

## Tchoukball – Difesa: Tergicristallo

Questo esercizio permette di allenare la difesa nella seconda zona. L'importante è saper riconoscere la traiettoria della palla e riuscire a posizionarsi di conseguenza.

Un cassone rappresenta i difensori di prima zona. Un difensore piazzato in seconda zona cerca di recuperare i palloni tirati dagli attaccanti (il pallone deve passare al di sopra del cassone). Ogni attaccante esegue due tiri, poi si cambia la difesa.

**Osservazione:** A seconda del livello di chi tira (varietà dei tiri) prevedere un secondo difensore.

[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