Tchoukball – Transitions: Après la défense...

La réussite de cet exercice dépend de la capacité des joueurs à se replacer promptement en position favorable de tir après une défense.

Sur un demi-terrain, former des groupes de quatre joueurs (un ailier et trois défenseurs au départ de l'action) sur la ligne médiane.

L'ailier effectue un tir «facile» sur le filet et un des trois défenseurs attrape le ballon après son rebond sur le filet. Les deux défenseurs sans ballon deviennent ailiers et construisent une nouvelle action avec le troisième défenseur. L'ailier de la première action défend à son tour.

Au terme de cette deuxième action, les quatre joueurs récupèrent le ballon et se replacent sur la ligne médiane en passant par les côtés du terrain pour permettre au groupe suivant de s'élancer. Changer l'ailier à l'intérieur du groupe après chaque action.

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Limiter la deuxième action à une ou deux passes.
- Avec seulement deux défenseurs.
- Sans tir. L'ailier se positionne entre le cadre et les défenseurs, face à ces derniers, et leur adresse une passe. Cette passe simule le retour du ballon après son rebond sur le filet.

plus difficile

- Sur un terrain et deux cadres, avec trois défenseurs ou plus. Lorsqu'ils ont attrapé le ballon, les défenseurs choisissent le cadre sur lequel ils veulent attaquer (jeu bipolaire).
- Après son tir, l'ailier «solitaire» se positionne en défense sur une aile et ne bouge plus. De leur côté, les défenseurs deviennent attaquants et développent une action conclue par un tir dont la cible est à l'opposé de l'ailier «solitaire».

Un cadre (1variante plus difficile: deux cadres), un ballon par groupe

Matériel:[re]

Source: Muriel Sommer Vorpe, cheffe de sport J+S Tchoukball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO