

Tchoukball – Passaggi: Al rallentatore

In questo esercizio si allena il movimento del braccio per il lob. Gli allievi devono passare la mano che tiene il pallone sotto il braccio del docente.

Il docente si tiene presso la zona proibita con le braccia alzate in orizzontale. Il giocatore fa la sua rincorsa di tre passi, salta e tira con un movimento a bilanciata; la mano che tiene il pallone passa sotto il braccio del docente per poi risalire al tiro.



Variante

Delimitare corridoi per la rincorsa e valutare i diversi angoli di tiro ottenuti.

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