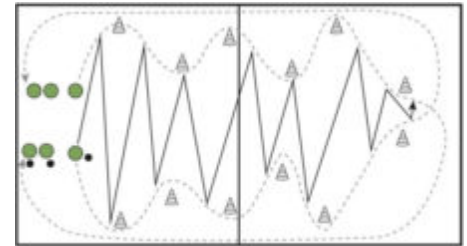


# Tchoukball – Attaque/Passes: Différenciation

Cet exercice a pour objectif la réalisation de passes de différentes longueurs en mouvement.

Sur un terrain, former des paires. Les joueurs se font des passes en se déplaçant d'un cône à l'autre de part en part du terrain (au moins deux à trois passes entre chaque cône). Ils reviennent finalement de l'autre côté du terrain et changent de colonne.



## Légende

●	Attaquant	△	Cône
●●	Attaquant avec ballon	⊥	Piquet
■	Défenseur	○	Cercleau
●○	Joueur	⇄	Banc suédois
●●○	Joueur avec ballon	■	Caisson
→	Déplacement	□	Tapis
→	Passes		
↘	Tir		

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Traverser le terrain en se faisant des passes à distance fixe. Varier la distance entre les joueurs après chaque traversée.

### plus difficile

- Se déplacer entre deux cônes en lançant le ballon une fois avec la bonne main et une fois avec l'autre.

**Matériel:** Un ballon par paire, plusieurs cônes

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**