

Tchoukball – Passaggi: Oltre il muro

I difensori della prima zona devono far passare il pallone sopra il cassone. Questo esercizio permette di allenare il lob (con rincorsa e salto) mirando un compagno.

Un cassone disposto presso la zona proibita simboleggia i difensori della prima zona. Chi tira cerca di far passare il pallone al di sopra del cassone mirando verso un compagno. Chi riesce per primo a tirare un pallone fra le mani del compagno in attesa?



Variante

Sostituire il cassone con dei difensori.

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 UFSP