sono spesso automatiche. Far sì che questi automatismi siano condivisi e funzionali all'efficienza della squadra piuttosto che alla soddisfazione individuale di una azione spettacolare, è l'obiettivo ultimo della creazione di un team vincente.

Nel cercare i compagni non si deve però assumere un atteggiamento incerto o addirittura passivo. Le proprie individuali capacità devono essere sempre utilizzate. Si tratta di avere un continuo bilanciamento tra convinzione delle proprie forze e sfruttamento dei risultati ottenuti per tenere presenti nel gioco i compagni di squadra. Per quanto un atleta possa avere doti tecniche superiori alla media ed eccezionale apnea, prima o poi dovrà ritornare in superficie a riprendere fiato e una squadra sufficientemente organizzata sarà sempre in grado di ruotare e mandargli contro un nuovo giocatore. Quando l'apnea sta per finire il superatleta ha di fronte due possibilità: o passare il disco ad un compagno in modo rapido e preciso per mantenere l'inerzia offensiva e il vantaggio da lui acquisito, o lasciare il disco agli avversari se con un'azione troppo ostinata e improvvisata ha lasciato indietro i compagni. Un eccesso di individualismo può trasformare una azione offensiva potenzialmente molto vantaggiosa in una difensiva altrettanto pericolosa.

Non è possibile tracciare linee guida assolute per tutte le situazioni. Tuttavia dovrebbe essere sempre presente una riflessione su come esaltare le proprie capacità facendo crescere l'intera squadra.

Esempi di doti tecniche individuali mal spese sono i dribbling troppo insistiti, la ripetizione del tentativo di dribbling su più avversari, scatti a testa bassa partendo dalla difesa (a meno di non essere davanti in un contropiede). In generale tutte le situazioni in cui un giocatore particolarmente dotato cerca di vincere la partita da solo attaccando individualmente più avversari.

Esempi di doti tecniche individuali messe al servizio della squadra sono i passaggi smarcanti, uno scatto seguito da un rapido passaggio per un compagno, tenere il disco qualche secondo in più in una situazione di confusione o di forte pressione della squadra, un contropiede ben lanciato in cui il giocatore preferisce rallentare per coinvolgere un compagno piuttosto che gettarsi da solo contro 2 difensori.

Gli elenchi possono essere infiniti, come infinite sono le situazioni di gioco. Il giocatore più dotato deve tendere a capire come il suo contributo alla squadra possa essere pari alle sue elevate capacità: segnare piace a tutti, ma è vincere il fine della partita.

8.3.2. Attaccare e difendere in sei

Abbiamo visto che la disposizione dei giocatori a zona prevede una linea di attacco e una di difesa. Abbiamo visto inoltre i compiti dei singoli ruoli in situazione di attacco e in situazione di difesa. Certamente un giocatore pesante e molto veloce dà il meglio in situazione offensiva, ma ciò non significa che non abbia un ruolo quando il disco è sulle mazze degli avversari.

Nell'hockey subacqueo tutti i sei giocatori hanno costantemente un ruolo importante sia in situazione offensiva che in situazione difensiva. Ovvero sia quando il disco è in nostro possesso (fase offensiva) sia quando il disco è in possesso degli avversari (fase difensiva). Per tale definizione di possesso del disco, le due fasi sono tali in qualunque zona del campo. Ovvero possiamo trovarci a difendere a un metro dalla porta avversaria, quando gli avversari sono in possesso del disco e mirano a contrattaccare. E possiamo a nostra volta attaccare a partire dall'angolo vicino alla nostra porta, per esempio cercando un passaggio ad un giocatore appena sostituito che potrebbe lanciare il contropiede.

Per tale ragione ognuno dei sei giocatori in campo ha sempre un ruolo in qualsiasi momento della partita e in qualsiasi zona del campo si trovi il disco. Ribaltando il ragionamento non c'è mai un momento in cui un giocatore, qualunque esso sia, possa estraniarsi dal gioco, riposare, fermarsi a guardare. Al contrario, non appena terminata la propria azione sul fondo (sia essa di attacco, di difesa, di supporto) ogni giocatore dovrà tornare rapidamente in superficie già dirigendosi verso la zona di campo in cui si sta spostando il disco.

Il ruolo degli attaccanti è decisivo in azione difensiva. Devono essere i primi ad attaccare i difensori avversari che portano avanti il disco, disturbandoli e spingendoli a passare in avanti il prima possibile. Quando il disco è sulla mazza degli attaccanti avversari, i nostri attaccanti devono seguirli da dietro, molto vicini, con l'obiettivo di ostacolare il supporto avversario ed eventualmente di carpire il disco se il giocatore si gira indietro.

Una grande difesa di squadra si fonda su un costante lavoro di ostruzione degli attaccanti.

