

Tchoukball – Jeux préparatoires: Les bûcherons

Les élèves doivent viser des cibles dispersées dans la salle après un rebond de la balle sur le cadre. Cet exercice se dispute sous forme de concours entre deux équipes.

Deux équipes, chacune sur son demi-terrain, avec une forêt de piquets (les sapins) et de quilles (les arbustes) de chaque côté. Au signal, les bûcherons tentent «d'abattre» les arbres: un sapin vaut un point, un arbuste deux points. Après deux minutes, quelle équipe a récolté le plus de points? Ou quelle équipe a abattu tous les arbres en premier?



Indication: Les joueurs récupèrent les balles qui traînent sur tout le terrain (même dans le camp adverse).

Variante

plus difficile

Opération élagage: on n'abat que les arbustes!

Série d'images: Tirs

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