

Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Dritto

Il giocatore utilizza questo tiro quando vuole tirare in porta dal dribbling e l'avversario è troppo vicino alle spalle o lateralmente e non è quindi possibile una reazione con un movimento contrario.

Il giocatore è a pancia in giù e riceve la palla con la presa a rotazione, la porta sopra o davanti alla testa con il braccio leggermente flesso e la tira da questa posizione piegando l'avambraccio e il polso verso la porta. Può osservare la reazione del portiere e ritardare il lancio.

Durante l'apprendimento è importante fare in modo che il giocatore utilizzi l'altro braccio come sostegno per evitare di immergere il tronco nell'acqua.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO