Tchoukball – Lancer: Pleine poire

Au cours de cet exercice, les élèves se rapprochent de la zone d'impact (90°) après un tir avec élan. Ainsi, ils améliorent la précision de leurs tirs.

Déterminer une zone de départ, la même pour tous. Chaque tireur s'élance à son tour, saute en extension et cherche à placer sa balle le plus près du centre. On place une assiette à la zone d'impact et on la déplace chaque fois qu'un ballon se rapproche du centre.

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