

Tchoukball: Coopération avant tout

Le tchoukball exige un travail d'équipe permanent, ce qui contribue à souder les membres du groupe, à reconnaître la valeur et la place de chacun. Nos exercices consacrés à la défense et à la tactique.

Pour s'améliorer en défense, un joueur doit progressivement parvenir à:

- attraper le ballon en situation facile, puis difficile (jusqu'au plongeon);
- éliminer la peur du ballon qui vient en retour (au départ, on peut utiliser des ballons mousse avec revêtement en plastique. Les ballons de volleyball sont par contre trop légers);
- se positionner correctement en fonction de la trajectoire du ballon, seul, puis en collaboration avec ses coéquipiers;
- connaître et appliquer les tactiques de placements en défense.



→ [Exercices «Défense»](#)

Elaborer des schémas tactiques

Comprendre les principes du rebond sur le cadre, exploiter la possibilité de jouer des deux côtés du terrain et être capable de collaborer avec ses coéquipiers sans gêner les adversaires... Tout cela se travaille et permet d'élaborer des schémas tactiques.

L'attaque cherche à laisser planer l'incertitude aussi longtemps que possible quant au choix du cadre et de l'aile depuis laquelle le tir sera effectué. Les attaquants doivent donc occuper constamment le plus grand nombre possible de positions de tir autour des deux cadres.

Pour déstabiliser la défense, l'attaque peut effectuer des passes d'un côté à l'autre du même cadre, ou d'un cadre à l'autre. Dans les deux cas, la défense doit soit adopter une position éclatée (avec des trous), soit se déplacer très rapidement pour s'opposer collectivement au tir.

→ [Exercices «Tactique»](#)

Pour commencer à jouer au tchoukball, les joueurs n'ont pas besoin de maîtriser une multitude d'éléments techniques. Nos exercices [«Passer et tirer»](#).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO