

Tchoukball: Tiro a 45°

Il tiro a 45° è quello di base nel tchoukball e spesso si impara per primo.



Tiro in prima zona (illustrazione di sinistra): l'angolo della corsa di slancio varia tra 30° e 45°.

Tiro in seconda zona (illustrazione di destra): l'angolo della corsa di slancio è di 45° o più.



Tiro in prima e seconda zona: La palla è tenuta a $\frac{3}{4}$ dell'altezza del braccio teso verso l'alto.



Tiro in prima zona: il corpo è di fronte al pannello. Il pallone viene rilasciato tra la testa e il torace. L'impatto avviene al centro o nella parte superiore del pannello..

Tiro in seconda zona: il braccio effettua una torsione affinché il palmo della mano si ritrovi di fronte al pannello al momento del lancio del pallone.



Tiro in prima e seconda zona: la ricezione del salto si effettua a metà distanza tra il pannello e la zona.

Differenze tecniche fra l'ala destra e l'ala sinistra

A seconda dell'ala su cui si trova (destra o sinistra), il giocatore dovrà modificare alcuni elementi nella tecnica di tiro per cercare di colpire lo stesso bersaglio. La traiettoria della palla deve rimanere invariata fra il momento in cui viene lanciata e la rete, per farlo occorre adattare principalmente la corsa che precede lo slancio, il movimento del braccio/del polso e la posizione del corpo.

Un mancino che proviene da sinistra utilizza la stessa tecnica di base di un destrimano che proviene da destra e viceversa. È possibile visionare il filmato (sopra) con uno specchio, ciò che permette di rappresentare esattamente il gesto tecnico sull'ala opposta.

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