

## Tchoukball: Difesa in ginocchio

Questa tecnica viene utilizzata quando le palle dopo aver rimbalzato sul pannello ricadono vicino alla zona vietata. Viene adottata solo per la difesa in prima zona.



---

**Posizione del corpo:** in ginocchio, sulla punta dei piedi, le natiche il più possibile tra i talloni, il bacino rilassato. Il busto è leggermente inclinato in avanti. Le spalle sono distese e leggermente piegate in avanti. Le mani sono pronte davanti al corpo (tra il torace e l'ombelico). Le dita sono aperte in maniera naturale; l'anulare e il mignolo rivolti in direzione del pallone.

---

**Recuperare un pallone all'altezza della pancia:** quando il pallone entra in contatto con le dita, quest'ultime sono rilassate. Utilizzare i gomiti per ammortare l'impatto, tirando il pallone verso il torace.

---

**Recuperare un pallone basso:** è importante che le mani anticipino l'azione: vanno a cercare la palla prima del rimbalzo. Il pallone viene stretto tra le dita e tirato verso la pancia.

---

**Recuperare un pallone alto:** quando il pallone entra in contatto con le dita, queste ultime stringono il pallone per fermarlo. Tutto il corpo è utilizzato per assorbire l'impatto. I gomiti e i polsi si ritraggono, il busto può spostarsi all'indietro e le ginocchia alzarsi dal suolo per assorbire ancor meglio l'energia dei palloni tirati con forza.

---

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**