

# Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Tiro a schizzo

Il tiro a schizzo dovrebbe essere esercitato in allenamento per migliorare le capacità coordinative e la sensazione della palla, ma è utilizzato molto raramente nella pallanuoto moderna.

Il tiro a schizzo, come il tiro a colonnello, è più simile a un movimento di spinta che a un lancio. Durante la nuotata a stile libero, il giocatore solleva leggermente la palla con la mano opposta e la spinge poi verso l'obiettivo con la mano che effettua il tiro.

È importante che il gomito sia sopra all'acqua. Il vantaggio di questa tecnica è l'effetto sorpresa. Lo svantaggio è tuttavia che l'esecuzione e quindi la precisione diminuiscono sotto sforzo.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO