

Tchoukball – Passaggi: Come sui binari

Questo esercizio si basa sui passaggi e sui cambiamenti di posizione. Esercitando questi movimenti gli allievi allenano un elemento centrale di questo gioco.

I giocatori sono allineati su due file di fronte, con i palloni tutti sullo stesso lato. Al segnale i giocatori passano la palla al compagno di fronte e scalano di un posto sulla sinistra. Il giocatore a fondo campo corre all'altra estremità della fila. Aumentare progressivamente il ritmo.



Osservazione: Il pallone non cade a terra, come nel gioco.

Fonte: Inserito pratico «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP