

# 3° INCONTRO "NON SOLO TCHOUK BALL!"

LEZIONE ALLENAMENTO

\* APERTURA: *lavorare sempre - chi usa prima arriva - chi arriva scatta*  
OBIETTIVO DELLA LEZIONE & COPIA FAREMO

- CHI DI VOI HA MAI GIOCATO A TCHOUK BALL?

## 1 - RISCALDAMENTO GENERALE

1) FASE DI ATTIVAZIONE/PREPARAZ. CARDIO/RESPIRAT. - CORSA RISCALDAMENTO  
- CORSA RESISTENZA AEROBICA (RILEVARE PULSAZIONI)

2) FASE PREPARAZ. ARTICOLARE E MUSCOLARE

FARTLEK - RESISTENZA AEROBICA A FILE DI 2, ALLUNGI E RECUPERATI  
- ESERCIT. DESTREZZA

3) FASE PREPARAZIONE SPECIFICA

ANDATURE/PRETTLETICI (DA PROSSIMALE A DISTALE) / DISPOS. RIGA: SKIP, CORSA CALCIATA, SALTERATA BALZI, SALTI

CHIUSURA RISCALD. IN CERCHIO: SALTELLI, MOBILITÀ, STRETCHING

## 2 - FASE CENTRALE

LAVORO IN CIRCUITO 3 GRANDI GRUPPI

PASSAGGI

TIRO AL PANNELLO

- PASSAGGI A COPPIE DA FERMI  
- PASSAGGI DISPOSTI A QUADRATO  
- PASSAGGI IN MOVIMENTO  
DISPOSIZIONE ZIG/ZAG SU DOPPIA RIGA, CANALE CENTRALE (PREP. PARTNERI)  
- PASSAGGI DA TERRA

GRUPPO B → PROVE DI TIRO AL PANNELLO FRONTALI e con ANGOLO 45°

## 3 - FASE LUDICA

GIOCO e/o PARTITA

SFIDE, GARE A PUNTEGGIO STRATEGIA, PERCORSI TEMPO

- SFIDA A CHI SEGNA 5 PUNTI X PRIMO  
" " SQUADRE, CHI ARRIVA A 10!

3 vs 3 MONOPOLARE 3" 3 SEC  
7 vs 7 TUTTOCAMPO - REGOLE 3 PASSI BASE 3 PASSI

TEORIA

- SI PARLA DI RISCALDAMENTO...
- DIFFERENZA FRA MOBILITÀ ATTIVA E STRETCHING
- FISIOLOGIA DEL MUSCOLO E PROPRIOCETTORI MUSCOLARI
- DIFFERENZA FRA LEZIONE E ALLENAMENTO

CONOSCENZE  
ACQUISITE IN RAPPORTO ALLA

# LE CAPACITÀ

LA CAPACITÀ È LA POSSIBILITÀ DI FARE QUALCOSA  
LE ABILITÀ NE INDICANO L'APPLICAZIONE A SEGUITO DI ESERCIZIO  
LA COMPETENZA È IL COMPLETAMENTO DELL'INTRECCIO DI CONOSCENZE, ABILITÀ, CAPACITÀ

## ① LE CAPACITÀ SENSO-PERCETTIVE

ESTEROCETTIVE

PROPRIOCETTIVE

PROIEZIONE DEI  
FUSI NEURO-MUSCOLARI  
APPARATO ARTICOLARE / PULSI  
ORGANI TENDINEI / DALLI

RESISTENZA  
FORZA  
VELOCITÀ  
MOBILITÀ ARTIC.

## ② LE CAPACITÀ MOTORIE

CONDIZIONALI

COORDINATIVE

GENERALI

• CAPACITÀ APPRENDIMENTO  
MOTORIO  
• CAPACITÀ CONTROLLO  
MOTORIO  
• CAPACITÀ ADATTAMENTO  
E TRASFORMAZIONE

SPECIALI

EQUILIBRIO  
LATERALITÀ  
ORIENTAMENTO  
SPAZIO, TEMPO  
RITMO  
PERCEZIONE

COORDINAZIONE  
RIFLESSA / AUTOMATICA / VOLONTARIA

## ③ LE CAPACITÀ RELAZIONALI E AFFETTIVE

SAPER COLLABORARE  
SA ASSUMERSI RESPONSABILITÀ  
SAPER COMUNICARE  
FIDUCIA IN SÉ E NEI ALTRI  
PADRONANZA LINGUAGGIO NON VERBALE  
AUTOSTIMA  
SAPER RICONOSCERE EMOZIONI, SENTIMENTI  
ALTRUISMO  
SAPERSI RAFFORZARE COI PARI, ADULTI  
SOCIALIZZARE

# LA RESISTENZA

È LA CAPACITÀ CHE PERMETTE DI PROLUNGARE NEL TEMPO UN LAVORO MUSCOLARE MANTENENDO COSTANTE LA QUALITÀ

DIPENDE DAL MECCANISMO DI PRODUZIONE DELL'ENERGETICA A LIVELLO MUSCOLARE TRAMITE MECCANISMI AEROBICI e ANAEROBICI

È IMPORTANTE PERCHÉ:

- A) PERMETTE DI AFFRONTARE SENZA ECCESSIVO AFFATICAMENTO QUALSIASI ATTIVITÀ
- B) DIMINUISCE IL TEMPO NECESSARIO PER RECUPERARE LA CONDIZIONE NORMALE DOPO UNO SFORZO
- C) MIGLIORA L'EFFICIENZA DEL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO MA IN ETÀ PRECOCE ...

LA RESISTENZA AEROBICA SI ALLENA PREVAL.  
CON IL METODO DEL LAVORO CONTINUO (o di DURATA)

UN TIPO PARTICOLARE DI LAVORO CONTINUO È IL FARTLEK  
GIOCO DI ANGIATURE  
LAVORO INTERVALLATI INTERVAL TRAINING  
CIRCUIT TRAINING  
SVILUPPANO LA CAPACITÀ DI CONTINUARE A LAVORARE IN PRESENZA DI ACIDO LATTICO  
(UTILIZZANO ANCHE IL MECC. ANAEROBICO)

# LA FORZA

È LA CAPACITÀ MOTORIA CONDIZIONALE CHE CONSENTE AI MUSCOLI DI ESPRIMERE UN LAVORO PER SUPERARE UNA RESISTENZA ESTERNA O PER OPPORSI A ESSA.

- LA FORZA  
DIPENDE DA:
1. LA VELOCITÀ DI ACCORCIAM. DELLE FIBRE MUSCOLARI
  2. LA FREQUENZA DEGLI IMPULSI MOTORI
  3. IL NUMERO DI FIBRE CHE SI ATTIVANO
  4. LA COORDINAZIONE TRA MUSCOLI SINERGICI
  5. LA SEZIONE TRASVERSA DEL MUSCOLO
  6. LA CORRETTA ESECUZIONE DEL GESTO

LO SVILUPPO DELLA FORZA È LEGATO ALL'ETÀ e AL SESSO

- 3 DIVERSI TIPI DI FORZA
1. LA FORZA MASSIMALE
  2. LA FORZA VELOCE
  3. LA FORZA RESISTENTE

## METODI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA

1. I METODI DI ALLENAMENTO PER LA FORZA MASSIMALE METODO PIRAMIDALE
2. METODI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA VELOCE METODO DELLE RIPETIZIONI
3. METODI DI ALLENAMENTO PER LA FORZA RESISTENTE

## I PARAMETRI CHE DETERMINANO L'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO DI POT. MUSCOL.

1. IL CARICO ~~DEL~~ CIOÈ IL QUANTITATIVO DEI Kg DA SOLLEVARE
2. IL NUMERO DELLE RIPETIZIONI E DELLE SERIE (es. 12x4)
3. LA VELOCITÀ DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI
4. I TEMPI DI RECUPERO TRA LE SERIE

## PER UN CORRETTO ALLENAMENTO DELLA FORZA:

- \* FARE BUON RISCALDAMENTO GENERALE E SPECIFICO
- \* FARE SEDUTE BREVI MA INTENSE
- \* FARE ATTENZIONE ALLA RESPIRAZIONE, AI SINTOMI AFFATICAMENTO, POSTURA CORRETTA
- \* UTILIZZARE ALLENAMENTO CENTRIFUGO
- \* INIZIO CARICHI BASSI
- \* PRIMA DI AUMENTARE VERIFICARE TECNICA CORRETTA.

# LE CAPACITA' CONDIZIONALI SIGNIFICATIVE TRA I 6 E GLI 11 ANNI



## LE REGOLE DEL GIOCO IN BREVE

Le regole complete le trovate nel capitolo "Codice d'Arbitraggio della Federazione Internazionale" o sul sito [www.Tchoukball.it](http://www.Tchoukball.it)

### ✓ GIOCARE A TCHOUKBALL E' MOLTO SEMPLICE, SERVE SOLO:

- Una palla da pallamano e un campo da gioco grande come quello da pallacanestro;
- 2 squadre da 7 giocatori;
- 2 pannelli da Tchoukball collocati alle estremità del campo.

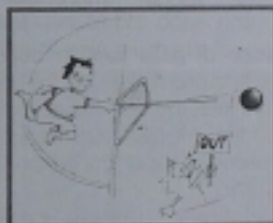
### ➤ COME FARE UN PUNTO?



Un giocatore segna un punto per la sua squadra se la palla, al suo ritorno dal pannello, cade al suolo prima che l'altra squadra la recuperi

### ➤ UN GIOCATORE REGALA UN PUNTO ALLA SQUADRA AVVERSARIA....

1. Se manca il pannello



2. Se fa rimbalzare la palla, dopo il tiro, al di fuori del campo



3. La palla cade dentro la zona vietata dopo il rimbalzo



4. La palla dopo il tiro rimbalza direttamente sul giocatore





## Laboratorio di formazione di tchoukball primo e secondo livello

Mantova, Sport City - Via P. Azzi, 1  
15 febbraio e 1 marzo 2014

➤ Un giocatore commette un fallo quando...

1. Si sposta palleggiando con la palla
2. Effettua più di tre contatti al suolo in possesso della palla (la ricezione con uno o due piedi al suolo conta per un contatto)
3. Effettua un quarto passaggio per la sua squadra (si conta un passaggio quando la palla è inviata o deviata da un giocatore verso uno dei suoi compagni)
4. Lascia cadere la palla durante un passaggio
5. Ostacola l'avversario durante l'azione di gioco (passaggio, tiro, ricezione, spostamento,...)
6. Entra in contatto con la zona vietata, su un passaggio o un tiro, prima che la palla abbia lasciato la sua mano (dopo il tiro o il passaggio, il giocatore deve uscire dalla zona vietata il più rapidamente possibile senza ostacolare l'avversario)
7. Quando una parte del corpo al di sotto del ginocchio (compreso) entra in contatto con la palla
8. Prende contatto con il suolo al di fuori del campo di gioco o nella zona vietata avendo la palla fra le mani
9. Lancia il pallone intenzionalmente contro l'avversario
10. Recupera la palla tirata al pannello da un suo compagno
11. Commette cattivo rimbalzo sul tiro. Il cattivo rimbalzo si produce quando la palla tocca il bordo del pannello o non rispetta la regola dello specchio a causa di ganci o degli elastici. Quando la traiettoria è modificata per un cattivo rimbalzo, l'eventuale punto non conta e il gioco riprende da dove è caduto il pallone. Il possesso di palla cambia di squadra.



➤ Le ultime regole importanti da sapere...

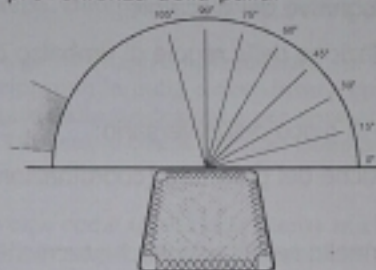
1. Il possesso di palla cambia dopo un fallo; il giocatore della squadra che ha subito il fallo si impossessa del pallone dove il fallo è stato commesso e il gioco riprende, appoggiando prima la palla a terra
2. Prima del tiro al pannello, dopo un fallo, deve essere effettuato almeno un passaggio
3. I giocatori non hanno diritto a tirare tre volte consecutive (si contano gli attacchi complessivi indipendentemente dalla squadra) sullo stesso pannello
4. Ogni squadra può tirare indifferentemente su ciascuno dei due pannelli
5. Una partita ufficiale si svolge in tre tempi da 15 minuti



## I TIRI

Attualmente i tiri si definiscono più per l'angolo di uscita che non per la modalità di esecuzione.

Infatti gli angoli che identificano un tiro stanno ad indicare la traiettoria di uscita della palla dopo il rimbalzo al pannello. Questi angoli hanno rappresentano gli "spicchi" della area e hanno come vertice il centro del lato basso del pannello, e come lati hanno metà della linea di fondocampo opposta al lato di provenienza della palla.



### Tiro a 45°

E' il tiro più spontaneo e solitamente il primo che si apprende



### Tiro a 90°

Si impara questo tiro dopo una certa pratica poiché non è di semplice esecuzione e richiede un tempo di volo piuttosto lungo oltre ad una buona coordinazione dinamica e oculo-manuale



**Tiro lungolinea (30°-25°)** E' un tiro dall'angolazione molto chiusa e necessita di una buona elevazione per evitare di fare landing



## LA TECNICA DEL TIRO

Il tiro al pannello è il gesto principale del Tchoukball ed è la finalità di ogni azione offensiva di una squadra.

