

Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Passaggio sopra alla testa

Il giocatore utilizza questa tecnica quando, durante il contropiede e sotto pressione dell'avversario, nuota davanti alla porta con un angolo sfavorevole.

Il movimento è in gran parte identico al movimento del tiro dritto in contropiede. A differenza di quest'ultimo, il giocatore non tira la palla sopra o davanti alla testa, ma la conduce da questa posizione sopra alla superficie dell'acqua e la spinge sul lato lungo con un lancio rovescio.

Il cambio di direzione si ottiene con una vigorosa gambata a rana e con il sostegno del braccio che non effettua il tiro.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO