Tchoukball – Lancer: Par la petite porte

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la précision du tir le long de la ligne. Qui réussit à faire passer le ballon entre le caisson et la ligne de fond?

Le joueur, après un tir en extension, cherche à faire passer le ballon entre le caisson, posé à environ 30° de la ligne de fond et la ligne de fond.

Variantes

- Sous forme de concours. Quelle équipe réussit à placer le plus de tirs dans la zone délimitée?
- Comme exercice d'évaluation: Les tapis matérialisent les cibles. Le tireur prend son élan, saute au-dessus de la zone interdite et tire. Le test est réussi si l'élève touche trois fois chaque cible sur cinq essais.(Placer les tapis en fonction du tir exercé. Les cinq tapis représentent la forme finale).

Série d'images: Tirs

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