

# Tchoukball – Transitions: Après le tir...

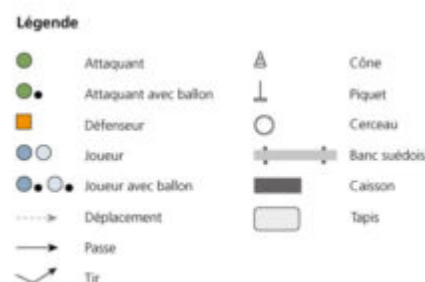
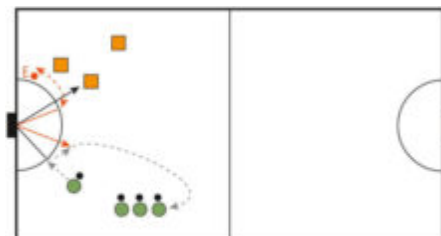
Cet exercice force les joueurs à passer le plus vite possible du rôle de tireur à celui de défenseur.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Trois défenseurs sont positionnés «en miroir» de la colonne, l'enseignant (E) est du même côté qu'eux.

Le premier joueur de la colonne tire sur le filet (deux pas d'élan, avec ou sans saut en extension) et les trois défenseurs attrapent le ballon après son rebond sur le filet. Le tireur se positionne pour attraper à son tour le ballon tiré par l'enseignant sur le filet, puis il court se mettre derrière la colonne.

Changer les trois défenseurs après un temps imparti.

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



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

### plus facile

- Sans enseignant. Après son tir, le joueur touche un cône (ou un piquet) – placé à 30° et à trois mètres de la zone interdite – le plus rapidement possible.
- Sans enseignant. Après son tir, le joueur se retourne, réceptionne la passe du tireur suivant et lui relance le ballon. Ce dernier tire à son tour sur le filet. Et ainsi de suite.

### plus difficile

- Sans enseignant. Le défenseur qui attrape le ballon attaque immédiatement. Le tireur devient défenseur, attrape le ballon et court se mettre derrière la colonne.

**Matériel:** Un cadre, un ballon par tireur, (1re variante plus facile: un cône ou piquet)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**