

Tchoukball – Difesa/Tecnica individuale: Difendere e tirare

Con questo esercizio, i giocatori imparano a posizionarsi in zona di difesa e a recuperare il pallone dopo il rimbalzo sul pannello.

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su ogni fascia, che prende posizione dietro un paletto.

Il primo giocatore di una delle due file avanza verso il pannello col pallone in mano, fa un passaggio a se stesso e tira sul pannello prendendo lo slancio tra i due coni posati a prossimità della zona vietata. Il primo giocatore dell'altra colonna avanza a sua volta, recupera il pallone, fa un passaggio a se stesso e tira sul pannello. E così via.

Dopo il tiro i giocatori cambiano colonna.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Formare solo una colonna su una fascia. Un difensore resta in campo fino a quando tutti i giocatori hanno tirato una volta sul pannello, poi è sostituito. Tutti i giocatori devono occupare questa posizione. Eseguire i tiri anche dall'altra fascia.

Più difficile

- Disporre dei coni supplementari vicino alla zona vietata per rappresentare diverse traiettorie di slancio.

Materiale: un pannello, un pallone (variante più facile: un pallone per tiratore), due paletti, quattro coni (variante più difficile: sei o più coni)

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO