

Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Tiro rovescio

Dal momento che dalla posizione del centroboa i tiri in porta avvengono soprattutto con la schiena verso la porta e sotto la pressione dell'avversario, per questa posizione esistono varianti specifiche.

Questa variante si utilizza soprattutto quando il difensore difende dal lato dritto. Al contrario dei tiri di diritto, la mano non viene portata sotto alla palla. Il centroboa ruota la mano in modo che il pollice guardi verso il basso in acqua.

Nel contempo piega leggermente il braccio. Segue il movimento esplosivo all'indietro dei fianchi e infine il movimento all'indietro del braccio.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO