

Tchoukball – Transitions: Tirer et défendre

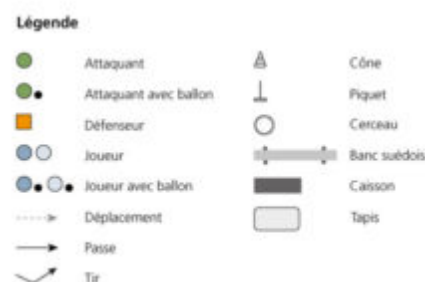
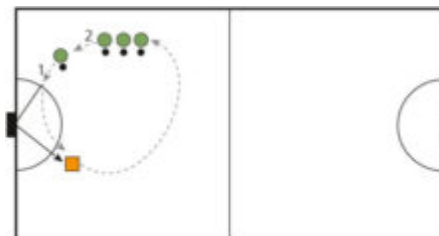
Un remplacement rapide en défense après un tir sur le filet est au programme de cet exercice.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Un défenseur est positionné «en miroir» de la colonne.

Le premier joueur de la colonne tire sur le filet et le défenseur attrape le ballon après son rebond sur le filet. Tout de suite après son tir, le joueur se positionne en défense pour attraper le ballon tiré par le joueur suivant, puis il court se mettre derrière la colonne. Et ainsi de suite.

Les tirs doivent se suivre suffisamment rapidement pour mettre la pression sur le joueur lors de son remplacement en défense.

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



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variantes

- Sous forme de concours: quel joueur attrape le plus de ballons?

plus difficile

- Le joueur doit d'abord toucher un cône placé à 90° dans la première zone de défense avant d'attraper le ballon tiré par le joueur suivant.
- Avec trois défenseurs ou plus déjà positionnés. Après son tir, le joueur doit identifier la place inoccupée en défense (voir «[Positions et déplacements des joueurs](#)») et la rejoindre le plus rapidement possible. Le défenseur qui attrape le ballon court se mettre derrière la colonne.
- Avec une colonne de passeurs sur une aile, une colonne de tireurs sur l'autre aile et deux défenseurs positionnés «en miroir» des tireurs. Le passeur lance le ballon au tireur qui vise le filet et un des deux défenseurs attrape le ballon. Le passeur et le tireur prennent ensuite la place des deux défenseurs, alors que ceux-ci se mettent chacun derrière une des deux colonnes.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, (1re variante plus difficile: un cône)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO