

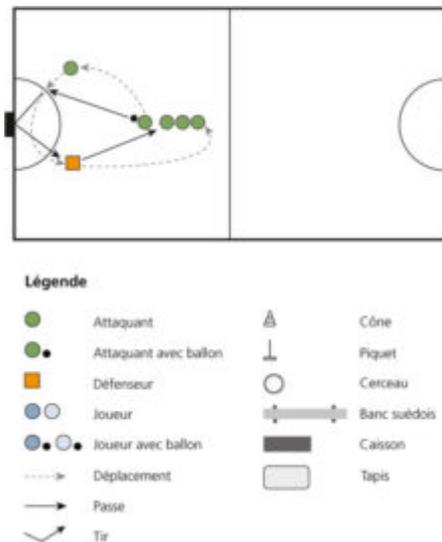
# Tchoukball – Attaque/Passes: Passe et tir sur le cadre

Dans cet exercice, les joueurs entraînent l'enchaînement réception du ballon et tir sur le filet.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs au milieu de celui-ci. Un ailier et un défenseur sont positionnés devant la colonne, chacun dans une diagonale.

Le premier joueur de la colonne adresse une passe à l'ailier qui tire sur le filet. Le défenseur attrape le ballon après son rebond sur le filet et le redonne au joueur suivant de la colonne. Après chaque action, les joueurs changent de poste en suivant leur ballon.

**Remarque:** Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Avec des cônes sur le terrain pour indiquer l'emplacement des différents postes.

### plus difficile

- Ne pas attribuer de postes fixes aux deux joueurs isolés (ailier/défenseur). C'est le passeur qui définit le rôle de chacun.
- Pour l'ailier: réceptionner la passe et tirer sans marquer de temps d'arrêt dans le mouvement.

**Matériel:** Un cadre, un ballon

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**