

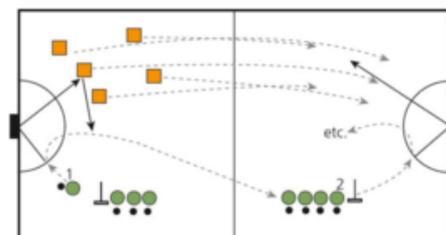
Tchoukball – Difesa/Organizzazione collettiva: Difendere assieme

I giocatori impegnati in questo esercizio imparano a spostarsi come squadra a seconda della posizione del tiratore.

Su un campo, formare una colonna di tiratori su ogni metà (stesso lato), posizionati dietro un paletto, e una squadra di tre o più difensori (a seconda dell'organizzazione di gioco prevista per il seguito della lezione).

Il primo giocatore di una delle due colonne tira sul pannello (due passi di slancio, con o senza salto in estensione), mentre i difensori prendono posizione per recuperare il pallone e rinviarlo al tiratore. Il primo giocatore dell'altra colonna inizia in seguito la sua azione e tira sul pannello opposto.

I difensori si spostano e si organizzano in funzione di questo nuovo tiro, e così via. Dopo il tiro, i giocatori cambiano colonna. Invertire i ruoli dopo un tempo predefinito.



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

- Su una metà campo e un pannello. Formare una colonna di tiratori su ogni fascia. I difensori prendono posizione «a specchio» rispetto al tiratore.

Più facile

- Su una metà campo e un pannello. Formare solo una colonna di tiratori su una fascia. I difensori mantengono la posizione di base ideale. Effettuare pure dei tiri dall'altra fascia.
- Come l'esercizio di base, ma con tre attacchi sullo stesso pannello prima dell'azione nell'altra metà campo (capovolgimento del gioco).

Più difficile

- Su un campo e due pannelli, con una colonna di tiratori sulle quattro fasce. L'insegnante designa il tiratore che fa l'azione.

Materiale: un pannello, un pallone per tiratore, due paletti (variante più difficile: due pannelli e quattro paletti)

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO