

## Tchoukball – Défense: Trois contre un

**Durant cet exercice, les joueurs doivent évaluer la trajectoire du ballon et se déplacer en conséquence. Qui des attaquants ou du défenseur sort gagnant?**

Un défenseur en première zone et trois attaquants qui essaient, à tour de rôle, de toucher le caisson placé derrière le défenseur. Ce dernier doit rattraper le ballon avant qu'il touche le sol ou le caisson. Sur 12 attaques, combien de points marqués? Combien de ballons récupérés?

**Indication:** Modifier la hauteur du caisson pour restreindre ou étendre le champ possible des tirs. Varier l'angle des tirs.



### Série d'images: Défenses

---

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**