

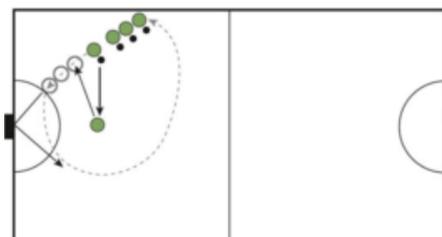
Tchoukball – Attacco/Tiri: Due passi

Con questo esercizio il giocatore mette a profitto i due passi che precedono il tiro per orientarsi verso il pannello e avvicinarsi al meglio.

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori. Tra la colonna e il pannello si trovano tre cerchi nel senso della corsa, l'ultimo dei quali tocca la zona vietata. Un giocatore supplementare occupa il posto di centravanti.

Il primo giocatore della colonna indirizza un passaggio al centravanti, poi prende posizione nel cerchio con uno o entrambi i piedi. Riceve il passaggio di ritorno, appoggia in seguito un piede nel secondo cerchio, l'altro piede – quello opposto alla mano che tiene il pallone – nel terzo cerchio e tira sul pannello. Recupera il suo pallone e corre a mettersi dietro la colonna.

Cambiare il centravanti dopo un tempo predefinito.



| Descrizione dei simboli | | | |
|---|----------------------|-------------------|-------------|
| ● | Attaccante | \dashrightarrow | Spostamento |
| ● ● | Attaccante con palla | \rightarrow | Passaggio |
| ■ | Difensore | \searrow | Tiro |
| ○ | Giocatore | \triangle | Cono |
| ● ○ | Giocatore con palla | \perp | Paletto |
| AD | Ala destra | \bigcirc | Cerchio |
| AG | Ala sinistra | --- --- | Panchina |
| CC | Centro-centro | \blacksquare | Cassone |
| C | Centro-pannello | \square | Tappetino |

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Osservazione: effettuare pure dei tiri dall'altra fascia.

Varianti

- Senza pannello. In coppia, i giocatori simulano un tiro effettuando un passaggio con rimbalzo al loro compagno (due passi in avanti e ritornare nella posizione di partenza).

Più facile

- Come l'esercizio di base, ma senza pannello. Il tiratore fa rimbalzare il pallone davanti a lui (nella zona vietata) e lo recupera.
- Come l'esercizio di base, ma senza passaggio. Coi due piedi nel primo cerchio, il tiratore effettua un passaggio a se stesso prima di proseguire l'azione

Più difficile

- Come l'esercizio di base, ma senza cerchi (nessun punto di riferimento per terra).
- Come l'esercizio di base, ma prendendo appoggio nel terzo cerchio per un tiro in estensione.
- Come l'esercizio di base, ma sincronizzando ricezione del pallone e appoggio del piede di stacco nel primo cerchio.

Materiale: un pannello, un pallone per giocatore, tre cerchi o altri punti di riferimento per terra

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP