

# Tchoukball – Giochi senza pannello: Trampolino

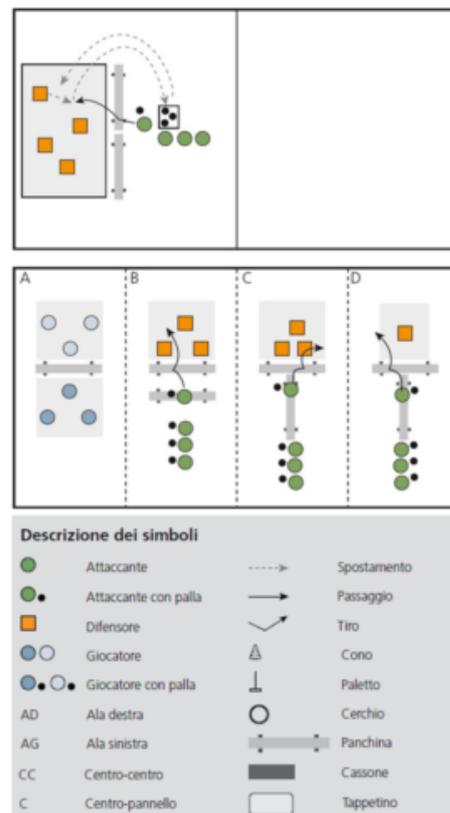
In questo esercizio il compito dei giocatori è di organizzarsi in quanto squadra per difendere il proprio campo.

Formare due squadre di quattro giocatori, una che attacca, l'altra che difende, separate da due panchine.

Il primo attaccante si avvicina alle due panchine e fa rimbalzare il pallone su una di esse in modo tale che il pallone ricada nel campo avversario (quadrilatero di 6×8 metri, da adattare a seconda del livello dei giocatori). Se ci riesce, la sua squadra segna un punto.

Il difensore che recupera il pallone o colui che si trova più vicino al punto d'impatto, corre per depositarlo nel carrello situato nel campo opposto e ritorna il più velocemente possibile in difesa. Appena il difensore che ha la palla è uscito dai limiti del campo, l'attaccante successivo tira a sua volta.

Invertire i ruoli dopo un tempo predefinito.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

## Varianti

- Sotto forma di partita 3:3 (vedi ill. 2, parte A).
- Con una seconda panchina svedese disposta perpendicolarmente o parallelamente alla prima (v. ill. 2, parti B e C). A turno, gli attaccanti salgono su questa specie di trespolo per tirare da fermi o in movimento sull'altra panchina (1:3). Invertire i ruoli.
- Come la seconda variante, ma 1:1 (vedi ill. 2, parte D). Cambiare il difensore dopo il passaggio di tutti gli attaccanti. Tutti i giocatori devono occupare questa posizione almeno una volta.

**Materiale:** una panchina (2a e 3a variante: due panchine), un pallone per attaccante (1a variante: un solo pallone), quattro coni per delimitare il campo

---

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**