

Tchoukball: Défense à genoux

Cette technique est utilisée lorsque les ballons au retour du filet retombent près de la zone interdite. Elle est utilisée uniquement pour la défense en première zone.



Position du corps: A genoux, sur la pointe des pieds, les fesses le plus possible entre les talons, le bassin relâché. Le buste est légèrement incliné vers l'avant. Les épaules sont détendues et faiblement courbées sur l'avant. Les mains sont préparées devant le corps (entre le thorax et le nombril). Les doigts sont ouverts naturellement; le petit doigt et l'annulaire en direction du ballon.

Attraper un ballon à la hauteur du ventre: Lorsque le ballon entre en contact avec les doigts, ces derniers sont relâchés. Utiliser les coudes pour amortir l'impact en tirant le ballon vers la poitrine.

Attraper un ballon bas: Il est important que les mains anticipent l'action: elles vont chercher le ballon avant son rebond. Le ballon est serré entre les doigts et tiré vers le ventre.

Attraper un ballon haut: Lorsque le ballon entre en contact avec les doigts, ces derniers serrent le ballon pour le stopper. Le corps entier est utilisé pour absorber l'impact. Les coudes et les poignets se rétractent, le buste peut basculer en arrière et les genoux décoller du sol pour encore mieux absorber l'énergie des ballons forts.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO