Tchoukball – Attaque/Tirs: Deux pas

Avec cet exercice, le joueur met à profit les deux pas précédant le tir pour s'orienter vers le cadre et s'approcher au mieux de celui-ci.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Entre la colonne et le cadre sont disposés trois cerceaux dans le sens de la course, le dernier touchant la zone interdite.

Un joueur supplémentaire occupe le poste de centre-cadre. Le premier joueur de la colonne adresse une passe au centre-cadre, puis se place dans le premier cerceau avec un ou les deux pieds. Il reçoit le ballon en retour, pose ensuite le pied identique à la main qui tient le ballon dans le deuxième cerceau, l'autre pied dans le troisième et tire sur le filet. Il récupère son ballon et court se mettre derrière la colonne.

Changer le centre-cadre après un temps imparti.

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

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Sans cadre. Par deux, les joueurs simulent un tir en adressant à leur partenaire une passe avec un rebond sur le sol (deux pas en avant et retour à la position de départ).

plus facile

- Comme l'exercice de base, mais sans cadre. Après les deux pas, le tireur fait rebondir le ballon devant lui (dans la zone interdite) et le rattrape.
- Comme l'exercice de base, mais sans passe. Les deux pieds dans le premier cerceau, le tireur se fait une passe à lui-même avant de poursuivre l'action.

plus difficile

- Comme l'exercice de base, mais sans cerceaux (pas de repères sur le sol).
- Comme l'exercice de base, mais en prenant appui dans le troisième cerceau pour tirer en extension.
- Comme l'exercice de base, mais en synchronisant la réception du ballon et le placement du pied d'appel dans le premier cerceau.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, trois cerceaux ou autres repères sur le sol

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO