

Tchoukball: Un gioco completo e divertente

Per iniziare a giocare a tchoukball non c'è bisogno di apprendere chissà quanti gesti tecnici; i partecipanti si divertono da subito.

Questo, naturalmente, non significa che il gioco sia poco interessante o semplice. Sono necessari diversi requisiti, come saper passare la palla al compagno, mirare sulla rete, correre bene, saltare, impegnarsi... Perché il tchoukball è un gioco completo che sollecita tutte le parti del corpo – braccia, gambe, tronco e anche cervello.



Si gioca sette contro sette su un campo di circa 15 x 26 m (campo da pallacanestro), alle cui estremità sono disposte due reti, una sorta di trampolino elastico inclinato a 55°. Le poche regole di gioco sono semplici e facilmente comprensibili, per cui dopo qualche minuto si può iniziare a giocare.

Allora cosa aspettate? Iniziate dalle nostre proposte di esercizi dedicati ai [passaggi](#) e ai [lanci](#).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO