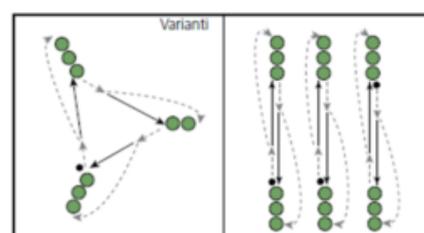
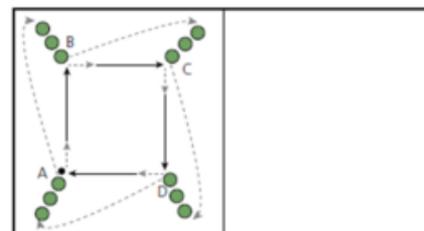


Tchoukball – Attacco/Passaggi: Quadrilatero ceco

Con questo esercizio, i giocatori migliorano la qualità dei loro passaggi e si impratichiscono con gli spostamenti specifici del tchoukball.

Su una metà campo, formare quattro colonne di tre giocatori in ognuno degli angoli di un quadrilatero delimitato da quattro coni. Il primo giocatore della colonna A effettua due passi in avanti, passa il pallone al primo giocatore della colonna B e corre a mettersi dietro la colonna B; il giocatore B passa a sua volta il pallone al primo giocatore della colonna C e così via.



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

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Con soli tre o due gruppi. Queste due forme di gioco (triangolo e di fronte) si avvicinano di più alle azioni del tchoukball.
- Come la variante precedente, ma concludendo l'azione con un tiro sul pannello.

Più facile

- Ridurre le dimensioni del quadrilatero (passaggi più corti)..

Più difficile

- Chi passa è in movimento.
- Chi riceve è in movimento.
- I giocatori che effettuano un passaggio e che ricevono sono in movimento.
- Recuperare la palla in estensione o effettuare un passaggio in estensione; ricevere e

passare il pallone durante lo stesso salto in estensione..

Materiale: un pallone per ogni quadrilatero (triangolo, ecc.), diversi coni, eventualmente un pannello

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO