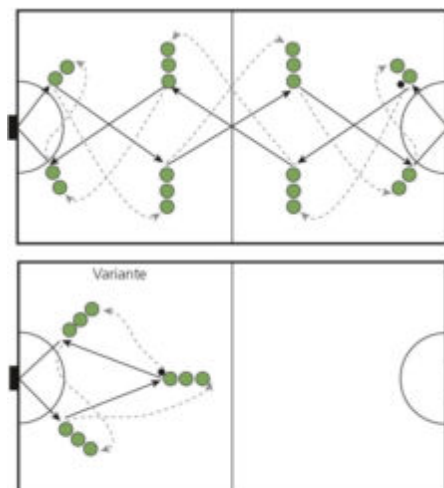


Tchoukball – Attaque/Passes: Donne et va!

Toutes les étapes d'une attaque avec changement de cadre sont représentées dans cet exercice: trois passes, tir sur le filet depuis une position favorable et récupération du ballon.

Sur un terrain et deux cadres, répartir les joueurs entre huit postes (graphique 1). Après trois passes en diagonale, le dernier joueur fait une passe au coéquipier positionné «en miroir» en faisant rebondir le ballon sur le filet. Trois nouvelles passes et ainsi de suite. Les joueurs transitent de poste en poste en suivant leur passe.

Remarque: Changer le sens de l'action afin d'exercer le tir depuis les deux ailes.



Légende

	Attaquant		Cône
	Attaquant avec ballon		Piquet
	Défenseur		Cerceau
	Joueur		Barre suédoise
	Joueur avec ballon		Caisson
	Déplacement		Tapis
	Passe		
	Tir		

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Sur un demi-terrain et un cadre (trois postes)(graphique 2).

plus difficile

- Avec deux ou trois ballons en jeu.
- A chaque coup de sifflet, inverser le sens de rotation de l'exercice.

Deux cadres (variante: un cadre), un ballon (1variante plus difficile: deux ou trois ballons)

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