

Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Ricezione e passaggio

Il regolamento vieta di tenere la palla con due mani. Una ricezione e un passaggio sicuri sono importanti soprattutto per un gioco rapido ed efficace nella variante in superiorità numerica.

Ricezione

Il giocatore riceve la palla con le dita leggermente allargate e la mano a conca davanti alla testa. Le dita e il palmo della mano riducono la velocità della palla, per continuare con un movimento di frenata che coinvolge tutto il braccio.

Passaggio

La posizione di partenza è quella che il giocatore assume dopo aver ricevuto la palla. L'atleta utilizza l'energia della palla ricevuta per tirare nella nuova direzione con slancio contrario.

Fonte: Benjamin Redder, Sirko Roehl, Heinz Weber, Martin Weissleder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO