

## Tchoukball: Difesa in piedi

Questa tecnica permette di adeguare gli spostamenti alla traiettoria e alle eventuali deviazioni del pallone, così come alla posizione e agli spostamenti dei compagni di squadra.

---

### Corsa per piazzarsi



La corsa si divide in tre fasi.

Prima di tutto una corsa rapida per raggiungere la zona di difesa attribuita. Lo sguardo è focalizzato sul punto da raggiungere per evitare gli ostacoli. Si fa attenzione al proprio piazzamento e a quello dei compagni.

In secondo luogo si fissa lo sguardo sull'attaccante e sul pallone per analizzare le possibilità d'attacco del tiratore.

In terzo luogo il difensore aggiusta il suo piazzamento e prepara il corpo per recuperare il pallone direttamente o per affrontare una deviazione.

---

### Recuperare il pallone



Le braccia sono quasi tese (75%). Le mani formano una cesta, gli indici sono rivolti in direzione del pallone. Quando il pallone entra in contatto con il palmo delle mani, le dita stringono il pallone per fermarlo, le braccia si

piegano per assorbire l'energia e portarla verso il busto o la pancia.

Il corpo si ripiega su se stesso sempre allo scopo di assorbire l'energia del pallone e abbassare il centro di gravità per controllare la fine della corsa e fermarsi.

---

---

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**