

Tchoukball – Lancer: Moins c'est haut...

L'objectif de cet exercice est de varier la hauteur des tirs. Les élèves doivent viser le cadre à l'endroit indiqué par l'enseignant.

Un caisson est disposé hors de la zone interdite à 45°. Selon l'indication donnée par l'enseignant, les élèves visent soit la partie basse (plus difficile), soit la partie haute du caisson.



Variante

Concours d'équipe. Un point est marqué par l'équipe si le tir atteint la partie haute du caisson, trois points s'il atteint la partie basse. Au temps ou première équipe à 12 points.

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