

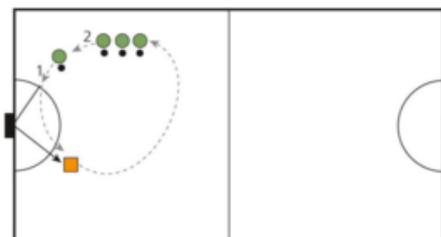
# Tchoukball – Transizioni: Tirare e difendere

**Riposizionarsi rapidamente in difesa dopo un tiro sul pannello: è questo l'elemento centrale dell'esercizio.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Un difensore si posiziona «a specchio» rispetto alla colonna. Il primo giocatore tira sul pannello e il difensore recupera il pallone dopo il rimbalzo sul pannello.

Subito dopo il tiro, il giocatore prende posizione in difesa per recuperare il pallone tirato dal giocatore seguente, poi corre a rimettersi dietro la colonna e così via.

I tiri devono susseguirsi abbastanza rapidamente per mettere pressione sul giocatore quando si riposiziona in difesa.



Descrizione dei simboli			
<span style="color: green;">●</span>	Attaccante	$\dashrightarrow$	Spostamento
<span style="color: green;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Attaccante con palla	$\rightarrow$	Passaggio
<span style="color: orange;">■</span>	Difensore	$\searrow$	Tiro
<span style="color: blue;">○</span>	Giocatore	$\triangle$	Cono
<span style="color: blue;">○</span> <span style="color: blue;">●</span>	Giocatore con palla	$\perp$	Paletto
AD	Ala destra	$\bigcirc$	Cerchio
AG	Ala sinistra	$\text{--- ---}$	Panchina
CC	Centro-centro	$\text{--- ---}$	Cassone
C	Centro-pannello	$\square$	Tappetino

**Osservazione:** effettuare dei tiri pure dall'altra fascia.

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

- Sotto forma di gara: quale giocatore recupera più palloni??

## Più difficile

- Prima di cercare di recuperare il pallone, il giocatore deve toccare un cono posto a 90° nella prima zona di difesa.
- Con tre o più difensori già in posizione. Dopo aver tirato, il giocatore deve identificare lo spazio non occupato in difesa e raggiungerlo il più velocemente possibile (vedi tabella «[Posizioni e spostamenti dei difensori](#)»). Il difensore che recupera la palla corre a rimettersi dietro la colonna.
- Con un colonna di giocatori che effettuano un passaggio su una fascia, una colonna di tiratori sull'altra fascia e due difensori posizionati «a specchio» rispetto al tiro. Chi passa lancia il pallone al tiratore che mira il pannello e uno dei due difensori recupera il pallone. Chi ha effettuato il passaggio e il tiratore prendono in seguito il posto dei due difensori, mentre i due difensori corrono a rimettersi dietro le due colonne.

**Materiale:** un pannello, un pallone per giocatore, (1a variante più difficile: un cono)

---

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**