

# Tchoukball – Attacco/Tiri: Profondità di tiro

La profondità dei tiri è al centro di questo esercizio. I giocatori devono raggiungere le tre zone di difesa del tchoukball.

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Disporre dei coni o dei tappeti per rappresentare le tre zone di difesa.

Dopo il rimbalzo sul pannello, il giocatore fa ricadere il pallone nella zona designata dall'insegnante, variando l'angolo e la forza del tiro. Recupera il suo pallone corre a mettersi dietro la colonna.

**Osservazione:** effettuare dei tiri pure dall'altra fascia.



Descrizione dei simboli			
●	Attaccante	----->	Spostamento
●●	Attaccante con palla	→	Passaggio
■	Difensore	↘	Tiro
○	Giocatore	△	Cono
●○	Giocatore con palla	⊥	Paletto
AD	Ala destra	○	Cerchio
AG	Ala sinistra	▬	Panchina
CC	Centro-centro	■	Cassone
C	Centro-pannello	□	Tappetino

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

- Con tre elementi di un cassone al limite della zona vietata. In un primo tempo la palla deve passare sopra il cassone; in un secondo tempo deve rimbalzare contro il cassone.
- Sotto forma di gara: quale squadra tocca per prima tutti i bersagli? Qual è la prima squadra i cui giocatori sono riusciti a toccare tutti i bersagli?

## Più facile

- Lasciare scegliere ai giocatori la zona di difesa in cui la palla deve ricadere.

## Più difficile

- Con un centravanti: effettuare un passaggio e un retropassaggio prima di tirare sul pannello.

**Materiale:** un pannello, un pallone per giocatore, diversi coni o tappeti (per definire i corridoi), (1a variante: tre elementi di cassone)

---

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**