

Tchoukball – Lanci: Mirare in alto e in basso

In questo esercizio si allenano i lanci a diverse altezze. A seconda dei comandi dell'insegnante, gli allievi devono eseguire dei tiri alti o bassi verso la rete.

Un cassone è disposto a 45° fuori della zona proibita. Seguendo le indicazioni date dal docente gli allievi mirano alla parte alta o a quella bassa del cassone.



Variante

Gara a squadre. La squadra segna un punto se colpisce la parte alta del cassone, tre per la parte bassa. A tempo o a chi arriva prima a 12.

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