

Tchoukball – Jeux préparatoires: Passe et va

Cet exercice permet aux enfants d'entraîner la précision des passes. Par deux, ils se renvoient la balle et effectuent différentes tâches simultanément.

Par deux, face à face, à une distance de cinq mètres environ. Le joueur A passe à B, court toucher le mur derrière lui et revient pour la réception suivante. Varier les passes: par le haut, le bas, de côté (bras roulé), puis à hauteur de tibia (préparation au geste de défense), main droite et gauche. Aussi sous forme de concours: quel groupe réalise le premier 15 passes?



Indication: Pour rattraper les passes à hauteur de tibia, le joueur s'agenouille (position optimale de réception).

Variante

Au lieu de toucher le mur, le joueur doit exécuter une tâche (s'asseoir et se relever, faire une roulade sur un tapis, un tour sur soi-même, etc.).

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