

Pallapugno: La tecnica

La palla viene giocata dal basso con l'avambraccio nel servizio eseguito dai principianti, in difesa e nei passaggi. Gli avanzati fanno i servizi e i rinvii colpendola sopra la testa.



Difesa o servizio dal basso

La sequenza di immagini mostra la tecnica di base utilizzata nel servizio dal basso, in difesa o per i passaggi. La palla, prima del servizio, deve toccare una volta per terra. L'azione viene eseguita con una gamba in avanti. La palla viene spinta in avanti solo grazie al movimento «abbassarsi/rialzarsi». Il braccio rimane immobile e teso in avanti.



Servizio dall'alto

Le immagini mostrano la sequenza corretta di un servizio dall'alto. Con i bambini solitamente si esercita il servizio dal basso (con l'avambraccio).



Contatto con la palla

Nel servizio, il contatto con la palla avviene dal basso, durante le ricezioni e i passaggi si utilizza invece l'avambraccio (non sul pugno).