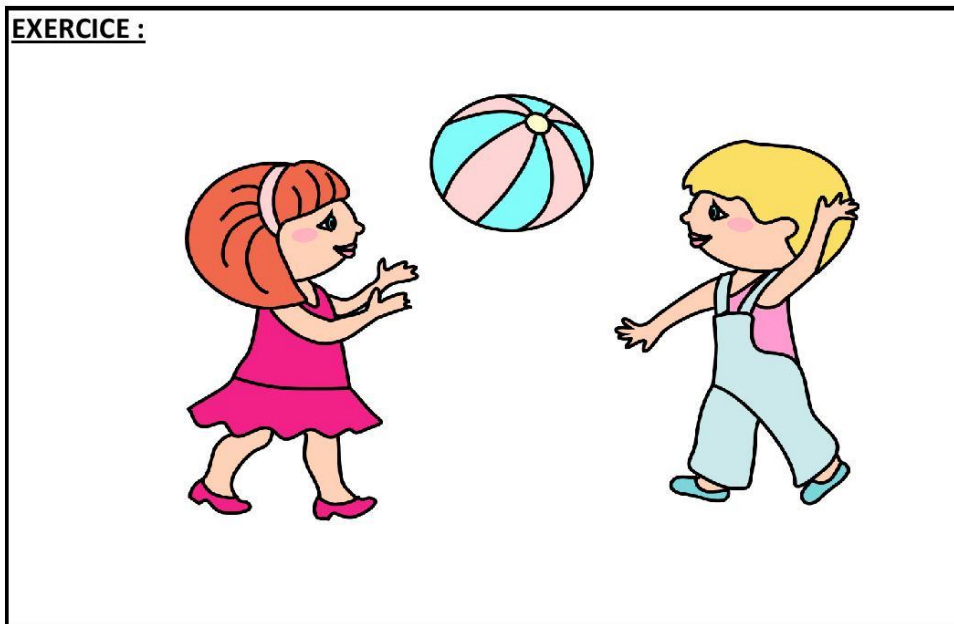


TCHOUKBALL

Ateliers 1 : Passes

ATELIER : PASSES

OBJECTIF : Etre capable de passer le ballon à un partenaire



MATERIEL : 1 ballon

VARIANTES :	FACILITER L'ATELIER	COMPLEXIFIER L'ATELIER
	Distance entre le joueurs Trajectoires (cloche, tendue...) Vitesse de la passe	Distance entre le joueurs Trajectoires (cloche, tendue...) Vitesse de la passe

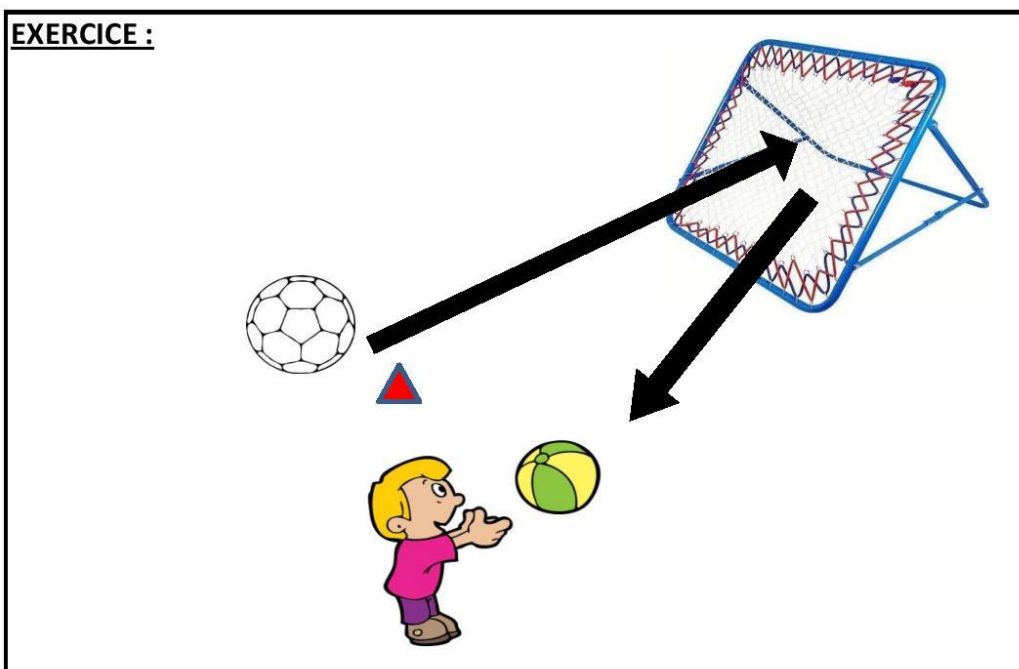
CONSIGNES : Pour les passeurs : "Tu prends le ballon et tu le lances à ton partenaire pour qu'il puisse l'attraper sans se déplacer"