L'obiettivo di questo gesto è riuscire a imprimere alla palla una traiettoria tale da non permettere ai difensori di intercettarla.

Il tiro è un gesto complesso e si fonda su:

1. le facoltà intellettive e cognitive del giocatore;
2. la conoscenza e l'assimilazione delle regole di rimbalzo della palla sul pannello (legge dello specchio);
3. la conoscenza del livello di gioco dell'avversario;
4. le qualità motorie e atletiche del giocatore (coordinazione, forza, velocità, precisione, ecc.)

L'allenamento del tiro al pannello ha caratteristiche tecniche specifiche che sono proprie solo del tchoukball e che ne determinano la peculiarità.

Dovrebbe essere strutturato in modo da fornire le conoscenze tecniche necessarie per scegliere il tiro più adatt nel momento specifico oltre a migliorare le qualità motorie necessarie per poterlo eseguire.

Poiché i tipi di attacco sono molti, si deve cercare di fornire una grande varietà di esercizi che portino a migliorare le diverse tecniche di tiro.

## PRINCIPI DEL TIRO

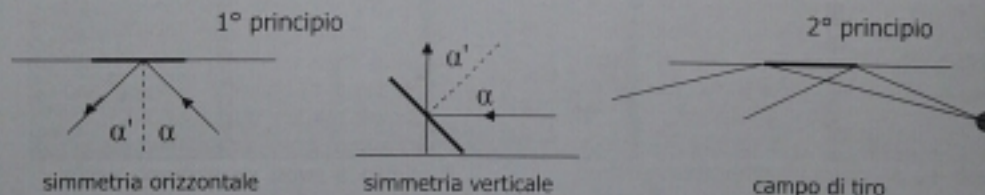
Per avere padronanza del tiro è indispensabile conoscere i principi fondamentali della palla sul pannello.

La direzione del rimbalzo della palla è simmetrica alla direzione del tiro stesso (regola dello specchio).

La simmetria è presente sia sul piano orizzontale che su quello verticale e quindi l'angolo di incidenza del tiro risulta essere coincidente con quello del rimbalzo ( $\alpha = \alpha'$ ). Pertanto un tiro effettuato da destra avrà un rimbalzo verso sinistra e un tiro realizzato dal basso avrà un effetto "pallonetto" (lob).

A un determinato tipo di tiro corrisponde un preciso punto di caduta della palla sul terreno di gioco.

Per un giocatore è fondamentale assimilare queste regole di rimbalzo per eseguire efficacemente sia azioni offensive che azioni difensive.



## FORME DI ESECUZIONE DEL TIRO

Nel tchoukball, che permette una totale libertà di azione, il giocatore può esprimere tutte le sue atletiche e tecniche.

Le diverse tipologie di esecuzione del tiro dipendono dalle qualità fisiche del giocatore, come la forza, il movimento del braccio, il tipo di rincorsa, ecc.

## ESERCIZI BASE

### TIRO -RICEVO

Gli allievi si dispongono in fila davanti al pannello ( posizionato regolarmente sulla linea di fondo campo e di fronte all'area interdetta) con 1 palla a testa.

Ciascuno tira la palla contro al pannello e la riprende per 2-3 volte cercando di capire la reazione elastica del pannello. Dopo aver eseguito l'esercizio si mette in fondo alla fila.

Variante 1: L'esercizio si svolge come quello precedente ma si utilizza solo una palla. Il giocatore che ha tirato non riprende la palla e deve invece spostarsi più velocemente possibile per non essere colpito dalla medesima e per permettere al compagno dietro di lui di effettuare la ricezione ( difesa) e così a seguire. Dopo aver tirato ci si posiziona in fondo alla fila

Variante 2 : L'esercizio si svolge come quello precedente ma con 2 gruppi si utilizzano quindi 1 pannello e una palla per ogni gruppo. Si organizza una sfida fra i due gruppi con l'obiettivo di compiere il maggior numero di tiri-difese consecutivi.. Ogni volta che la palla cade si ricomincia a contare. Si dà un tempo definito per terminare il gioco. Ovviamente vince il gruppo che ha la sequenza ininterrotta più lunga

Variante 3 : L'esercizio si svolge come quello precedente ma con 2 gruppi si utilizzano quindi 1 pannello e una palla per ogni gruppo. Le modalità della sfida sono le medesime ma si introducono i falli che si possono compiere durante il tiro al pannello. Quindi il conto si azzerà non solo quando cade la palla ma anche ad ogni invasione, cattivo rimbalzo, ecc

