

# Tchoukball – Aspects tactiques: Squash-ball

Cet exercice – qui se déroule sans cadre – permet aux joueurs d’entraîner le jeu à trois contre trois et d’améliorer leur positionnement sur le terrain.

Délimiter des petits terrains sur la largeur de la salle. L’équipe en possession de la balle la fait rebondir contre le mur (au-dessus de la ligne d’un mètre) après un rebond sur le sol. Le ballon doit sortir de la zone des deux mètres pour être valable. La défense essaie de récupérer le ballon avant qu’il touche le sol. Petits matchs de trois minutes.



## Variante

### plus difficile

Idem contre les espaliers (plus difficile).

## Série d’images: Aspects tactiques

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