Tchoukball – Passaggi: Solo contro tutti

Questo esercizio necessita di un difensore e di diversi attaccanti. La palla deve essere lanciata in una zona a 90° per realizzare tre punti.

Una squadra di 3-4 attaccanti e un difensore. Gioco su una rete sola, con un nastro che delimita la zona del tiro a 90° (margine di 15° a ogni lato). Gli attaccanti devono segnare su questa zona per realizzare tre punti; se tirano al di fuori o il difensore recupera il tiro perdono un punto. Dopo due minuti di gioco si cambia il difensore. Quale squadra segna più punti?

Osservazione: Gioco monopolare, la rimessa in gioco si fa nel campo opposto alla rete.

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