

Tchoukball – Difesa/Tecnica individuale: Difendere in seconda zona

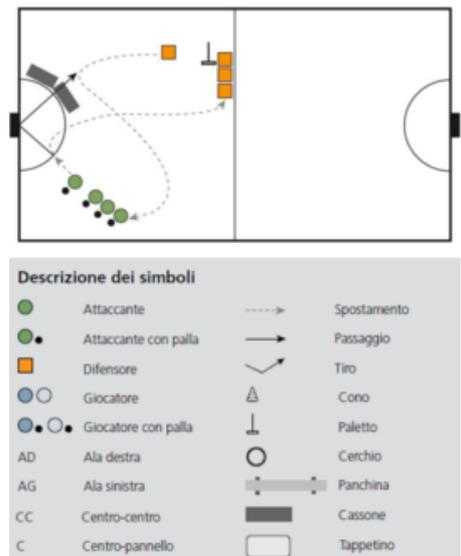
Questo esercizio costringe i giocatori a valutare correttamente la traiettoria del pallone per poterlo recuperare.

Su una metà campo, formare una colonna di tiratori su una fascia e una colonna di difensori posizionati dietro un paletto sull'altra fascia, al di là della seconda zona di difesa.

Disporre due cassoni uno di fianco all'altro (da tre a quattro elementi a seconda del livello dei giocatori) al limite della zona vietata. Per segnalare l'inizio dell'azione, il tiratore effettua un passaggio a se stesso, poi tira in modo da far passare il pallone sopra gli elementi del cassone dopo il rimbalzo sul pannello.

Il difensore analizza lo spostamento del tiratore, prende posizione nella seconda zona di difesa e recupera il pallone. I due giocatori cambiano colonna.

Osservazione: eseguire i tiri anche dall'altra fascia.



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Il difensore prende posizione nella seconda zona di difesa prima dell'inizio dell'azione

Più difficile

- Il difensore ha la schiena rivolta al pannello e può girarsi per difendere solo a un determinato segnale (ad esempio il tiratore lancia il pallone per terra o fischia).
- Il difensore deve effettuare uno slalom prima di prendere posizione nella seconda zona di difesa..

Materiale: un pannello, un pallone per ogni tiratore, un paletto (2a variante più difficile: cinque paletti) e due cassoni con tre o quattro elementi

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO