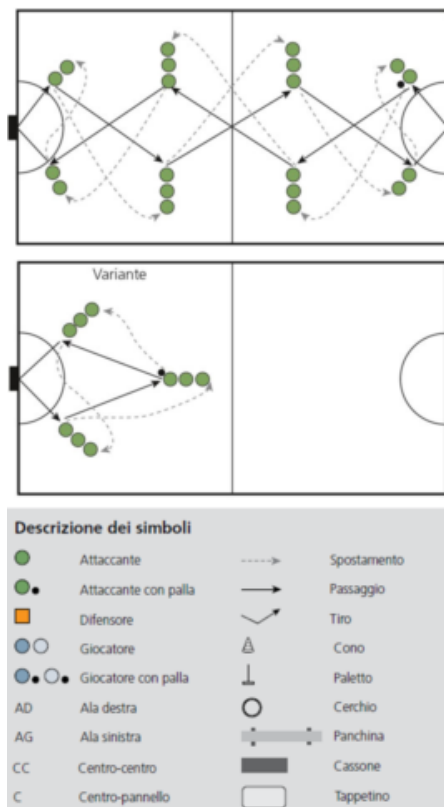


Tchoukball – Attacco/Passaggi: Dai e vai!

Questo esercizio passa in rassegna tutte le tappe di un attacco con cambiamento di pannello: tre passaggi, tiro sul pannello da una posizione favorevole e recupero della palla.

Su un campo con due pannelli; ripartire i giocatori nelle otto postazioni (vedi grafico). Dopo tre passaggi in diagonale, l'ultimo giocatore fa un passaggio al compagno posizionato «a specchio» facendo rimbalzare il pallone sul pannello. Fare tre nuovi passaggi e così via. I giocatori transitano da un posto all'altro seguendo il loro passaggio.

Osservazione: cambiare il senso dell'azione per esercitare il tiro dalle due fasce.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Su una sola metà campo e un pannello (tre postazioni)(v. ill. 2).

Più difficile

- Con due o tre palloni in gioco.
- Ad ogni fischio, invertire il senso di rotazione dell'esercizio.

Materiale: due pannelli, (variante: un pannello), un pallone (1a variante più difficile: due o tre palloni)

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO