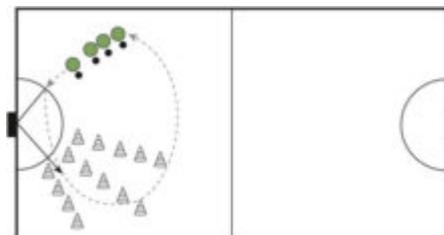


Tchoukball – Attaque/Tirs: Angles de tir

Cet exercice permet aux joueurs d'expérimenter et varier les différents angles de tir.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Disposer des cônes ou des tapis pour représenter les couloirs de tir.

Le joueur fait retomber le ballon, après son rebond sur le filet, dans le couloir désigné par l'enseignant en variant le mouvement de lancer, l'angle d'élan et l'angle de tir. Il récupère son ballon et court se mettre derrière la colonne.



Légende

	Attaquant		Cône
	Attaquant avec ballon		Piquet
	Défenseur		Cercneau
	Joueur		Banc suédois
	Joueur avec ballon		Caisson
	Déplacement		Tapis
	Passe		
	Tir		

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Sous forme de concours (par équipe ou individuellement): quelle équipe, respectivement quel joueur réussit en premier à atteindre tous les couloirs?

plus facile

- Laisser les joueurs choisir le couloir de tir dans lequel le ballon doit retomber.
- Avec des cônes, représenter les couloirs pour la trajectoire d'élan permettant d'atteindre les couloirs de tir correspondants («effet miroir»).

plus difficile

- L'enseignant désigne le couloir de tir au dernier moment (indication visuelle ou verbale).
- Augmenter le nombre de couloirs et/ou diminuer la largeur des couloirs de tir.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, plusieurs cônes ou tapis (pour définir les couloirs)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO