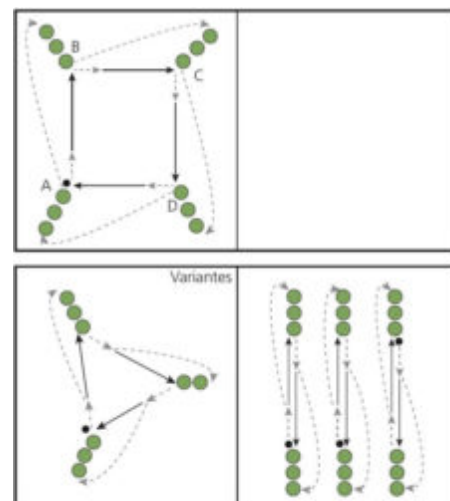


Tchoukball – Attaque/Passes: Carré tchèqe

Grâce à cet exercice, les joueurs améliorent la qualité de leurs passes et sont initiés aux déplacements spécifiques au tchoukball.

Sur un demi-terrain, former quatre colonnes de trois joueurs à chacun des sommets d'un carré délimité par quatre cônes.

Le premier joueur de la colonne A effectue deux pas vers l'avant, passe le ballon au premier joueur de la colonne B et court se mettre derrière la colonne B; le joueur B désormais en possession du ballon passe le ballon au premier joueur de la colonne C. Et ainsi de suite.



Légende

	Attaquant		Cône
	Attaquant avec ballon		Piquet
	Défenseur		Cercneau
	Joueur		Barre suédoise
	Joueur avec ballon		Caisson
	Déplacement		Tapis
	Passé		
	Tir		

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Avec seulement trois ou deux groupes. Ces deux formes de jeu (triangle et face à face) sont plus proches des actions du tchoukball (graphique 2).
- Comme la variante précédente, mais conclure l'action par un tir sur le filet.

plus facile

- Réduire la taille du carré (passes plus courtes).

plus difficile

- Les passeurs sont en mouvement.
- Les réceptionneurs sont en mouvement.
- Les passeurs et réceptionneurs sont en mouvement.
- Attraper le ballon en extension ou faire une passe en extension; attraper et passer le

ballon lors du même saut en extension.

Un ballon par carré (triangle, etc.), plusieurs cônes, (2variante: un cadre)

Matériel:^e

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO