

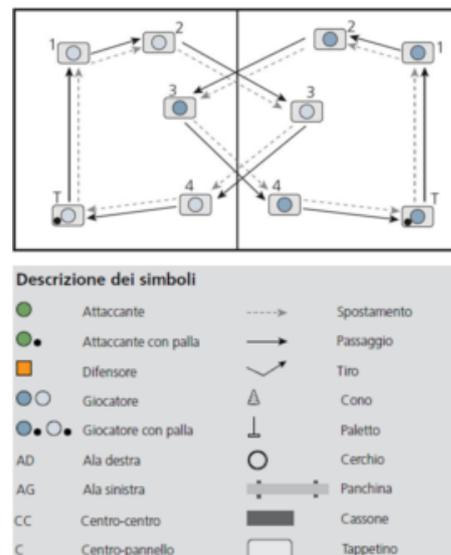
# Tchoukball – Attacco/Passaggi: Palla al re

Questo esercizio obbliga i giocatori a effettuare passaggi precisi e di lunghezza diversa stando fermi e in situazione di stress.

Su un campo, formare due squadre di cinque giocatori, ognuna con un pallone. Preparare un percorso identico per ogni squadra, composto di quattro tappeti e un cassone (trono=re) sul quale si trova un giocatore.

Al segnale di partenza, il giocatore sul tappeto 1 effettua un passaggio al compagno sul tappeto 2, il 2 al 3 e così via. Quando il pallone arriva al re, scende dal suo trono col pallone in mano e prende il posto del giocatore che si trova sul tappeto 1. Gli altri giocatori cambiano tappeto, rispettivamente salgono sul cassone.

Il gioco riprende con un passaggio dell'ex re. Se il pallone cade per terra durante una serie, il gioco riprende dal primo tappeto. Quale squadra riesce per prima a fare sedere tutti i suoi giocatori sul trono?



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

### Più facile

- Non svolgere l'esercizio sotto forma di gara (nessuna pressione temporale).
- Se il pallone cade per terra, ripetere il passaggio

### Più difficile

- Variare ancora di più la distanza tra i tappeti.
- Formare tre squadre e tre percorsi identici che si incrociano (ciò complica l'assunzione di informazioni e aumenta le possibili interferenze possibili).

**Materiale:** un pallone, quattro tappeti e un cassone (trono) per squadra

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**