

Tchoukball – Défense: Essuie-glace

Au cours de cet exercice, les joueurs entraînent la défense en deuxième zone. Ils doivent lire la trajectoire des tirs et ensuite se placer de manière judicieuse.

Un caisson symbolise la défense de première zone. Un défenseur, placé en deuxième zone, essaie de réceptionner les ballons tirés par les attaquants (le ballon doit passer par-dessus le caisson). Chaque attaquant tire deux fois, puis on change la défense.

Indication: Selon le niveau des tireurs (variété des tirs), introduire un deuxième défenseur.



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