Tchoukball - Difesa/Tecnica individuale: Difendere in prima zona

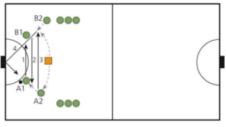
Il difensore effettua questo esercizio spostandosi con dei pas chassées, per essere pronto a recuperare il pallone.

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su ogni fascia. Un difensore prende posizione in mezzo, a tre metri circa dalla zona vietata.

Il primo giocatore della colonna A simula un tiro sul pannello (due passi di slancio, con o senza salto in estensione) e indirizza un passaggio al primo giocatore della colonna B. Quest'ultimo fa la stessa cosa col secondo giocatore della colonna A, e così via.

Il tiro sul pannello è effettuato dopo il terzo passaggio, dal secondo giocatore della colonna B. Il difensore segue i tre passaggi muovendosi come se fosse uno «specchio», spostandosi con dei pas chassés e recuperando il pallone dopo il rimbalzo sul pannello. I quattro giocatori in azione recuperano il loro pallone e cambiano colonna.

Cambiare il difensore dopo un tempo predefinito.





Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Osservazioni

- Proporre questo esercizio solo se i giocatori sono capaci di effettuare tiri sul pannello facendo rimbalzare il pallone per terra a tre o quattro metri dalla zona vietata.
- Eseguire dei tiri anche dall'altra fascia.

Varianti

Più facile

• Senza passaggio. I giocatori delle due colonne tirano sul pannello in alternanza, spostandosi poi dietro l'altra colonna.

Più difficile

• La decisione se tirare o passare spetta al giocatore in possesso palla. Tre passaggi al massimo.

Materiale: un pannello, diversi palloni

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO