

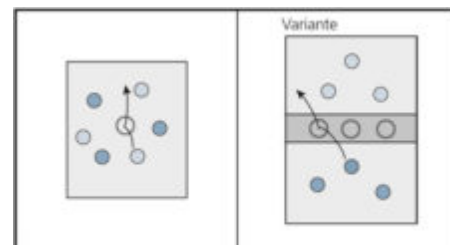
Tchoukball – Jeux sans cadre: Tchouk-cerceau

Cet exercice améliore la lecture des trajectoires du ballon après le rebond, ainsi que la réception du ballon.

Sur un terrain de 6×6 mètres avec un cerceau au centre, former deux équipes de trois à quatre joueurs. Pour marquer un point, le ballon doit être lancé dans le cerceau et retomber sur le sol sans que les défenseurs parviennent à l'attraper.

Remarques

- Il y a faute si le ballon touche le bord du cerceau et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (identique à la [règle 9 du tchoukball à l'école](#), pdf).
- Les autres règles sont définies par l'enseignant (nombre de passes, mode de déplacement, etc.).



Légende

	Attaquant		Cône
	Attaquant avec ballon		Piquet
	Défenseur		Cerceau
	Joueur		Banc suédois
	Joueur avec ballon		Caisson
	Déplacement		Tapis
	Passé		
	Tir		

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Avec une zone circulaire tracée autour du cerceau dans laquelle le ballon n'ose pas retomber (pour augmenter la longueur des rebonds et par conséquent faciliter le travail des défenseurs).
- Sous forme de match entre deux équipes de trois ou quatre joueurs. Le terrain est découpé en trois parties contiguës (voir ill. ci-dessus): les parties extérieures constituent le camp respectif des deux équipes; celle au centre forme la zone de tir au milieu de laquelle se trouvent trois cerceaux (= cadres) alignés dans la largeur du terrain.

plus facile

- Sous forme de duel (1:1).

plus difficile

- Avec trois équipes: celle qui attaque est sur le terrain et les deux autres sont en dehors de la zone de jeu. L'enseignant désigne l'équipe qui entre sur le terrain pour défendre et celle-ci doit s'organiser rapidement. Au terme de l'action, les attaquants quittent le terrain et les défenseurs prennent leur place. L'enseignant désigne la nouvelle équipe qui défend.

Matériel: Un ballon, un cerceau, quatre cônes pour délimiter le terrain (variante plus difficile: trois cerceaux et huit cônes)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO