

Tchoukball: Attraper le ballon

Au tchoukball, la réception est tout aussi importante que le lancer. Le joueur cherche à se positionner face à la trajectoire du ballon et amortit ce dernier en le ramenant vers son torse.



Les bras sont naturellement fléchis en direction du ballon.

Les mains sont relâchées.

Les doigts sont légèrement écartés, détendus et «pointés vers le haut».



Les pouces se «touchent presque», le ballon ne doit pas pouvoir «passer à travers».

Les doigts et les mains prennent la forme d'une sphère avant l'impact du ballon.



A l'impact, amortir le ballon en pliant les coudes et en les ramenant vers le torse.

Les pouces se trouvent toujours derrière le ballon pour pouvoir garder son contrôle.

Source: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Comprendre et enseigner. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO