

## Tchoukball – Défense: Le videur

**Lire la trajectoire du ballon et se déplacer rapidement: tels sont les objectifs de cet exercice. Le jeu de défense est ainsi entraîné de manière ludique.**

Délimiter un terrain (demi-terrain par exemple). Un tireur vide son caisson en expédiant le ballon via le cadre. Les défenseurs, en colonne, essaient chacun à leur tour de les rattraper et de les ramener dans le caisson. Après deux minutes, combien de ballons restent dans la corbeille?



**Indications:** Si la balle touche le sol, elle ne peut plus être ramenée au caisson; si le tireur la lance au-delà des limites du terrain, on rajoute une balle dans sa corbeille.

### Série d'images: Défenses

---

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