Tchoukball: Défense debout

Cette technique permet d'ajuster son déplacement à la trajectoire et à d'éventuelles déviations du ballon, ainsi qu'en fonction de la position et des déplacements des coéquipiers.

Course de placement

Elle se décompose en trois phases:

Premièrement, une course rapide pour atteindre la zone de défense attribuée. Le regard est focalisé sur le point à atteindre afin d'éviter les obstacles. L'attention est portée sur son placement et celui des coéquipiers.

Deuxièmement, le regard est fixé sur l'attaquant et le ballon pour analyser les possibilités d'attaque du tireur.

Troisièmement, le défenseur ajuste son placement et prépare son corps pour réceptionner le ballon directement ou faire face à une déviation.

Attraper le ballon

Les bras sont presque tendus (75%). Les mains forment un panier, les index en direction du ballon. Lorsque le ballon entre en contact avec les paumes, les doigts serrent le ballon pour la stopper, les bras se replient pour

absorber son énergie et l'amener vers le buste ou le ventre.

Le corps se replie sur lui-même toujours dans le but d'absorber l'énergie du ballon et d'abaisser le centre de gravité pour maîtriser la fin de la course puis s'arrêter.

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