

Futnet – Tecnica: Schiacciata (smash)

La schiacciata è il colpo d'attacco per eccellenza. Il giocatore cerca di colpire con forza il pallone nel momento in cui esso è ancora alto rispetto alla rete, inviandolo idealmente in una zona non coperta dall'avversario o a fondo campo.

Colpo classico

- Sequenza di immagini: [Schiacciata](#) (pdf)
- Video: [Schiacciata normale](#) (mp4)
- Video: [Colpo con salto](#)

Colpo con salto

Per questo gesto sono necessarie coordinazione ed elasticità, poiché la gamba deve essere alzata con un timing perfetto. L'impatto con il pallone avviene con l'interno del piede, nella zona del tallone. Il pallone deve sempre essere colpito quando è in fase discendente. Per una schiacciata dritta, la gamba deve essere parallela alla rete al momento del tiro. Mantenendo un angolo tra la gamba e la rete, il colpo può essere indirizzato invece sulla sinistra o sulla destra.

Fonte: Baptiste Jaquet, Bastien Vonlanthen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO