Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Tiro laterale

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.

Quando il difensore centrale è posizionato dietro o dal lato rovescio del centroboa, è possibile eseguire un tiro laterale.

Con un movimento esplosivo di avvitamento del tronco, il centroboa scaglia la palla che ha davanti con il braccio leggermente flesso dal lato dritto verso la porta. Il centroboa dovrebbe apprendere questo movimento prima possibile.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO