

# Tchoukball – Difesa: Attacchi a catena

In questo esercizio si impara a riconoscere i lanci e a mettere in pratica una buona difesa. L'attacco viene sferrato da una zona definita in precedenza.

Una colonna di giocatori al tiro ed un difensore in prima zona. Gli attaccanti mirano ad una zona prestabilita (più sono abili i difensori, più grande sarà la zona). Il difensore, disposto a 4 m dalla zona proibita, avvia l'azione d'attacco con un segnale prima di spostarsi rapidamente in prima zona.



## Variante

Sotto forma di gara. Il difensore deve recuperare un tiro di ogni attaccante prima di lasciare il posto ad un altro. Quale difensore resta meno tempo sul posto?

## 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