

Tchoukball – Défense: Sans répit

Dans cet exercice, les joueurs doivent s'entraider et ainsi développer l'esprit d'équipe. De plus, ils améliorent leur jeu en mouvement.

Deux équipes de 3 à 5 joueurs jouent en monopolaire. Dès qu'un défenseur a rattrapé la balle, il fait la passe et court toucher un cône avant de revenir en jeu.

Remarque: Les joueurs doivent être flexibles et collaborer afin d'occuper les endroits clés, à la fois en attaque et en défense.



Série d'images: Situations de défense

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