

# Tchoukball: Occhio a tattica e difesa

Il tchoukball richiede un costante lavoro di gruppo che contribuisce da un lato a rafforzare lo spirito di squadra e, dall'altro, a rendere consapevole ognuno del ruolo che ricopre. La tattica e la difesa sono al centro degli esercizi proposti.

Dopo la nostra prima serie di proposte sui [passaggi e lanci](#) proponiamo ora una raccolta di esercizi sulla difesa e sulla tattica.

Per migliorarsi in difesa un giocatore deve riuscire progressivamente a:

- recuperare la palla in situazioni prima facili e poi più difficili (fino al tuffo a terra);
- eliminare la paura del pallone che gli viene incontro (inizialmente si possono usare palloni in gommapiuma con rivestimento in plastica. I palloni da pallavolo sono troppo leggeri);
- posizionarsi correttamente in funzione della traiettoria del pallone, prima da soli, poi insieme ai compagni;
- conoscere e saper applicare i piazzamenti difensivi.



## Esercizi per allenare la difesa

## Aspetti tattici

Capire i principi del rimbalzo sulla rete (in attacco e in difesa), sfruttare le possibilità del gioco sui due lati del terreno e saper collaborare con i compagni di squadra senza ostacolare gli avversari sono tutti elementi allenabili e su cui costruire schemi tattici.

L'attacco cerca di tener nascosti il più a lungo possibile elementi come la scelta della rete e dell'ala da cui si effettua il tiro. Gli attaccanti devono quindi occupare costantemente il maggior numero possibile di posizioni di tiro intorno alle reti. Per destabilizzare la difesa l'attacco può effettuare passaggi da un lato all'altro della stessa rete o da una rete all'altra. In entrambi i casi la difesa deve adottare una posizione sparsa (con conseguenti buchi) o spostarsi molto velocemente per opporre resistenza collettiva al tiro.

## Esercizi per allenare la tattica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO