Tchoukball – Attaque/Passes: A chaque passe, sa réponse!

Précision et variété des passes en mouvement sont le défi posé aux joueurs durant cet exercice.

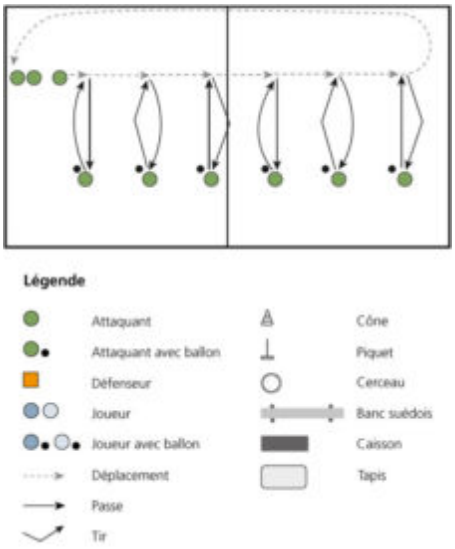
Sur un terrain, former une colonne de joueurs derrière la ligne de fond, chacun avec un ballon.

Le premier s'élance et se déplace le long d'une ligne dans le sens de la longueur. Il adresse une passe à cinq à six partenaires (passeurs), disposés sur une ligne parallèle, lorsqu'il arrive à leur hauteur. Les joueurs se renvoient le ballon à chaque fois différemment.

Exemple: passe tendue → passe en lob; passe en lob → passe avec rebond; passe avec rebond → passe tendue.

A la fin de l'action, il court se mettre derrière la colonne. Changer les rôles après un certain nombre de passages.

Remarque: Inverser les positions pour exercer les passes en mouvement depuis l'autre aile.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Réduire à deux le nombre de manières de lancer le ballon.

plus difficile

- Lancer en alternant les deux mains ou lancer le ballon en extension.

Matériel: Un ballon par joueur

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