

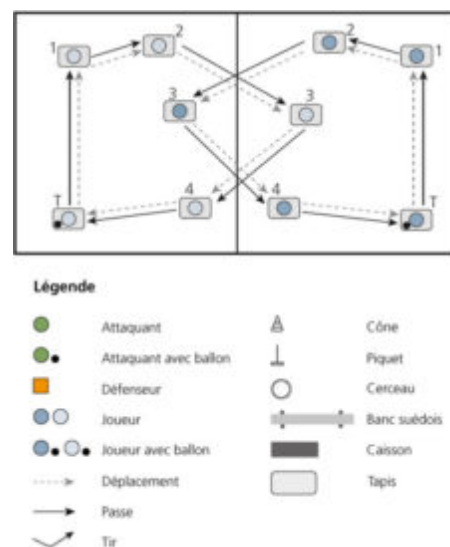
Tchoukball – Attaque/Passes: Ballon au roi

Cet exercice contraint les joueurs à effectuer des passes précises de différentes longueurs à l'arrêt et en situation de stress.

Sur un terrain, former deux équipes de cinq joueurs chacune avec un ballon. Disposer un parcours identique par équipe composé de quatre tapis et d'un caisson (trône = roi) sur lesquels se trouve un joueur.

Au signal de départ, le joueur sur le tapis 1 adresse une passe au coéquipier sur le tapis 2, le 2 au 3, et ainsi de suite. Quand le ballon parvient au roi, il descend de son trône avec le ballon en main et prend place sur le tapis 1. Les autres joueurs changent de tapis, respectivement montent sur le caisson, dans le même sens.

Le jeu reprend avec une passe de l'ancien roi. Si le ballon tombe sur le sol au cours d'une série, le jeu recommence sur le premier tapis. Quelle équipe réussit en premier à faire passer tous ses joueurs sur le trône?



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Ne pas faire l'exercice sous forme de concours (pas de pression temporelle).
- Si le ballon tombe sur le sol, refaire uniquement la dernière passe.

plus difficile

- Varier encore plus les distances entre les tapis.
- Former trois équipes et trois parcours identiques qui s'entrecroisent (complique la prise d'informations, augmente les interférences possibles).

Matériel: Un ballon, quatre tapis et un caisson (trône) par équipe

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO