

## Tchoukball – Lancer: Arrêt sur image

Dans cet exercice, les joueurs apprennent à se rapprocher du cadre pour gagner en précision.

Un banc matérialise la course d'élan. Le joueur avance sur le banc, s'arrête à son extrémité et tire pour atteindre un tapis placé à 45°. Sous forme de concours après quelques essais. Qui touche le tapis à cinq reprises?



### 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