

# Tchoukball – Défense: Team work

Cet exercice se concentre sur la collaboration en défense de première zone à deux ou trois défenseurs. L'attaquant qui commet une erreur devient défenseur.

Deux défenseurs (ou trois selon le niveau des attaquants) en première zone, prêts à réceptionner la balle des tireurs et une zone délimitée par des assiettes. Les attaquants continuent à jouer tant qu'ils visent la zone délimitée et que les défenseurs ne maîtrisent pas le ballon. S'ils ratent le cadre, tirent dans la zone interdite, au-delà de la zone marquée ou qu'un défenseur rattrape la balle, ils deviennent défenseurs.



## Variante

Avec des attaquants qui tirent alternativement de la gauche et de la droite du cadre.

### Série d'images: Défenses

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