

Tchoukball – Difesa: Senza tregua

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a collaborare. Dopo aver recuperato il pallone un difensore passa la palla e corre a toccare un cono.

Due squadre da 3 a 5 giocatori giocano su una sola rete. Quando un difensore recupera il pallone, esegue un passaggio e corre a toccare un cono prima di rientrare in gioco.

Osservazione: I giocatori devono essere flessibili e collaborare per poter occupare i posti chiave sia in attacco che in difesa.

Sequenza di immagini sulle situazioni di difesa



Fonte: Insetto pratico «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO