

Tchoukball: Lancer le ballon

Il existe une multitude de techniques possibles pour faire une passe. L'accent est ici mis sur celle qui est la plus utilisée au tchoukball pour sa précision et son efficacité: la passe par-dessus l'épaule.



Position du corps

Avoir de bons appuis: mettre le pied – opposé à la main qui tient le ballon – en avant.

Rotation des épaules et du bassin.

Poids du corps sur la jambe arrière.

Pointe du pied avant dans la direction de la passe.



Position du bras

Tenir le ballon dans la paume de la main, les doigts légèrement écartés pour pouvoir garder son contrôle.

Lever le coude à hauteur de l'épaule.

L'avant-bras «pointe» vers le haut et l'arrière.

L'épaule est ouverte pour agrandir le bras de levier.



Regard dirigé vers l'objectif.

Transférer le poids du corps sur la jambe avant tout en effectuant une rotation du bassin.

Ramener le coude vers l'avant. Le coude passe à la hauteur de l'épaule.



Faire un «mouvement de catapulte» avec l'avant-bras.

Le poignet et les doigts poussent le ballon en avant au moment de le lâcher.

L'enchaînement se fait avec fluidité.

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