

## Tchoukball – Lanci: Fermo immagine

L'obiettivo di questo esercizio è di riuscire a prendere la giusta rincorsa e a tirare verso la rete.

Una panca indica la rincorsa verso la rete. Il giocatore avanza sulla panca, si ferma all'estremità e tira verso la rete disposta a 45°. Sotto forma di gara: chi colpisce la rete cinque volte di seguito?



### 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