

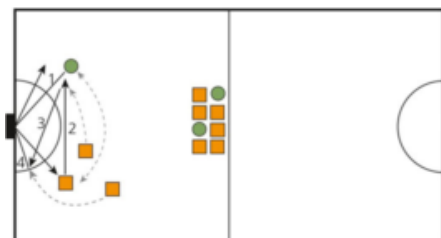
## Tchoukball – Transizioni: Dopo la difesa...

La riuscita di questo esercizio dipende dalla capacità dei giocatori di riposizionarsi velocemente in posizione favorevole per effettuare un tiro dopo aver difeso.

Su una metà campo, formare dei gruppi di quattro giocatori (un'ala e tre difensori all'inizio dell'azione) sulla linea centrale. L'ala effettua un tiro «facile» sul pannello e uno dei tre difensori recupera il pallone.

I due difensori senza palla diventano delle ali e costruiscono una nuova azione con il terzo difensore. L'ala della prima azione questa volta difende. Al termine di questa seconda azione, i quattro giocatori recuperano il pallone e si riposizionano sulla linea centrale passando sui lati del campo cosicché il gruppo seguente possa eseguire lo slancio.

Cambiare l'ala all'interno del gruppo dopo ogni azione.



Descrizione dei simboli			
<span style="color: green;">●</span>	Attaccante	$\dashrightarrow$	Spostamento
<span style="color: green;">●</span> <span style="color: green;">●</span>	Attaccante con palla	$\rightarrow$	Passaggio
<span style="color: orange;">■</span>	Difensore	$\searrow$	Tiro
<span style="color: blue;">●</span> <span style="color: blue;">○</span>	Giocatore	$\triangle$	Cono
<span style="color: blue;">●</span> <span style="color: blue;">○</span> <span style="color: blue;">○</span>	Giocatore con palla	$\perp$	Paletto
AD	Ala destra	$\bigcirc$	Cerchio
AG	Ala sinistra	$\text{---} \text{---} \text{---}$	Panchina
CC	Centro-centro	$\text{---}$	Cassone
C	Centro-pannello	$\square$	Tappetino

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

### Varianti

#### Più facile

- Limitare la seconda azione a uno o due passaggi.
- Con due soli difensori.
- Senza tiro. L'ala prende posizione tra il pannello e i difensori, stando di fronte a loro, e effettua un passaggio. Questo passaggio simula il pallone che ritorna dopo il rimbalzo sul pannello.

#### Più difficile

- Su un campo, con due pannelli e tre o più difensori. Quando hanno recuperato il pallone, i difensori scelgono il pannello su cui vogliono attaccare (gioco bipolare).
- Dopo il tiro, l'ala «solitaria» prende posizione in difesa su un'ala e non si muove più. Da parte loro, i difensori divenuti attaccanti sviluppano un'azione che si conclude con un tiro e il cui bersaglio è all'opposto dell'ala «solitaria».

**Materiale:** un pannello (eventualmente due), un pallone per gruppo

---

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**