

Tchoukball: Ricezione del pallone

Nel tchoukball, la ricezione è importante tanto quanto il lancio. Il giocatore cerca di posizionare di fronte alla traiettoria seguita dalla palla e ammortizza l'impatto di quest'ultima portandola verso il proprio petto.



Le braccia sono flesse in modo naturale in direzione del pallone.

Le mani sono rilassate.

Le dita sono leggermente allargate, distese e «dirette verso l'alto».



I pollici «quasi si toccano», in modo tale che il pallone possa passare fra le due mani.

Formare una sfera con dita e mani prima dell'impatto col pallone.



All'impatto, ammortire l'impatto del pallone piegando i gomiti e portandoli verso il torace.

I pollici si trovano sempre dietro il pallone per poterlo controllare.

Fonte: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP