

Tchoukball – Jeux sans cadre: Tremplin

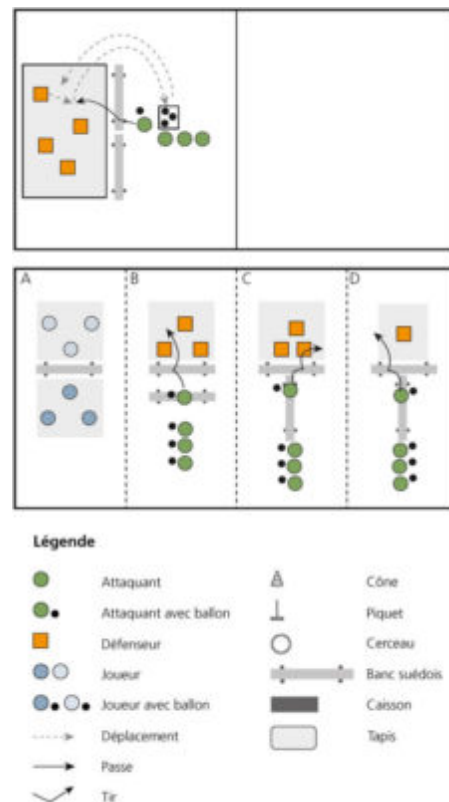
S'organiser en équipe pour défendre son terrain est la tâche confiée aux joueurs au cours de cet exercice.

Former deux équipes de quatre joueurs – une qui attaque, l'autre qui défend – séparées par deux bancs suédois.

Le premier attaquant s'approche des deux bancs et fait rebondir le ballon sur l'un d'eux de manière qu'il retombe sur le sol adverse (carré de 6x8 mètres, à adapter en fonction du niveau des joueurs). S'il y parvient, son équipe marque un point.

Le défenseur qui attrape le ballon ou celui qui est le plus proche de l'impact sur le sol court le déposer dans le chariot situé dans le camp opposé et revient le plus vite possible en défense. Dès que le défenseur en possession du ballon est hors des limites du terrain, l'attaquant suivant tire à son tour.

Inverser les rôles après un temps imparti.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Sous forme de match à 3:3 (graphique 2 ci-contre, partie A).
- Avec un deuxième banc suédois disposé perpendiculairement ou parallèlement au premier banc (graphique 2, parties B et C). A tour de rôle, les attaquants montent sur ce «perchoir» pour tirer à l'arrêt ou en mouvement sur l'autre banc (1:3). Inverser les rôles.
- Comme la deuxième variante, mais en 1:1 (graphique 2, partie D). Changer le défenseur après le passage de tous les attaquants. Tous les joueurs doivent occuper ce poste une fois.

Un banc suédois (2 et 3 variantes: deux bancs), un ballon par attaquant (1 variante: seulement un ballon), quatre cônes pour délimiter le terrain

Matériel: eere

Source: Muriel Sommer Vorpe, cheffe de sport J+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO