

Tchoukball – Lanci: Rispedire al mittente

In questo esercizio gli allievi imparano a dosare la forza durante i lanci. L'obiettivo è di riuscire a colpire la rete in modo che la palla rimbalzi sul campo avversario.

Due squadre disposte ognuna su una metà campo con rete. Ogni giocatore ha un pallone; al segnale ognuno tira sulla rete in modo che il pallone rimbalzi sul campo avversario. Dopo due minuti quale squadra ha «ripulito» meglio il proprio campo?

Osservazione: Ogni giocatore tira con il suo pallone; niente passaggi!

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