

Tecnica

Saper eseguire gesti tecnici precisi e variati permette ai giocatori di realizzare il movimento adatto in ogni situazione di gioco. Di seguito gli elementi offensivi e difensivi di base e le loro varianti più difficili.

Movimenti offensivi

Posizione offensiva individuale

Posizione adottata da ogni giocatore della cellula:

- Accovacciato o con un ginocchio per terra
- Braccia a 45° sopra la testa
- Palmo delle mani verso l'alto



Tiri

La traiettoria del pallone è obbligatoriamente ascendente o orizzontale e il pallone deve percorrere almeno 1,8 metri dalla posizione di tiro.

Tiro spinto con due mani separate

Posizione del tiratore

- Di fronte al pallone
- Braccia piegate
- Mani aperte in direzione del centro del pallone

Esecuzione del tiro

- Estensione delle braccia
- Contatto coi palmi delle mani al centro del pallone
- Traiettoria orizzontale del pallone

Particolarità del tiro

- Molto facile da realizzare
- Tiro preciso



Tiro spinto smorzato

Posizione del tiratore

- Di fronte al pallone
- Braccia piegate
- Mani aperte in direzione del centro del pallone

Esecuzione del tiro

- Braccia estese
- Contatto coi palmi delle mani al centro del pallone
- Traiettoria corta del pallone

Particolarità del tiro

- Tiro rischioso (rischio di errore)



Spinta a mani unite

Posizione dell'attaccante

- Spalle perpendicolari rispetto al pallone
- Braccia all'altezza delle spalle
- Braccio davanti teso

Esecuzione del tiro

- Movimento delle braccia in avanti parallelamente al terreno
- Contatto al centro del pallone
- Trasferimento del peso del corpo verso la parte anteriore
- Traiettoria orizzontale del pallone

Particolarità del tiro

- Tiro preciso
- Tiro pesante



Pallonetto

Posizione dell'attaccante

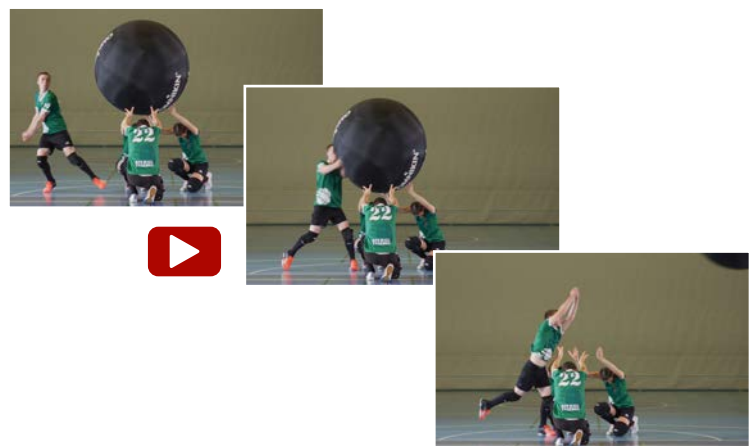
- Spalle perpendicolari rispetto al corpo
- Braccia estese lungo il corpo dietro di sé
- Braccia leggermente flesse e mani unite

Esecuzione del tiro

- Tiro molto potente partendo dall'avambraccio fino al polso
- Fine del movimento in estensione completa
- Traiettoria ascendente del pallone, poi velocemente discendente dietro all'ultimo giocatore in difesa

Particolarità del tiro

- Tiro complesso
- Necessita di molta potenza



Finte

Azione con la quale si finta il tiro in una certa direzione, poi si cambia asse per tirare in un'altra.



Movimenti difensivi

Posizione difensiva individuale

È la posizione adottata da ogni giocatore in attesa di ricevere il pallone:

- Talloni leggermente sollevati
- Piedi divaricati e distanti
- Gamba d'appoggio in avanti
- Gambe leggermente piegate
- Tronco leggermente inclinato in avanti
- Spalle orientate nella stessa direzione delle gambe



Scivolata

La scivolata avviene con i glutei e la gamba:

- Si tocca terra secondo l'ordine seguente: mano, ginocchia, coscia, glutei.
- Flessione della gamba a contatto con il suolo ed estensione dell'altra per ammortizzare il pallone (il primo contatto avviene imperativamente con il piede).



Rialzare il pallone con il piede

- Estensione rapida e completa della gamba al di sotto del pallone.
- Dita orientate verso terra.
- Contatto del pallone con il collo del piede (lacci della scarpa)

