

# Tchoukball – Difesa/Tecnica individuale: Difendere in prima zona

Il difensore effettua questo esercizio spostandosi con dei pas chassés, 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.

## 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.



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

### 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 UFSP**