

# Tchoukball – Lancer: Au ralenti

Dans cet exercice, les joueurs expérimentent le mouvement de lancer lié au lob: la main qui tient le ballon passe sous le bras de l'enseignant pour remonter ensuite.

L'enseignant se tient près de la zone interdite, le bras levé à l'horizontale. Le joueur prend ses trois pas d'élan, saute et tire par un mouvement de balancier: la main qui tient le ballon passe sous le bras de l'enseignant pour remonter ensuite.



## Variante

Délimiter des couloirs d'élan (avec les assiettes) et apprécier les différences d'angle de tir ainsi obtenues.

### 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