

Tchoukball – Transizioni: Dopo il tiro...

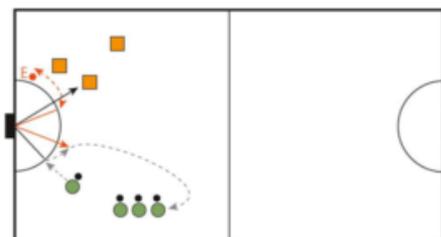
Questo esercizio obbliga i giocatori a modificare il più velocemente possibile il proprio ruolo, passando da quello di tiratore a quello di difensore.

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Tre difensori si posizionano «a specchio», l'insegnante (I) si trova sul loro stesso lato.

Il primo giocatore tira sul pannello (due passi di slancio, con o senza salto in estensione) e i tre difensori recuperano il pallone. Il tiratore si ripositiona per cercare a sua volta di recuperare il pallone che l'insegnante ha lanciato contro il pannello, poi corre per rimettersi dietro la colonna.

Cambiare i tre difensori dopo un tempo predefinito.

Osservazione: effettuare i tiri pure dall'altra fascia.



Descrizione dei simboli			
	Attaccante		Spostamento
	Attaccante con palla		Passaggio
	Difensore		Tiro
	Giocatore		Cono
	Giocatore con palla		Paletto
AD	Ala destra		Cerchio
AG	Ala sinistra		Panchina
CC	Centro-centro		Cassone
C	Centro-pannello		Tappetino

Cliccare sull'immagine per ingrandirla

Varianti

Più facile

- Senza insegnante. Dopo aver tirato, il giocatore tocca il più velocemente possibile un cono (o un paletto), posto a 30° e a tre metri dalla zona vietata.
- Senza insegnante. Dopo aver tirato, il giocatore si gira, riceve il passaggio del tiratore seguente e gli rinvia la palla. Quest'ultimo tira a sua volta sul pannello, e così via

Più difficile

- Senza insegnante. Il difensore che recupera il pallone attacca immediatamente. Il tiratore diventa difensore, recupera il pallone e corre per rimettersi dietro la colonna.

Materiale: un pannello, un pallone per tiratore, (1a variante più facile: un cono o paletto)

Fonte: Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO