

Tchoukball: Tiro a 70°

Questo tiro permette di ottenere un angolo che non corrisponde a quello della corsa che precede lo slancio. L'evoluzione di questo tiro può portare a raggiungere un angolo di 90° o più.



La corsa che precede lo slancio può situarsi fra 60° e lungo la linea.

Il salto è alto.



Il corpo si tende in avanti.



La palla viene lanciata con un braccio in estensione, all'altezza del busto.

La palla segue una traiettoria dall'alto verso il basso.

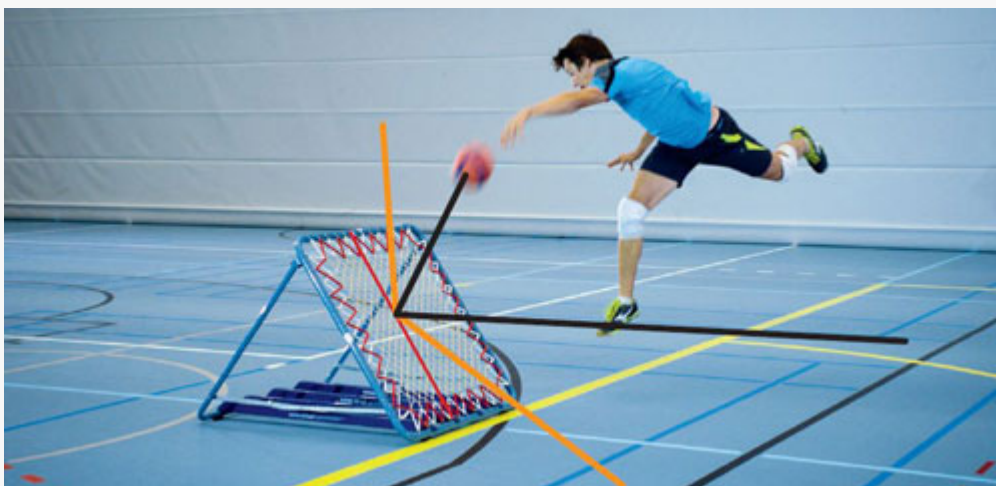
L'impatto della palla si situa al centro della rete.



La ricezione del salto avviene vicino al pannello e alla linea di fondo.

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

La tecnica di base resta la stessa, a modificarsi può essere soprattutto la profondità del tiro (rimbalzo in 1a o 2a zona di difesa). Infatti, quando un destrimano proviene dall'ala sinistra e viceversa, l'angolo con cui la palla colpisce la rete si avvicina ai 90°. La palla rimbalzerà piuttosto in 2a zona. Per raggiungere la 1a zona, lo slancio avviene vicino alla linea di fondo.



- In nero: la palla arriva sulla rete quasi di fronte (con un angolo vicino a 90°). La palla ricade in 2a zona di difesa.
- In arancio: la palla arriva sulla rete con un angolo molto meno pronunciato, la palla ricade in 1a zona.

Come posso aumentare l'angolo del mio tiro?

I tiri a 70°, a 80°, a 90° e a 100° sono tutti eseguiti con la stessa tecnica di base. Il miglioramento della tecnica permette di aumentare progressivamente l'angolo di tiro.

- Assicurarsi che il piede di stacco sia il più vicino possibile alla zona vietata.

- Inclinare il torso in avanti a partire dalle anche.
- Estendere al massimo e in avanti il braccio e l'avambraccio.
- Utilizzare il polso, la mano e le dita per accentuare la traiettoria verticale della palla prima dell'impatto sulla rete.
- Utilizzare il polso, la mano e le dita per infondere un effetto «ritorno della palla verso di sé» prima dell'impatto sulla rete.
- L'angolo del tiro sarà maggiore se l'impatto della palla sulla rete si situa nell'angolo inferiore vicino al lanciatore.
- La ricezione del salto avviene sempre più vicino al pannello, rispettivamente davanti.

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