TCHOUKBALL

Ateliers 2 : Réception Aérienne

ATELIER : RÉCEPTION AÉRIENNE

OBJECTIF : Etre capable de réceptionner le ballon après rebond aérien sur le tchouk



MATERIEL : 1 cage de Tchoukball / 1 ballon / Coupelles

VARIANTES :	FACILITER L'ATELIER	COMPLEXIFIER L'ATELIER
	Se rapprocher de la cage de tchoukball Minimum 3m Diminuer le nombre de joueurs en défense	S'éloigner de la cage de tchoukball Maximum 8m Augmenter le nombre de joueurs en défense

CONSIGNES :

Pour les attaquants : "Tu dois tirer sur le tchouk, afin que le ballon aille le plus haut possible, puis tu retournes te palcer en colonne"

Pour les défenseurs : "Vous devez récupérer le ballon avant qu'il ne touche le sol puis le renvoyer au prochain attaquant".

TCHOUKBALL

Ateliers 3 : Tir Simple

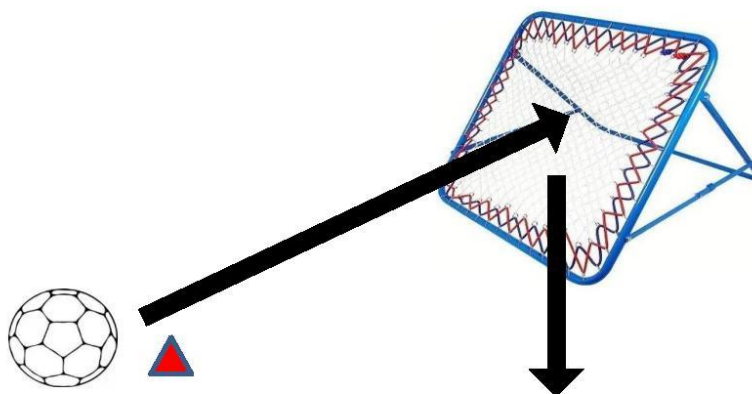
ATELIER :

TIR SIMPLE

OBJECTIF :

Etre capable d'ajuster son tir à la cible

EXERCICE :



MATERIEL :

1 cage de Tchoukball / 1 ballon / Coupelles

VARIANTES :

FACILITER L'ATELIER

Se rapprocher de la cage de tchoukball
Minimum 3m
Placement face à la cible

COMPLEXIFIER L'ATELIER

S'éloigner de la cage de tchoukball
Maximum 8m
Placement sur le côté de la cible

CONSIGNES :

Vous êtes en colonne, à tour de rôles, vous visez le tchouk. Vous allez chercher votre ballon et revenez vous mettre en colonne.

TCHOUKBALL

Ateliers 4 : Tirs à distances variables

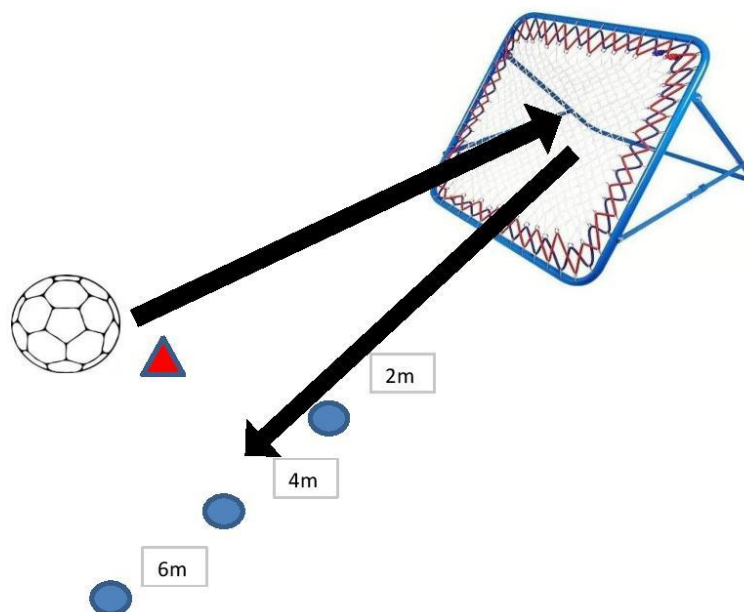
ATELIER :

Tirer à des distances différentes

OBJECTIF :

Etre capable d'ajuster son tir à la cible selon la distance (2m, 4m, 6m)

EXERCICE :



MATERIEL :

1 cage de Tchoukball / 1 ballon / Coupelles

VARIANTES :

FACILITER L'ATELIER

Se rapprocher de la cage de tchoukball
Minimum 3m
Placement face à la cible

COMPLEXIFIER L'ATELIER

S'éloigner de la cage de tchoukball
Maximum 8m
Placement sur le côté de la cible

CONSIGNES :

Vous êtes en colonne, à tour de rôles, vous visez le tchouk. Votre ballon doit tomber dans la 1ère zone. Une fois que vous avez réussi, passez à la 2ème puis la 3ème. Puis vous revenez vous mettre en colonne avec votre ballon.

