

Tchoukball: Tiro a 90°

Per eseguire dei tiri a 80°, 90° e 100° occorre perfezionare la tecnica del tiro a 70° e disporre di buone capacità fisiche (lunghezza del salto).

La corsa che precede lo slancio si situa fra il 60° e la linea di fondo.

Il salto è lungo.

Il busto è inclinato in avanti (le spalle si spostano verso la rete).

Il polso è piegato e le dita riportano la palla verso di sé. La palla viene lasciata con un braccio piazzato all'altezza del busto, nel punto più alto del salto in estensione.

La palla segue una traiettoria dall'alto verso il basso con un effetto «boomerang» verso il lanciatore.

L'impatto della palla si situa nell'angolo inferiore della rete vicina al lanciatore.

La ricezione del salto è vicina o davanti al pannello.

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.

Per il tiro eseguito con la mano sinistra sull'ala destra è possibile visionare il filmato (sopra) con uno specchio, ciò che permette di rappresentare esattamente il gesto tecnico.

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