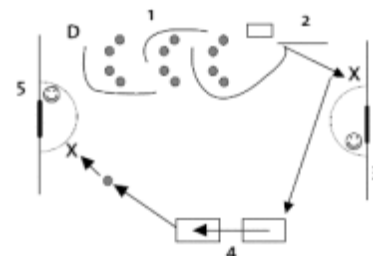


Tchoukball – Défense: Parcours d'évaluation

Au cours de ce test, les joueurs enchaînent des mouvements défensifs à différents postes. Le test est réussi lorsqu'ils obtiennent au moins sept points.

Départ au point D.

1. Le joueur touche la première assiette de marquage à gauche, se déplace latéralement le long des assiettes, touche la dernière à droite, passe à la deuxième rangée et fait de même en sens inverse. Idem à la troisième.
2. Il prend un ballon dans le couvercle du caisson, le lance contre le mur (au-dessus d'une ligne tracée à 1 m de hauteur), le rattrape après rebond derrière la ligne marquée au sol.
3. Il se place en première zone et rattrape un tir de l'enseignant (le long de la ligne).
4. Il réalise une roulade de côté, depuis la gauche, puis depuis la droite.
5. Il presse sur le «buzzer» pour déclencher le tir de l'attaquant (45° en première zone), et essaie de rattraper la balle avant qu'elle touche le sol.



Points:

- Poste 1 = 3 pts (1 par rangée)
- Poste 2 = 2 pts
- Poste 3 = 3 pts
- Poste 4 = 2 pts
- Poste 5 = 3 pts

Test réussi: 7 points et plus.

Série d'images: Situations de défense

Source: Cahier pratique «mobile» 7/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO