

Tchoukball: Gestì tecnici di base

Il tchoukball offre una libertà di movimento totale alla squadra in attacco e al giocatore in possesso della palla. Per segnare un punto è tuttavia indispensabile conoscere e allenare le varie tecniche elementari del passaggio e del tiro. I difensori devono inoltre saper posizionarsi correttamente. La dimostrazione in immagini.



I filmati di questo dossier presentano i gesti tecnici di base in relazione ai temi del lancio e della ricezione, del tiro e della difesa. Le serie di immagini e le spiegazioni corrispondenti permettono dal canto loro di osservare e di capire meglio i punti chiave di tali gesti.

Lanci/ricezioni (passaggi)

Per iniziare a giocare a tchoukball occorre padroneggiare alla perfezione il passaggio, perché è con questo gesto che si costruisce l'attacco.

Per i passaggi esistono numerose tecniche: con una mano, con due mani, dal basso, con un movimento «bowling», di lato col braccio teso, di lato con l'avambraccio, ecc. I filmati contenuti in questo dossier presentano il passaggio maggiormente utilizzato in questo sport, con cui si ottengono una grande precisione ed efficacia: parliamo del passaggio effettuato sopra la spalla.

Nel tchoukball, la ricezione è tanto importante quanto il lancio.

- [Lancio del pallone](#)
- [Ricezione del pallone](#)

Tiri

Nel tchoukball, il tiro è quando la palla viene lanciata sul pannello e pone fine alla costruzione dell'attacco. È il tiro che permette alla squadra in attacco di segnare o meno un punto.

I principianti considerano il tiro un elemento ludico ed è normale che all'inizio si focalizzino principalmente su di esso. Il loro primo obiettivo consisterà quindi spesso a ricevere la palla per lanciarla sul pannello. Il tiro che raggiunge una superficie precisa del campo da gioco (bersaglio) è invece l'obiettivo finale. Il bersaglio rappresenta la zona del campo dove la squadra in difesa incontra maggiori difficoltà a recuperare la palla.

La varietà dei tiri a disposizione di un giocatore corrisponde alla sua capacità di colpire il maggior numero possibile di bersagli.

- [Tiro a 45°](#)

- Tiro «lungolinea»
- Tiro a 30°
- Tiro a 70°
- Tiro a 90°

Difesa

La difesa è, oltre ai falli commessi dall'avversario, l'unico altro modo che una squadra ha per recuperare il pallone, oltre ai falli commessi dagli avversari. L'obiettivo della squadra che difende è di occupare le zone che possono essere raggiunte dal tiratore per recuperare il pallone dopo il rimbalzo sul pannello.

Per riuscirci, la squadra deve poter contare non solo sulle competenze tecniche dei suoi giocatori, ma anche su un dispositivo tattico comune.

- Difesa in ginocchio
- Difesa in piedi

Fonte: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO