

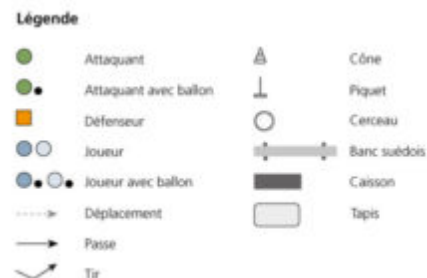
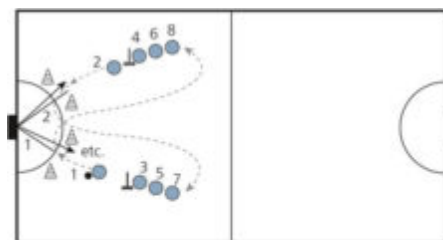
# Tchoukball – Défense/Technique individuelle: Défendre et tirer

Avec cet exercice, les joueurs apprennent à se positionner en zone de défense et à attraper le ballon après son rebond sur le filet.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur chaque aile, positionnée derrière un piquet.

Le premier joueur d'une des deux colonnes s'avance vers le cadre avec le ballon en main, se fait une passe à lui-même et tire sur le filet en prenant son élan entre les deux cônes posés à proximité de la zone interdite.

Le premier joueur de l'autre colonne s'avance, attrape le ballon, se fait une passe à lui-même et tire à son tour sur le filet. Et ainsi de suite. Après le tir, les joueurs changent de colonne.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Former seulement une colonne sur une aile. Un défenseur reste en place jusqu'à ce que tous les joueurs aient tiré une fois sur le filet, puis il est remplacé. Tous les joueurs doivent occuper ce poste. Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

### plus difficile

- Disposer des cônes supplémentaires à proximité de la zone interdite pour représenter plusieurs trajectoires d'élan.

**Matériel:** Un cadre, un ballon (variante plus facile: un ballon par tireur), deux piquets, quatre cônes (variante plus difficile: six cônes ou plus)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**