

FICHE TECHNIQUE TCHOUKBALL

Le Tchoukball est un sport collectif qui a été inventé en Suisse dans les années 1960 par le Dr Hermann Brandt, un biologiste et médecin sportif. Ce sport se distingue par son approche non violente et son accent sur le fair-play, la coopération et la stratégie.

Règles de base :

1. Terrain et équipement :

- Le jeu se joue sur un terrain rectangulaire, souvent de la taille d'un terrain de handball (40 mètres de long sur 20 mètres de large).
- Aux deux extrémités du terrain, il y a un cadre (un cadre de tchoukball incliné à 55 degrés) et une zone interdite en forme de demi-cercle d'un rayon de 3 mètres autour de chaque cadre.

2. Équipes :

- Deux équipes de sept joueurs chacune s'affrontent.
- Les équipes peuvent être mixtes et les joueurs peuvent se remplacer librement.

3. Objectif du jeu :

- Le but du jeu est de marquer des points en lançant le ballon sur le cadre de manière à ce qu'il rebondisse et touche le sol en dehors de la zone interdite, sans être attrapé par l'équipe adverse.

4. Déroulement du jeu :

- Les joueurs peuvent faire un maximum de trois passes avant de devoir lancer le ballon sur le cadre. (*règle pouvant être aménagée selon le niveau des joueurs*)
- Il n'y a pas de position fixe ; tous les joueurs sont en mouvement constant pour se placer au mieux afin de recevoir et lancer le ballon.
- Les joueurs de l'équipe attaquante ne peuvent pas entrer dans la zone interdite pour lancer le ballon.
- Lorsqu'une équipe marque un point, l'équipe adverse reprend le jeu depuis derrière la zone interdite du cadre opposé.

5. Fautes :

- Une équipe commet une faute si un joueur fait plus de trois pas avec le ballon, tient le ballon plus de trois secondes, ou fait plus de trois passes avant de tirer.
- Si le ballon ne touche pas le cadre après un tir ou s'il retombe dans la zone interdite sans avoir été touché par un défenseur, c'est une faute et la possession du ballon change d'équipe.

Aspects stratégiques :

- Les équipes doivent équilibrer l'attaque et la défense, puisque chaque équipe peut marquer sur les deux cadres.
- La communication et la coordination sont cruciales pour effectuer des passes rapides et précises afin de désorganiser la défense adverse.
- Les joueurs doivent se déplacer constamment pour se démarquer et offrir des options de passe à leurs coéquipiers.
- En défense, les joueurs doivent anticiper les trajectoires du ballon et se positionner pour l'intercepter après le rebond.

Valeurs et objectifs :

1. Esprit sportif :

- Le Tchoukball valorise le respect entre les joueurs et interdit toute forme de contact physique ou de comportement agressif.
- L'accent est mis sur le fair-play, l'inclusion et la coopération entre les joueurs.

2. Développement physique et mental :

- Le Tchoukball améliore la condition physique générale, la coordination, la rapidité et la réflexion stratégique.
- Il encourage également la prise de décisions rapides et la capacité à s'adapter aux mouvements des coéquipiers et des adversaires.

Le Tchoukball est un sport dynamique et inclusif qui offre une alternative aux sports de contact traditionnels. Il permet aux joueurs de tous âges et niveaux de compétence de participer et de s'amuser tout en développant des compétences physiques et sociales.

Fiche technique fournie par :



construite par **Raphaël CHERQUI**