

# Tchoukball – Défense/Technique individuelle: Défendre en première zone

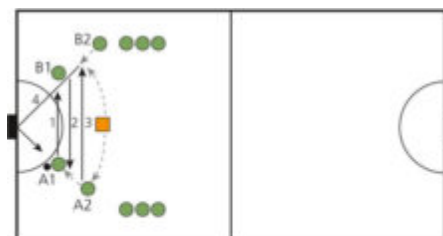
Le défenseur effectue cet exercice en se déplaçant en pas chassés, face au cadre, afin d'être prêt à attraper le ballon.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur chaque aile. Un défenseur se positionne au milieu, à environ trois mètres de la zone interdite.

Le premier joueur de la colonne A simule un tir sur le filet (deux pas d'élan, avec ou sans saut en extension) et adresse finalement une passe au premier joueur de la colonne B. Celui-ci en fait de même avec le deuxième joueur de la colonne A. Et ainsi de suite. Le tir sur le filet est effectué après la troisième passe par le deuxième joueur de la colonne B.

Le défenseur suit les trois passes «en miroir» en se déplaçant en pas chassés et attrape le ballon après son rebond sur le filet.

Les quatre joueurs en action récupèrent leur ballon et changent finalement de colonne. Changer le défenseur après un temps imparti.



## Légende

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

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Remarques

- Proposer cet exercice seulement si les joueurs sont capables d'effectuer des tirs dont le ballon retombe sur le sol à trois ou quatre mètres de la zone interdite.
- Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

## Variantes

### plus facile

- Sans passe. Les joueurs des deux colonnes tirent en alternance sur le filet et se replacent derrière l'autre colonne.

### plus difficile

- Le choix de tirer ou de passer revient au joueur en possession du ballon. Trois passes au maximum.

**Matériel:** Un cadre, plusieurs ballons

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**