Tchoukball – Lanci: Dalla porta piccola

In questo esercizio gli allievi allenano il tiro in estensione dalla linea. Chi riesce a far passare il pallone fra cassone e linea di fondo?

Il giocatore, dopo il tiro in estensione, cerca di far passare il pallone fra cassone (disposto a 30° circa dalla linea di fondo) e linea di fondo.

Varianti

- Sotto forma di competizione. Quale squadra riesce a piazzare più tiri nella zona delimitata?
- Come controllo: Il bersaglio è indicato con tappetini disposti sul terreno di gioco. Il giocatore prende la rincorsa, salta al di sopra della zona proibita e tira. La prova è riuscita se si colpiscono tre bersagli su cinque.

Sequenza di immagini sulle varie tecniche di lancio

Fonte: Inserto pratico «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO