

Tchoukball: Tiro a 30°

È il movimento dell'avambraccio a caratterizzare il tiro a 30°, con la palla che passa davanti e all'altezza delle anche. Può essere eseguito soltanto con il braccio destro sull'ala destra e con il braccio sinistra sull'ala sinistra.



La corsa di slancio segue più o meno un angolo di 30°.

Nello slancio, prima del salto, il giocatore effettua una rotazione del corpo per posizionare i fianchi parallelamente al pannello.



Durante l'estensione, i fianchi e le spalle sono parallele al pannello.

Il pallone viene tenuto a un'altezza situata tra i fianchi e il torace.

Il salto è alto e corto.



Il tiro si fa di lato.

La traiettoria del pallone è quasi orizzontale o leggermente discendente.

Il punto d'impatto del pallone sul pannello si trova nella parte superiore vicino al tiratore.



Il giocatore usa la mano e le dita per dare l'impulso al pallone.

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

Come menzionato in precedenza, questo tiro può essere eseguito solo con la mano destra sull'ala destra e con la mano sinistra sull'ala sinistra.

Affinché il tiro a 30° assomigli allo 0° , la palla va lanciata con una traiettoria che tocca solo la parte superiore della rete. In questo modo la palla si trova all'esterno del campo al momento del lancio. Lo slancio non si effettua in direzione della rete come per tutti gli altri tiri. In questa fase occorre rilasciare molto i muscoli, soprattutto quelli della cintura scapolare. Le anche e le spalle sono parallele alla rete. Al momento del lancio non vi è alcuna rotazione del corpo, solo il braccio passa davanti al corpo. La ricezione dopo il salto avviene vicino alla linea di fondo oppure addirittura all'esterno della zona vietata accanto al pannello.

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