TCHOUKBALL

Ateliers 5 : Tir Réceptionné

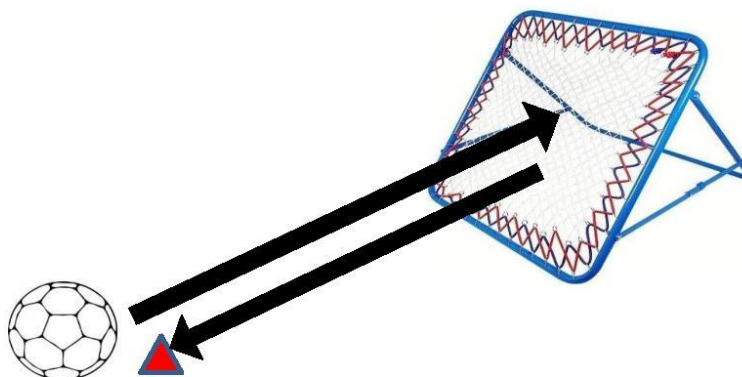
ATELIER :

TIR RÉCEPTIONNÉ

OBJECTIF :

Etre capable de rattraper son propre tir

EXERCICE :



MATERIEL :

1 cage de Tchoukball / 1 ballon / Coupelles

VARIANTES :

FACILITER L'ATELIER

Se rapprocher de la cage de tchoukball
Minimum 3m
Placement face à la cible

COMPLEXIFIER L'ATELIER

S'éloigner de la cage de tchoukball
Maximum 8m
Placement sur le côté de la cible

CONSIGNES :

Vous êtes en colonne, à tour de rôles, vous visez le tchouk. Vous devez le réceptionner avant que celui-ci ne touche le sol. Puis vous revenez vous mettre en colonne.

TCHOUKBALL

Ateliers 6 : Tirer Loin

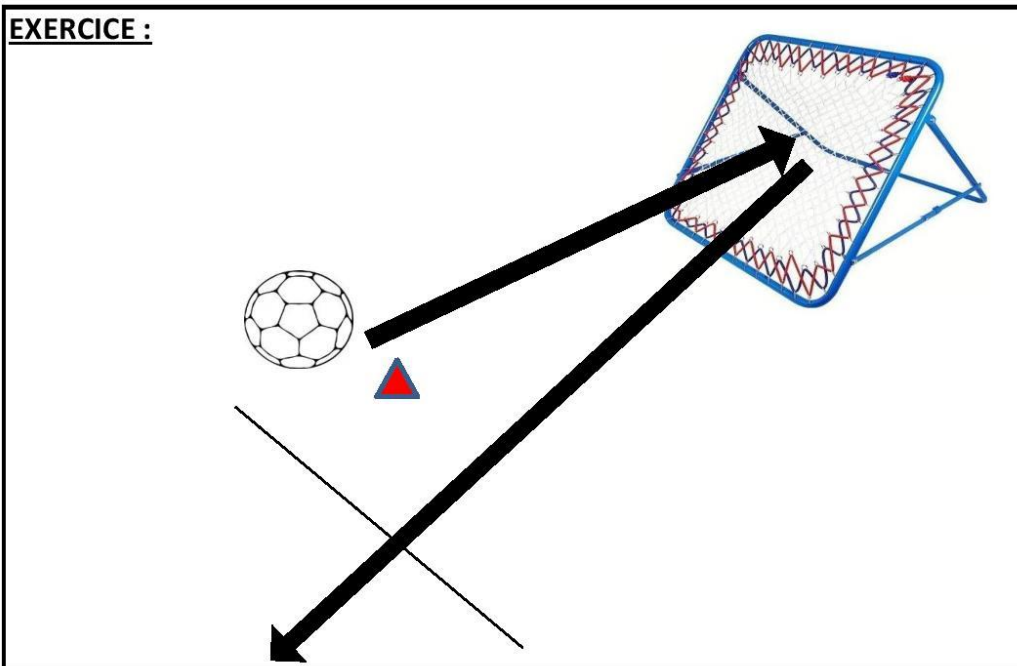
ATELIER :

Tirer loin

OBJECTIF :

Etre capable d'ajuster son tir à la cible pour renvoyer derrière une zone

EXERCICE :



MATERIEL :

1 cage de Tchoukball / 1 ballon / Coupelles

VARIANTES :

	FACILITER L'ATELIER	COMPLEXIFIER L'ATELIER
	Se rapprocher de la cage de tchoukball Minimum 3m Placement face à la cible	S'éloigner de la cage de tchoukball Maximum 8m Placement sur le côté de la cible

CONSIGNES :

Vous êtes en colonne, à tour de rôles, vous visez le tchouk. Votre ballon doit franchir la ligne matérialisée au sol. Puis vous revenez vous mettre en colonne avec votre ballon.