

Tchoukball – Lanci: Tavola girevole

L'obiettivo di questo esercizio è riuscire a piazzare la palla in una zona ben precisa. Chi commette un errore viene eliminato.

Delimitare una zona di ricezione (ad esempio fra la zona proibita e la lunetta dei tre metri della pallacanestro). Il primo allievo tira per far rimbalzare la palla in questa zona, il secondo cerca di recuperarla; se ci riesce tira a sua volta e il terzo tenta il recupero, e così via. Il giocatore che commette un errore (tiro fuori della zona, non colpisce la rete o fallisce la ricezione) viene eliminato. Il gioco finisce con un duello a due. Il primo ottiene tre punti.



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