

# Tchoukball – Difesa: Lavoro di squadra

**In questo esercizio i difensori imparano a collaborare nella prima zona. Se un attaccante commette un errore diventa difensore.**

Due difensori (o tre a seconda del livello dell'attaccante) in prima zona, pronti a recuperare il pallone, un attaccante ed una zona bersaglio delimitata da piattelli. L'attaccante continua a giocare fin quando colpisce la zona delimitata e i difensori non recuperano la palla. Se manca la rete, tira nella zona proibita, oltre la zona delimitata o un difensore recupera la palla, passa in difesa.



## Variante

Con due attaccanti che si alternano al tiro dalla destra e dalla sinistra della rete.

### 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