

Fondamentali individuali difensivi

Il tiro

Quando possiamo dire che un atleta possiede un buon fondamentale di tiro?

Quando riesce a passare la pallina ad un compagno con la precisione e la velocità richiesta dalla situazione. Per cui si può affermare che:

la funzione della tecnica nel tiro consiste nel produrre un dosato o massimo impegno di forza da trasmettere ad una pallina, impugnata con una mano, in modo tale che questa possa giungere ad una zona ben precisa in un tempo richiesto, che la maggior parte delle volte deve essere breve.

Esercizi:

- Gambe incrociate solo polso
- Gambe incrociate solo braccio
- Ginocchio a terra
- Frontale
- Laterale
- Saltello indietro e tiro (1 e 2)
- Passo 1 e 2
- Passo strisciato (doppio triplo)
- Schiena al compagno
- Tiro al cappello

La presa

La funzione della tecnica nella presa, consiste nel mettere l'atleta nelle condizioni migliori per poter prendere la pallina a seconda di come sta arrivando (battuta a terra battuta al volo, tiro di un compagno ecc) ed eventualmente l'immediato utilizzo che se ne deve fare.

Esercizi:

- Tutti i giochi ed esercizi in cui si usano le mani per aumentare la sensibilità tattile
- palle al volo corro avanti e giro
- palle al volo a ds e sn
- palle al volo indietro
- palle a terra
- Palle a terra mani nude o guanto, movimento piedi posizione tiro.
- Palle a terra frontali, approccio a curva
- Palle a terra a ds e sn
- Due file una di fronte all'altra palla a terra e tiro per toccata (o gioco forzato), con o senza cambio fila
- palle a terra, tiro per gioco forzato, tiro per toccata
- esercizi di guanto