

Tchoukball – Jeux préparatoires: Comme sur des rails

L'objectif de cet exercice est de réussir à passer la balle et se déplacer tout en accélérant le rythme. Au travers ce jeu, les élèves entraînent un élément important du tchoukball.

Les joueurs sont alignés face à face, sur toute la longueur de la salle. Les ballons se trouvent tous du même côté. Au signal, les élèves envoient la balle à leur vis-à-vis puis se décalent d'une position vers la gauche. Le joueur qui arrive en bout de ligne court pour recommencer au début. Augmenter le rythme progressivement.



Indication: Le ballon ne tombe pas au sol, comme dans le jeu.

Source: Cahier pratique «mobile» 7/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO