Tchoukball – Tattica: Squash Ball

Un esercizio che si basa sul gioco tre contro tre. La palla viene tirata contro la parete e non in rete.

Delimitare piccoli campi di gioco nel senso della larghezza della palestra. La squadra in possesso di palla la fa rimbalzare contro il muro (al di sopra della linea di un metro) dopo un rimbalzo a terra. La palla deve uscire dalla zona dei due metri per essere giocabile. La difesa cerca di recuperare il pallone prima che tocchi terra. Brevi partite su tre minuti.

Variante

più difficile

Stessa cosa con rimbalzi contro le spalliere.

Tchoukball – Tattica: Sequenza di immagini

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO