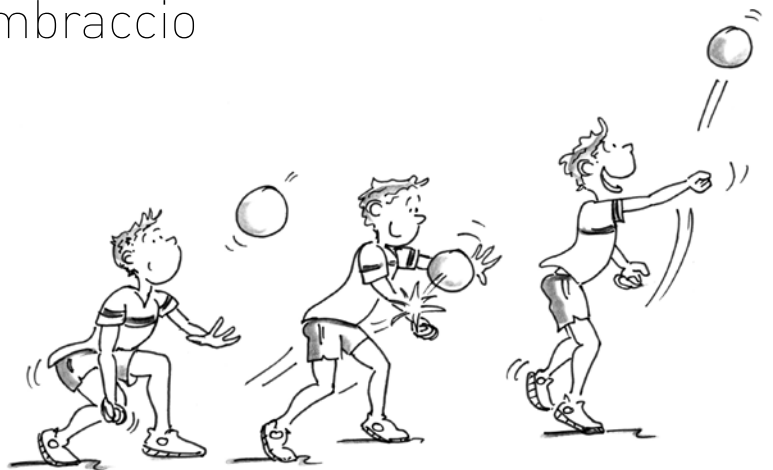


La tecnica: colpire con l'avambraccio




Domande per migliorare la tecnica

Caratteristiche del movimento


- Movimento in avanti dal basso verso l'alto
- Corpo, palla e meta sulla stessa linea
- Avambraccio teso extraruotato



Livello base

Domande	Risposte possibili	
Cosa fate per lanciare la palla lontano in avanti?	Movimento in avanti di spinta verso la palla.	
Qual è la posizione del braccio quando entra in contatto con la palla? Mostrate dove colpite la palla!	Braccio teso con il lato interno dell'avambraccio rivolto verso l'alto. Il pugno è lievemente chiuso (non stretto)	
Come colpite una palla lenta?	Movimento dal basso verso l'alto.	

Livello avanzati

Domande	Risposte possibili	
Come ricevete una palla lontana?	Con un salto orizzontale è possibile ricevere anche le palle lontane.	
Che possibilità di difesa ci sono quando la palla vi viene lanciata tra i piedi?	La soluzione più semplice consiste nell'andare incontro alla palla e riceverla prima che tocchi terra. Qualora non fosse possibile, si effettua un drop (tiro diagonale dal basso).	