

Tchoukball – Difesa: Vuota la scatola

Riconoscere la traiettoria e riuscire a spostarsi rapidamente sono gli obiettivi di questo esercizio. In questo modo gli allievi sperimentano in modo ludico la difesa.

Delimitare un terreno di gioco (ad esempio una metà campo). Un giocatore al tiro vuota il cassone inviando i palloni sulla rete. I difensori in colonna cercano a loro volta di recuperarli e rimmetterli nel cassone. Dopo due minuti quanti palloni restano nel cassone?

Osservazione: Se la palla tocca terra non può essere riposta nel cassone; se chi tira lancia la palla oltre i limiti del terreno, si aggiunge una palla nel cassone.

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