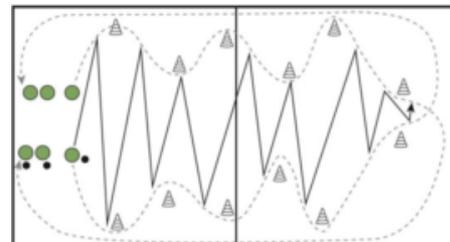


Tchoukball – Attacco/Passaggi: Differenziare

L'obiettivo di questo esercizio è di effettuare passaggi di lunghezza diversa in movimento.

Su un campo, formare delle coppie. I giocatori si passano la palla spostandosi da un cono all'altro lungo tutto il campo (almeno due o tre passaggi tra ogni cono). Ritornano infine dall'altra parte del campo e cambiano colonna.



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

Più facile

- I due giocatori si spostano passandosi la palla a una distanza fissa. Variare la distanza tra i giocatori dopo ogni traversata.

Più difficile

- Spostarsi tra due coni tirando il pallone una volta con la mano forte, un'altra con quella debole.

Materiale: un pallone per coppia, diversi coni

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO