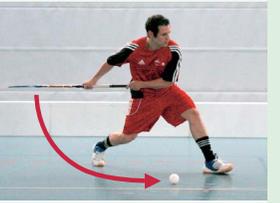


Tipi di tiro

TIPO DI TIRO	TIRO DI POLSO	TIRO ACCOMPAGNATO	TIRO BATTUTO CON PALETTA PER TERRA	TIRO BATTUTO	TIRO SLAP
					
Caratteristiche	Movimento/impulso parte dal polso	Fase di accompagnamento per terra con la pallina nella paletta	Movimento di slancio per terra prima del contatto con la pallina	Contatto con la pallina senza prima aver toccato il suolo	La paletta tocca il suolo prima del contatto con la pallina creando pressione che sarà trasmessa alla pallina
Tecnica	<ul style="list-style-type: none"> › Movimento di slancio breve › Pressione sul bastone › Nel rilascio della pallina, subentra l'attività del polso › Nessuna rotazione corporea 	<ul style="list-style-type: none"> › La fase di accompagnamento inizia dietro l'asse del corpo › Fase di accompagnamento/accelerazione › Rotazione del corpo › Pressione sul bastone › Rilascio della pallina: paletta a 90° rispetto all'obiettivo › Spostamento del peso verso l'obiettivo › Diminuire lo slancio con la paletta in direzione dell'obiettivo 	<ul style="list-style-type: none"> › La paletta rimane in contatto con il suolo nella fase di slancio › Il baricentro resta basso › La gamba di appoggio è in direzione dell'obiettivo › Pressione sul bastone › Accelerazione nella direzione del tiro › Spostamento del peso verso l'obiettivo › Posizione del corpo girata verso l'obiettivo 	<ul style="list-style-type: none"> › Durante la fase di slancio, il peso resta sulla gamba dietro › Il braccio inferiore è quasi teso › Rotazione corporea (spalla, anche) › Peso sulla gamba davanti › Diminuire lo slancio 	<ul style="list-style-type: none"> › Fase di slancio per terra › Il baricentro resta basso › La gamba di appoggio è in direzione dell'obiettivo › Contatto con il suolo, la paletta è a 90° rispetto alla direzione di tiro › Pressione sul bastone › Quando si tocca la pallina, la spalla è sopra la pallina › Rotazione corporea (anche) › Spostare il peso in avanti
Vantaggi	<ul style="list-style-type: none"> › Necessita poco tempo e spazio › Sorprendente (senza preavviso) › Senza contatto visivo con la pallina 	<ul style="list-style-type: none"> › Controllo della pallina/copertura › Tirare mentre si corre › Preciso 	<ul style="list-style-type: none"> › Non si deve alzare il bastone per lo slancio e dopo il tiro › Preciso e ben definito 	<ul style="list-style-type: none"> › Forza del tiro 	<ul style="list-style-type: none"> › Forza del tiro
Svantaggi	<ul style="list-style-type: none"> › Forza del tiro 	<ul style="list-style-type: none"> › Tempo e spazio › Prevedibile per gli avversari 	<ul style="list-style-type: none"> › Molto spazio e tempo 	<ul style="list-style-type: none"> › Tempo e spazio › Movimento di slancio › Timing 	<ul style="list-style-type: none"> › Movimento di slancio › Timing
Posizione del corpo	› Variabile	› Diversa, variabile	› Posizione del corpo bassa	› Baricentro sopra la palla	› Posizione del corpo bassa
Impugnatura	› Variabile	› Variabile (media)	› Ampia	› Stretta	› Ampia
Posizione della palla	› Variabile	› Vicino alla gamba di appoggio › Dietro al piede davanti	› Piede davanti	› Piede davanti › In mezzo tra i piedi	› Si colpisce la palla all'altezza del piede davanti
Punto di impatto sulla paletta	› Centro – parte davanti	› Parte davanti	› Centro	› Centro – parte dietro	› Centro/davanti
Uso	<ul style="list-style-type: none"> › Distanza corta › Mentre si corre/direttamente 	<ul style="list-style-type: none"> › Ovunque › Mentre si corre 	<ul style="list-style-type: none"> › Tiri distanti › Soprattutto tiri diretti 	<ul style="list-style-type: none"> › Distanza corta e media › Soprattutto tiri diretti 	<ul style="list-style-type: none"> › Tiri distanti › Soprattutto tiri diretti
Varianti	<ul style="list-style-type: none"> › Accompagnato › Battuto 	<ul style="list-style-type: none"> › Dalla rotazione › Verso il corpo › Via dal corpo › Finta › Fase di trazione lunga/corta › Rovescio 	<ul style="list-style-type: none"> › Fase di slancio lunga/corta › Rovescio 	<ul style="list-style-type: none"> › Volley › Rovescio 	