

Tchoukball – Difesa: Tre contro uno

In questo esercizio l'accento è posto sul difensore che cerca di valutare correttamente la traiettoria della palla e di recuperarla.

Un difensore in prima zona e tre attaccanti che cercano a turno di colpire il cassone disposto dietro il difensore. Quest'ultimo deve recuperare il pallone prima che tocchi terra o il cassone. Su 12 attacchi quanti sono i punti segnati? Quanti i palloni recuperati?

Osservazione: Modificare l'altezza del cassone per ridurre o aumentare i possibili campi di tiro. Variare gli angoli di tiro.



Sequenza di immagini sulle situazioni di difesa

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