

FASE DI PREPARAZIONE

IMPUGNATURA

- 3-4 dita → mano
- pollice opposto ???
- polpastrelli sulle cuciture
- 4 cuciture → C
- spazio palla-palmo

-PRESENTAZIONE

- piedi contatto pedana
- avanti dietro
- larghezza spalle (persone alte)
- spalle allineate
- corpo eretto rilassato
- peso
- segnali → palla
- impugnatura → palla nascosta

1° MOVIMENTO

- vari stili → rompere l'inerzia
- inclinazione busto
- peso piede perno
- le dita stringono
- inspirazione

FASE DI POTENZA

PASSO

- braccia e passo sulla linea di forza
- lunghezza soggettiva → max spinta

APERTURA

- fianchi verso foul
- piede 45°
- ampia rotazione braccio
- striscio orecchio
- verticale
- guanto verso bersaglio

RILASCIO E CHIUSURA

DOWNSWING

- inizia espirazione
- corpo diritto
- 80% peso dietro
- spinta piede perno
- palmo indietro
- braccio flesso e carico
- polso carico

RILASCIO

- corpo dritto
- avambraccio sfiora il fianco → polso frusta forte
- peso centrale
- spinta piede perno

CHIUSURA

- braccio continua alto
- NON BLOCCARE!
- piede perno "4" o posizione difesa

1. FISICI

- coordinazione
- scioltezza
- leve lunghe

2. MENTALI

- competitività
- autocontrollo
- abilità rilassarsi

3. REQUISITI

- tempo
- pazienza
- impegno