

PRESA E TIRO

Tiro

Impugnatura della palla

Posizione fondamentale

- spalle allineate in direzione del tiro
- palla in alto dietro, palmo della mano rivolto verso dietro
- peso carico dietro, fianco gamba

Raggiungimento della posizione fondamentale

- azione delle gambe, direzione e posizione dei piedi
- azione del braccio, verso il basso, verso l'alto dietro
- impugnatura, dita sempre sopra la palla

Azione di sviluppo dell'impulso di forza sulla palla

- il fianco destro spinge verso il sinistro
- la spalla destra spinge verso la sinistra
- l'azione avviene attorno ad un ipotetico asse verticale
- rilascio della palla davanti al corpo
- dopo il rilascio seguire il tiro

ESERCIZI

- Seduti gambe incrociate
 - solo polso
 - solo avambraccio
- Con un ginocchio a terra
- Spalle in direzione del bersaglio
- Passo incrociato spalle in direzione bersaglio
- Passo incrociato faccia rivolta al bersaglio

Presa

- posizione del corpo; piedi, gambe, busto
- posizioni delle mani, palla sopra la cintura, palla sotto la cintura
- ricevere la palla in mezzo al corpo
- seguire con gli occhi la palla
- preparazione al tiro successivo
- presa e tiro di una palla rimbalzante
- presa e tiro di una palla al volo

ESERCIZI

- esercizi per lo sviluppo della sensibilità tattile e della capacità di valutazione delle traiettorie
 - senza l'uso del guantone
 - utilizzando vari tipi di palle
- palla appoggiata in terra e tiro
- palla rotolata a terra e tiro
- palla in aria e tiro