Tchoukball – Jeux préparatoires: Catapulte

Au cours de cet exercice, les élèves expérimentent le rebond et apprennent à doser les passes.

4 à 8 joueurs s'encolonnent face au cadre (deux ou quatre installations selon le nombre d'élèves). Seul le premier joueur a un ballon. Il vise la cadre et laisse la place au suivant qui réceptionne et tire à son tour. Lorsque dix passes sont réussies, le groupe s'éloigne d'un mètre. Quel groupe recule le plus loin tout en réussissant dix passes?

Variantes

- Avec trois pas d'élan.
- Les colonnes se scindent et se placent à 45° par rapport au cadre. Après la passe, le joueur change de colonne.

Série d'images: Tirs

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