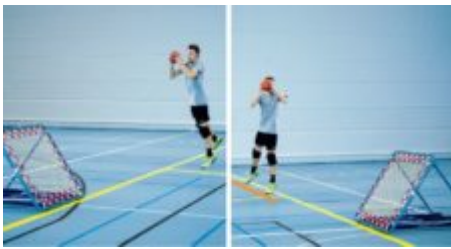


Tchoukball: Tiro «lungolinea»

Il tiro «lungolinea» è caratterizzato da un movimento di bilanciare del braccio in estensione parallelamente alla rete e segue la direzione della linea di fondo. La spalla è il punto di rotazione del braccio. La corsa di slancio finisce parallelamente e vicino alla linea di fondo.



La corsa di slancio è parallela e vicina alla linea di fondo.

Per preparare il tiro, il braccio è teso o quasi e effettua un movimento di bilanciare all'indietro, con la spalla come punto di rotazione.



Il salto è alto e corto.

All'inizio del movimento di tiro, il pallone si trova al di sopra della linea di fondo.



Il braccio fa un movimento di bilanciare in avanti. Il palmo si trova in direzione del pannello.

Il pallone viene rilasciato in avanti, quando si trova all'altezza dei fianchi.

Il pallone segue una traiettoria quasi sovrapposta alla linea di fondo.



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

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.

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