

Tchoukball – Lanci: Palla bruciata

Questo esercizio è una versione di palla bruciata cui sono aggiunte le caratteristiche del tchoukball. Gli allievi imparano a lanciare (attacco) e a riprendere la palla (difesa).

Chi tira invia la palla in campo lanciandola sulla rete (con o senza rincorsa) e poi parte su un percorso stabilito. I difensori cercano di recuperare il pallone e di inviarlo al portiere il più rapidamente possibile. Se lo recuperano senza che tocchi terra («fly») tutti i giocatori in corsa sono eliminati.



Osservazione: Adattare le regole al livello degli allievi (dimensioni della zona, tecnica di tiro, ecc.).

Sequenza di immagini sulle varie tecniche di lancio

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