

# Pallanuoto – Tecniche del portiere: Posizione di allerta

Se un avversario con la palla si trova immediatamente di fronte alla porta, il portiere assume la posizione di allerta o di attesa.

Le braccia sono sollevate, affinché l'avversario percepisca la porta come più piccola possibile. Si tratta di una posizione molto faticosa perché tutta l'elevazione del corpo è data dal lavoro delle gambe.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO