

Tchoukball – Défense/Technique individuelle: Défendre en deuxième zone

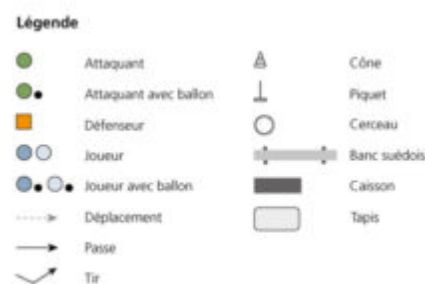
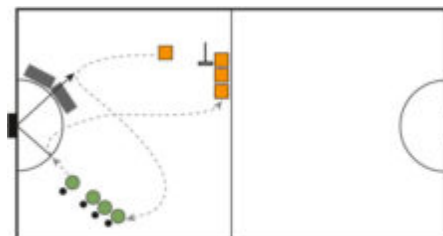
Cet exercice oblige les joueurs à évaluer correctement la trajectoire du ballon pour l'attraper.

Sur un demi-terrain, former une colonne de tireurs sur une aile et une colonne de défenseurs positionnée derrière un piquet sur l'autre aile, au-delà de la deuxième zone de défense. Disposer deux caissons côte à côte (trois à quatre éléments en fonction du niveau des joueurs) à la limite de la zone interdite.

Pour signaler le début de l'action, le tireur se fait une passe à lui-même, puis tire de manière que le ballon passe par-dessus les éléments de caisson après son rebond sur le filet.

De son côté, le défenseur analyse le déplacement du tireur, se positionne dans la deuxième zone de défense et attrape le ballon après son rebond sur le filet. Les deux joueurs changent finalement de colonne.

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



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

plus facile

- Le défenseur se positionne dans la deuxième zone de défense avant le début de l'action.

plus difficile

- Le défenseur est dos au cadre et ne peut se retourner pour aller défendre qu'à un signal donné (par exemple, le tireur lance le ballon sur le sol ou il siffle).
- Le défenseur doit effectuer un slalom avant de se positionner dans la deuxième zone de défense.

Matériel: Un cadre, un ballon par tireur, un piquet (2e variante plus difficile; cinq piquets) et deux caissons avec trois à quatre éléments

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO