

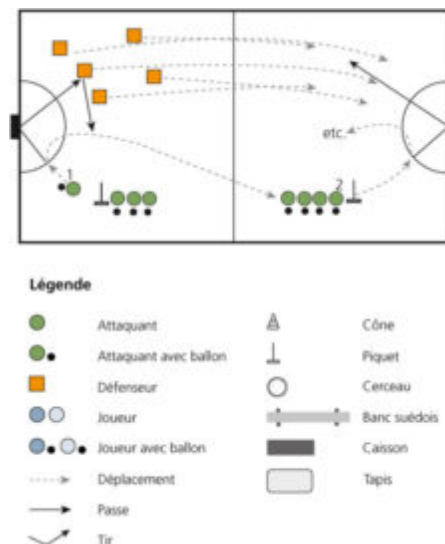
Tchoukball – Défense/Organisation collective: Défendre ensemble

Les joueurs engagés dans cet exercice apprennent à se déplacer en équipe en fonction de la position du tireur.

Sur un terrain, former une colonne de tireurs sur chaque moitié (même côté), positionnée derrière un piquet, et une équipe de trois défenseurs ou plus (selon l'organisation de jeu prévue pour la suite de la leçon).

Le premier joueur d'une des deux colonnes tire sur le filet (deux pas d'élan, avec ou sans saut en extension), tandis que les défenseurs se positionnent pour attraper le ballon et le redonner au tireur. Le premier joueur de l'autre colonne tire ensuite sur le filet opposé. Les défenseurs se déplacent et s'organisent en fonction de ce nouveau tir. Et ainsi de suite.

Après le tir, les joueurs changent de colonne. Inverser les rôles après un temps imparti.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Sur un demi-terrain et un cadre. Former une colonne de tireurs sur chaque aile. Les défenseurs se mettent «en miroir» du tireur.

plus facile

- Sur un demi-terrain et un cadre. Former seulement une colonne de tireurs sur une aile. Les défenseurs maintiennent la position de base idéale. Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.
- Comme l'exercice de base, mais trois attaques se succèdent sur un cadre avant le déroulement de l'action suivante sur l'autre moitié de terrain (renversement du jeu).

plus difficile

- Sur un terrain et deux cadres, avec une colonne de tireurs sur les quatre ailes. L'enseignant désigne quel tireur se met en action.

Matériel: Un cadre, un ballon par tireur, deux piquets (variante plus difficile: deux cadres et quatre piquets)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO