

Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Palombella

Questo tiro in porta è utilizzato soprattutto in nel gioco di posizione senza pressione avversaria.

La sequenza di movimento della palombella è la stessa del tiro classico. Nella palombella il giocatore interrompe/ritarda brevemente il movimento subito prima di impiegare il polso e fa compiere alla palla un movimento ad arco.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO