

Tchoukball – Passaggi: Passa e va

In questo esercizio si allena la precisione dei passaggi. Due giocatori si passano la palla e svolgono diversi compiti.

A coppie, disposti di fronte a cinque metri di distanza. Il giocatore A passa a B, poi corre a toccare la parete dietro di lui e si gira per ricevere il passaggio di ritorno. Variare i passaggi: dall'alto, dal basso, di lato (descrivendo un arco con il braccio), poi all'altezza delle tibie per preparare il gesto difensivo. Anche sotto forma di gara: chi esegue per primo 15 passaggi?



Variante

Anziché toccare il muro il giocatore deve eseguire una consegna (sedersi e rialzarsi, capriola su un tappetino, girare su sé stesso, ecc.).

Osservazione: Per recuperare i passaggi all'altezza della tibia il giocatore si mette in ginocchio (posizione di ricezione ottimale).

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