### UNO CONTRO UNO

Gli allievi si dispongono su due file (una a destra e una a sinistra rispetto all'asse mediano del pannello ) in modo tale che la traiettoria del tiro che eseguono e del rimbalzo in uscita formi un angolo di circa 45° con la superficie del pannello. Al tiro dei ragazzi della fila di dx ( ognuno di loro sarà in possesso di una palla) seguirà la ricezione di quelli della fila controlaterale. Una volta tirata la palla ci si va a mettere in fondo alla fila controlaterale assumendo il ruolo di difensore (ricezione). Lo stesso vale per i giocatori che hanno effettuato la ricezione che si posizioneranno in fondo alla fila degli attaccanti. Si invertono poi le posizioni delle file in modo da far attaccare da sx e difendere da dx

Variante 1: La disposizione è la medesima ma la palla in gioco è una sola. Gli attaccanti tirano e difensori ricevono ma subito riattaccano tirando al pannello e così via. Al termine della propria azione di difesa/attacco ci si posiziona in fondo alla fila controlaterale in modo da sperimentare l'attacco/difesa da entrambi i lati. Questo esercizio serve anche a comprendere che i ruoli dei giocatori nel Tchoukball cambiano repentinamente in base al possesso di palla.

Variante 2: L'esercizio viene eseguito allo stesso modo ma con l'ausilio di un gesso o di delimitatori, si posizionano le file in punti differenti variando così gli angoli di tiro/ricezione

### TIRO CON RINCORSA E DIFESA

In questo esercizio il tiro viene proposto in forma dinamica. Gli allievi si dispongono sul campo formando una fila ( ad es. a dx del pannello) ad una distanza dal pannello tale da permettere loro di eseguire la rincorsa, i tre appoggi, e il tiro di attacco. Altri tre ragazzi si

dispongono sul lato opposto del pannello in posizione di difesa in prima linea in prossimità l'area interdetta. Uno alla volta gli attaccanti eseguono il tiro e i difensori cercano di prendere la palla. Dopo un certo numero di attacchi si cambiano i difensori terminando quando tutti hanno avuto modo di provare entrambi i ruoli.

Variante 1 Gli attaccanti partono più distanti, si lanciano la palla, in alto e in avanti, la recuperano al volo e, senza soluzione di continuità, eseguono i tre appoggi e tirano al pannello. I difensori devono cercare di intercettare la palla.

Variante 2 Si dispone anche una seconda linea di difesa composta da 1 o 2 giocatori che si dispongono alle spalle della prima linea (cioè all'interno dello stesso "cono di rimbalzo") a circa 3/4m di distanza in modo da poter intercettare i tiri con parabola alta o i palloni deviati dalla prima linea di difesa.

#### ESERCIZIO PER LA PRECISIONE DEL TIRO

**1)** Disporre 4 materassini (tipo font) a raggiera intorno a metà area (dx o sx) come in figura.

I ragazzi si mettono in fila come nell'esercizio precedente e, non essendoci difensori, provano a far cadere il rimbalzo su uno dei materassini.

E' bene limitare la zona di attacco ad uno spicchio che non superi i 45°

Variante 1 Contrassegnare i materassini con dei numeri e ora i giocatori prima di tirare devono dichiarare quale materassino intendono colpire.

Variante 2 Assegnare dei punteggi a ciascun materassino. I materassini 1 e 4 più esterni posti a 70°/90° e a 15°/35° avranno un punteggio maggiore dei posti centralmente. Gli allievi otterranno il punteggio massimo se colpiranno quello posto in lungolinea.

**2)** Partendo dal punto mediano della linea di fondo campo disegnare della semicirconferenze che circoscrivano l'area vietata, la prima di 4m di raggio, la seconda 6m, la terza di 8m. I ragazzi si mettono in fila come nell'esercizio precedente, a dx o a sx del pannello, uno alla volta eseguono il tiro in corsa cercando di far cadere la palla in una delle fasce circoscritte dalle semicirconferenze. Mentre l'esercizio precedente era utile per variare gli angoli di tiro questo ha l'obiettivo di far variare la lunghezza del tiro. Ovviamente si effettueranno attacchi sia da dx che da sx.

Variante 1 L'insegnante decide di volta in volta in quale fascia semicircolare il giocatore deve far cadere la palla.

Variante 2 In questo esercizio si sommano gli obiettivi di entrambe gli esercizi per cui in campo oltre ai semicerchi vengono disegnati anche degli spicchi (sei, tre per ogni metà campo) Ora ai giocatori si chiede di variare sia gli angoli che le lunghezze dei tiri. Ovviamente questo esercizio verrà effettuato quando i giocatori avranno acquisito le competenze dei due esercizi precedenti.