

Tchoukball – Défense: A la chaîne

L'objectif du défenseur est de lire la trajectoire des tirs afin de pouvoir se placer de manière judicieuse en défense. L'attaquant doit, lui, jouer dans une zone prédéfinie au cours de cet exercice.

Une colonne de tireurs et un défenseur en première zone. Les attaquants visent une zone prédéfinie (plus les défenseurs sont habiles, plus la zone sera grande). Le défenseur, placé à 4 m de la zone interdite, déclenche l'action du tireur en pressant sur un «buzzer» (assiette) avant de se déplacer rapidement en première zone.



Variante

Sous forme de concours. Le défenseur doit rattraper un tir de chaque attaquant avant de céder sa place. Quel défenseur reste le moins longtemps en place?

Série d'images: Défenses

Source: Cahier pratique «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO