

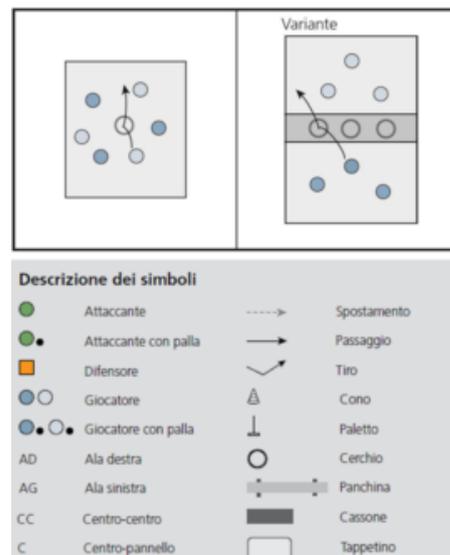
Tchoukball – Giochi senza pannello: Tchouk-cerchio

Questo esercizio migliora la lettura delle traiettorie del pallone dopo il rimbalzo e il recupero del pallone.

Su un campo di 6×6 metri con un cerchio al centro, formare due squadre da tre a quattro giocatori. Per segnare un punto, il pallone deve essere tirato nel cerchio e ricadere a terra senza che i difensori riescano a recuperarlo.

Osservazioni

- Vi è fallo se il pallone tocca il bordo del cerchio e non segue la traiettoria di angolo speculare (simile alla [regola 9 del tchoukball a scuola](#) (pdf))
- Le altre regole sono definite dall'insegnante (numero di passaggi, modo di spostarsi, ecc.).



Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

- Con una zona circolare tracciata attorno al cerchio nella quale il pallone non deve ricadere (per aumentare la lunghezza dei rimbalzi e facilitare così il lavoro dei difensori).
- Sotto forma di partita tra due squadre di tre o quattro giocatori. Il campo è diviso in tre parti contigue (vedi illustrazione): le parti esterne costituiscono il campo delle due squadre; la parte centrale è la zona di tiro in mezzo alla quale si trovano tre cerchi (=pannelli), allineati nel senso della lunghezza della palestra.

Più facile

- Sotto forma di duello (1:1).

Più difficile

- Con tre squadre: quella che attacca si trova sul campo, le altre due al di fuori della zona di gioco. L'insegnante designa la squadra che entra in campo per difendere e che deve organizzarsi rapidamente. Alla fine dell'azione gli attaccanti escono dal campo e i difensori prendono il loro posto. L'insegnante designa la nuova squadra che difende.

Materiale: un pallone, un cerchio, quattro coni per delimitare il campo (variante più difficile: tre cerchi e otto coni)

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO