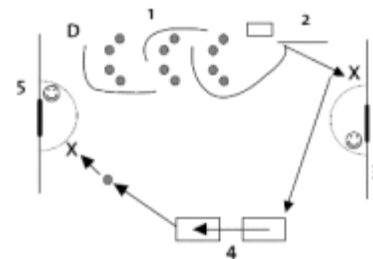


Tchoukball – Difesa: Percorso di valutazione

Questo piccolo test permette di sperimentare i movimenti della difesa uno dopo l'altro.

Partenza al punto D:

1. Il giocatore tocca il primo piattello a sinistra, si sposta lateralmente lungo i piattelli, tocca l'ultimo a destra, passa alla seconda fila e fa lo stesso in senso inverso. Stessa cosa alla terza fila.
2. Prende un pallone dal cassone, lo lancia contro il muro (al di sopra di una linea tracciata ad un metro d'altezza), lo recupera dopo il rimbalzo dietro la linea segnata a terra.
3. Si dispone in prima zona e recupera un tiro del docente (lungo la linea). 4: fa una rullata laterale, prima a sinistra e poi a destra.
4. Dà il segnale per il tiro all'attaccante (45° in prima zona) e cerca di recuperare la palla prima che tocchi terra.



Punteggio:

- Stazione 1 = 3 punti (1 per fila)
- Stazione 2 = 2 punti
- Stazione 3 = 3 punti
- Stazione 4 = 2 punti
- Stazione 5 = 3 punti.

La prova è riuscita se si ottengono 7 punti o più.

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