Tchoukball – Lanci: La catapulta

In questo esercizio gli allievi imparano a far rimbalzare la palla e a dosare i lanci. La palla va lanciata in modo tale da poterla recuperare.

Da 4 a 8 giocatori in colonna davanti alla rete (disporne due o quattro a seconda del numero degli allievi). Soltanto il primo giocatore ha un pallone, tira sulla rete e lascia il posto al seguente, che recupera la palla e tira a sua volta. Se riescono dieci passaggi ci si allontana di un metro dalla rete. Quale gruppo si allontana di più?

Varianti

- Con tre passi di rincorsa.
- Le colonne sono disposte a 45° rispetto alla rete, dopo ogni passaggio il giocatore cambia colonna.

Sequenza di immagini sulle varie tecniche di lancio

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