

Tchoukball – Passaggi: Scalare di un posto

L'obiettivo di questo esercizio è di padroneggiare il lancio a 90° da diverse posizioni. Un segno a terra funge da bersaglio.

Il giocatore si trova presso la zona proibita di fronte alla rete; prende la rincorsa, salta in estensione e cerca di mirare un segno ai suoi piedi (a 90°). Una volta che ci riesce si sposta di un passo verso la destra e cerca di colpire lo stesso segno. Il movimento di tiro cambia con lo spostamento?



Variante

Sotto forma di gara: coni numerati da 1 a 6 segnano la zona di rincorsa, il numero 1 di fronte alla rete, il 6 verso la linea di fondo. Chi riesce a raggiungere l'ultimo cono?

Sequenza di immagini sulle varie tecniche di lancio

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