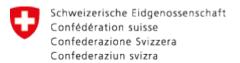
Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Presa della palla

Tra le abilità fondamentali di un giocatore di pallanuoto, ancora prima della ricezione e del tiro, vi è la presa della palla.

Sollevamento: Dgiocatore attira la palla verso il corpo con la mano debole e la passa nella mano che effettua il tiro.



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



Ufficio federale dello sport UFSPO