

## Il Lancio in Touche

Precisione e tempismo sono i due fattori chiave per una perfetta lancio in touche. Qualsiasi giocatore della squadra può lanciare la palla in touche, ma di solito è la tallonatore che si prende la responsabilità. Indipendente di chi è il miglior lanciatore della squadra, ha bisogno di allenarsi con molte ripetizioni, con la tecnica corretta

### Fattori Chiave

#### 1. Posizione del corpo

##### Piedi

- Un po' di più larghi della larghezza delle spalle
- Paralleli e indirizzati verso l'obiettivo ma non necessariamente alla stessa altezza (uno un po' più avanti o più indietro dell'altro)
- Il peso del corpo deve essere sugli avampiedi

##### Gambe

- Un po' flesse (fino a “nascondere” con le ginocchia metà piede)

##### Addominali

- Contrarre gli addominali

##### Petto

- Spingere il petto in fuori e verso l'alto.



#### 2. La presa della palla

##### Mano destra sulla palla (braccio destro dominante)

- Toccare la valvola del pallone con il mignolo della mano destra
- Le dita devono essere aperte ma non tese
- L'indice e il pollice vanno a formare una “C” (rovesciata)

##### Mettere la mano sinistra sul lato apposto della palla

- Le dita devono essere aperte ma non tese
- L'indice e il pollice dovrebbero creare una “C”

##### Tenere la palla con i polpastrelli

- Se la palla è bagnata o fangosa, si adopererà anche il palmo delle mani per coprire un'area più vasta ed aumentare così la presa.

##### Tenere la palla tra le mani dietro o sopra la testa (gomiti non troppo larghi)

- Tecnicamente con questa posizione serviranno meno movimenti per lanciare la palla
- Tatticamente l'altra squadra avrà meno tempo per capire quando il tallonatore lancerà la palla.



### 3. Il Lancio

#### Muscoli grandi poi muscoli piccoli

- L'inizio del movimento del lancio viene dalla contrazione dei muscoli dei polpacci, ischio-crutale e glutei.

#### Senza caricare muovere le mani direttamente verso l'obiettivo

- Se si carica si offre all'altra squadra il tempo per capire quando poter saltare.



### 4. Rilasciare la palla

#### I Polsi

- Usare polsi e dita per perfezionare la direzione del lancio
  - Come per il passaggio usare i polsi

#### Mani verso l'obiettivo

- Tutte la forza deve andare verso dove si vuole mandare la palla (e non verso terra)
- Le mani devono rilasciare la palla simultaneamente

