

# Tchoukball: Lancio del pallone

Esistono numerose tecniche possibili per fare un passaggio. L'accento qui viene posto su quella maggiormente utilizzata nel tchoukball per la sua precisione ed efficacia: il passaggio sopra la spalla.



## Posizione del corpo

Avere dei buoni appoggi: mettere il piede in avanti (quello opposto alla mano che tiene il pallone).

Rotazione delle spalle e del bacino.

Peso del corpo sulla gamba posteriore.

Punta del piede anteriore in direzione del passaggio.



## Posizione del braccio

Tenere il pallone nel palmo della mano, con le dita leggermente allargate per migliorare il controllo.

Alzare il gomito all'altezza della spalla.

L'avambraccio è «puntato» verso l'alto e indietro.

La spalla è aperta per ampliare il braccio che esegue il movimento di leva.



Sguardo diretto verso il bersaglio.

Spostare il peso del corpo sulla gamba anteriore, effettuando nello stesso tempo una rotazione del bacino.

Portare il gomito in avanti. Spostare il gomito all'altezza della spalla..

---



Fare un «movimento di catapulta» con l'avambraccio.

Il polso e le dita spingono il pallone in avanti quando viene lasciato.

La sequenza di movimenti viene eseguita in modo fluido.

---

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 UFSPO**