Analogamente i difensori sono spesso decisivi in azione offensiva. Possono essere i difensori a recuperare un disco portato avanti dal loro attaccante e in qualche modo rimbalzato indietro dalla difesa avversaria in difficoltà. In tal caso il nostro difensore deve attaccare la porta con rapidità e decisione. Per questo quando l'azione si sposta entro la zona dei tre metri della porta avversaria, la presenza dei nostri tre difensori sul fondo a chiudere ogni possibilità di uscita degli avversari è il movimento decisivo. Non è raro che il gol arrivi proprio dai difensori. E ancora quando il disco si muove dall'angolo offensivo verso la porta risulta decisivo il ruolo del difensore sul lato debole che va a chiudere l'uscita verso l'angolo opposto.

Un grande attacco di squadra si fonda su un costante lavoro di supporto dei difensori.

Riassumendo i punti chiave per una costante interazione tra le due linee:

- ridotta la distanza tra linea offensiva e difensiva in ogni zona e in ogni situazione
- difensori sempre decisi ad attaccare,
- attaccanti sempre decisi a difendere

8.4. Le Sostituzioni

Ogni giocatore deve sapere quando è il momento di chiedere una sostituzione.

8.4.1. Regole base:

1. **ogni giocatore deve uscire prima di essere stanco. La presenza in campo si aggira sui 2 minuti, verso fine partita anche meno.** Obiettivo della squadra è avere i giocatori sempre sufficientemente freschi per poter scendere sul fondo. Meglio un giocatore di medie capacità tecniche fresco di uno bravo stanco. Solo se chiede cambio un giocatore bravo può continuare a giocare bene.
2. **cambiare nelle situazioni di gioco fermo (punizione, palla a due).** Soprattutto in fase di attacco sprintare verso il proprio lato non appena l'arbitro ferma il gioco (non aspettare di capire quale decisione ha preso l'arbitro, altrimenti non c'è tempo per il sostituto di arrivare ad occupare la posizione).
3. **Farsi riconoscere dal proprio sostituto quando si nuota verso la zona cambi.** Cercare il contatto con gli occhi, alzare la testa, muovere il braccio con la mazza, ma essere certi che il sostituto ci ha visto e si sta preparando ad entrare.

8.4.2. Sostituzioni primarie in azione di gioco

Sono quelle che si **devono** fare. Servono giocatori freschi intorno al disco. Quindi bisogna cambiare sul lato in cui c'è il disco. Si fanno in difesa, disco in angolo.

Il **T lato forte** spinge il disco in angolo e, da lì esce;

L'A lato forte cambia come il T dopo aver tenuto il disco in angolo, oppure se il disco è tenuto in angolo da un compagno. Il sostituto si trova già in posizione: se intercetta il disco sprinta verso la porta avversaria (super sub).

IL **FB** cambia come il T lato forte se si trova a spingere il disco in angolo. Non cambia MAI se il disco è in possesso degli avversari in fase di attacco. Il sostituto prende la posizione FB fino ad un arresto del gioco anche se di solito non gioca FB.

Il **Centrale** cambia come l'A lato forte quando porta il disco in angolo o esso è lì tenuto da un compagno. Non cambia MAI quando il disco è in movimento, indipendentemente da chi ne ha il possesso. Il sostituto prende la posizione a 2 mt dal fondo e 2 metri dal lato.

8.4.3. Sostituzioni secondarie

Sono i cambi che si possono fare quando si è stanchi, se la situazione di gioco è statica: non c'è rischio per la difesa, né possibilità di nostro contropiede.

Ala e terzino lato debole, possono cambiare entrambi se il disco è nell'angolo opposto o tenuto da noi contro la parete. Non è un cambio di primaria utilità perché il gioco non li coinvolge e si stanno riposando in superficie. È da fare se nell'attacco precedente si sono stancati e un ribaltamento di lato li pone in condizione di non intervento quindi ottimale per uscire dal campo senza creare problemi.

Linea di difesa, tutti e 3 i giocatori possono cambiare quando il disco sta allontanandosi dalla nostra zona di difesa portato dalla nostra ala e centrale. Il T lato forte dovrebbe farlo sempre e molto in fretta perché il suo cambio deve essere di sostegno fresco alla coppia C-A che avanza lungo il suo muro

8.4.4. Situazioni da evitare (da NON fare MAI con il disco in gioco):

- sostituire un attaccante con la squadre in zona di attacco
- sostituire un difensore con la squadra in zona di difesa e il disco agli avversari o combattuto.
- sostituire un attaccante quando la nostra Ala comincia a sfondare lungo il muro (a meno di non essere proprio sotto la zona cambi e di avere un cambio 1 a 1 per ciascuna Ala).
- sostituire qualsiasi giocatore al termine di un inseguimento su un contropiede avversario prima che il disco sia portato alla parete laterale o in angolo (termina quasi sempre con gol avversario).

8.4.5. Consigli

- I cambi sono importanti e vanno praticati in allenamento. Ma sono una situazione di momentanea difficoltà e che lascia un po' di confusione. Cambiare durante tutte le situazioni di gioco fermo (soprattutto con la squadra in fase di attacco) riduce la necessità di cambiare durante il gioco.
- Quando si porta il disco in angolo non avere fretta di tirarlo fuori, ma controllarlo lì per qualche secondo al fine di dare tempo alla squadra di ricompattarsi e posizionarsi per le sostituzioni e per le manovre di uscita dall'angolo.