

# La Presa di Petto (Corpo).

Questa presa viene utilizzata quando la palla arriva tra la gamba e l'altezza della testa, nell'area del torace. È la presa più comune.



## Testa

Tieni sempre gli occhi sulla palla

## Mani

Braccia tese e dita aperte

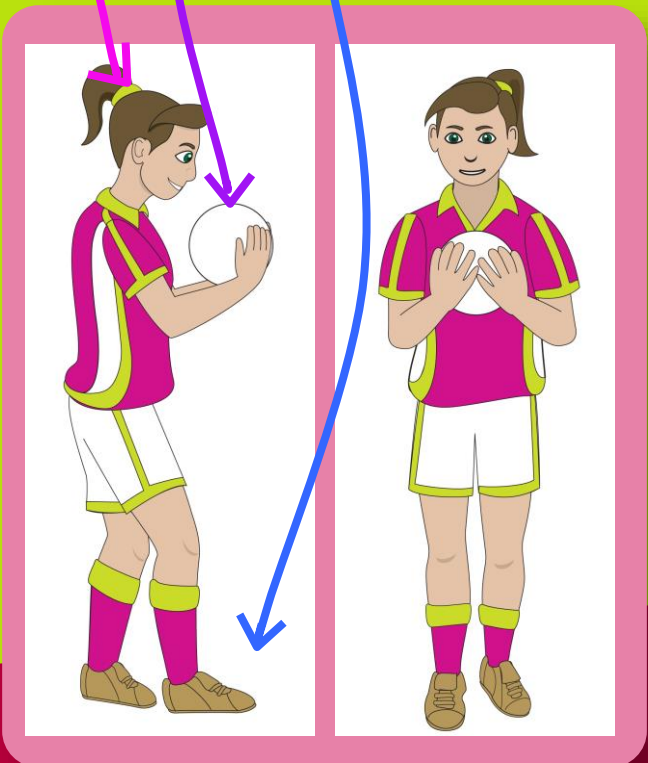
Prendi la palla con le braccia e portala al petto

## Piedi

Un piede davanti all'altro  
Sporgiti verso la palla

## Punti chiave

1. Tieni la testa alta e gli occhi sulla palla  
Quando la palla si avvicina, la parte superiore del corpo si piega in avanti per ricevere la palla all'altezza del petto  
Le braccia vanno stese con i gomiti ravvicinati e le mani rivolte verso l'alto
2. Prendi la palla con le braccia e tieni la palla in una posizione sicura con entrambe le mani  
Se la palla scende sotto l'altezza della vita, accovacciati per portare la palla vicino al corpo



## Errori comuni

### Errore 1

☹️ Braccia non abbastanza vicine tra loro per prendere la palla con conseguente caduta della palla

😊 È importante che quando la palla viene presa, la parte superiore delle braccia sia vicino al corpo, con gli avambracci quasi orizzontali e a una distanza più piccola della grandezza della palla

### Errore 2

☹️ Un altro errore comune è consentire alla palla di colpire il petto invece di fermarla al petto con le braccia.

😊 Tenere sempre gli occhi sulla palla e allungare le mani tenendo le dita separate in modo che la palla possa essere tenuta al petto