Tchoukball – Attaque/Tirs: Profondeurs de tir

La profondeur des tirs est au centre de cet exercice. Les joueurs doivent atteindre les trois zones de défense du tchoukball.

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

Le joueur fait retomber le ballon, après son rebond sur le filet, dans la zone désignée par l'enseignant en variant l'angle et la force du tir. Il récupère son ballon et court se mettre derrière la colonne.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Avec trois éléments de caisson disposés à la limite de la zone interdite. Dans un premier temps, le ballon doit passer par-dessus le caisson; dans un deuxième temps, il doit rebondir contre la face du caisson.
- Sous forme de concours: quelle équipe touche en premier toutes les cibles? Quelle est la première équipe dont tous les joueurs ont réussi à toucher toutes les cibles?

plus facile

- Laisser les joueurs choisir la zone de défense dans laquelle le ballon doit retomber.

plus difficile

- Avec un centre cadre: effectuer une passe aller-retour avant de tirer sur le filet.

Un cadre, un ballon par joueur, plusieurs cônes ou tapis (pour définir les couloirs), (1variante: trois éléments de caisson)

Matériel:[re]

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO