

Tchoukball – Lancer: Seul contre tous

Un exercice avec un défenseur et plusieurs attaquants: ces derniers doivent réaliser un tir à 90° comme en match.

Une équipe de 3-4 attaquants et un défenseur. Jeu sur un seul cadre. Un ruban adhésif délimite la zone du tir à 90° (15° de marge de chaque côté). Les attaquants doivent marquer dans cette zone pour obtenir trois points. S'ils tirent en dehors ou si le défenseur rattrape leur tir, ils perdent un point. Changement du défenseur après deux minutes de jeu. Quelle équipe a marqué le plus de points?



Indication: Au jeu monopolitaire, l'engagement se fait à l'opposé du cadre.

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