Tchoukball – Lancer: Décale-toi!

Expérimenter différentes positions de départ pour tirer à 90° constitue le défi de cet exercice. Un cône posé sur le sol et sert de cible.

Le joueur se trouve près de la zone interdite face au cadre. Il prend son élan, saute en extension et essaie de viser une marque se trouvant à ses pieds (à 90°). Dès qu'il réussit, il se décale d'un pas vers la droite et essaie d'atteindre la même marque. Le mouvement du tir change-t-il avec le décalage?

Variante

Sous forme de concours: des cônes (de 1 à 6) marquent l'emplacement de l'élan, le numéro 1 face au cadre, le numéro 6 près de la ligne de fond. Qui réussit à atteindre le dernier cône?

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