

**PILLOLE DI TECNICA**

# **LA FRENATA**

La frenata è quel gesto tecnico che permette di arrestare simultaneamente la palla e la corsa.

In questa “pillola di tecnica” andremo ad analizzare la frenata con la pianta del piede dietro alla gamba d'appoggio.

Come si esegue?

Si attacca la palla con l'arto sinistro (nel caso di una frenata con il piede dx) in modo da riuscire ad arrivare al contatto con il pallone nel minor tempo possibile.

Tra l'attacco e la frenata c'è una fase detta “di carico” che permette di enfatizzare al massimo il gesto e di fingere un gesto che non sia la frenata.

Un attimo prima di effettuare la frenata è necessario tirare su la testa al fine di

controllare l'eventuale arrivo di un avversario e la zona "circostante" di campo e piegare il corpo in avanti per poi rialzarlo nel momento della ripartenza.

La parte di piede che eseguirà il gesto sarà la pianta del piede e la palla scorrerà dietro alla gamba d'appoggio (in questo caso la sx).

Il braccio destro sarà simultaneamente sollevato per proteggersi da un eventuale intervento dell'avversario.

Successivamente la palla dovrà essere spinta in avanti con il piede sinistro e possibilmente con il collo esterno in modo da ripartire il più velocemente possibile (fase di ripartenza).

Questi gli errori più frequenti:

- Mancato attacco alla palla
- La palla non è sotto controllo
- L'atleta non si piega a sufficienza e non rialza il corpo per ripartire
- La parte di piede utilizzata per la frenata non è quella corretta
- La posizione del piede è scorretta

- Mancato utilizzo delle braccia
- Errate frequenze in fase di decelerazione
- Sguardo fisso sul pallone.