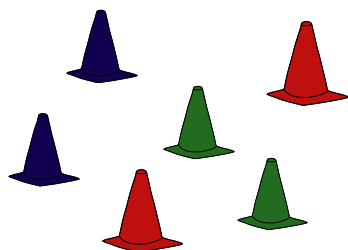


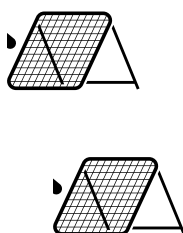
FICHE SPORT

LE TCHOUKBALL

Le matériel



Des plots

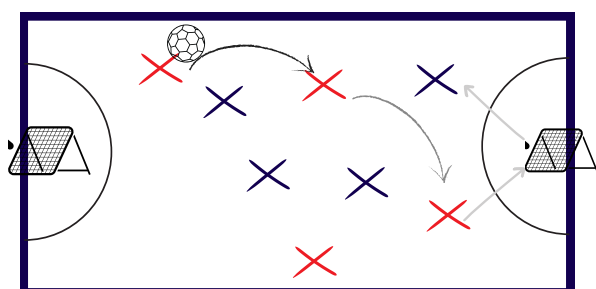


deux cadres + 1 ballon (handball)



deux équipes mixtes

Les règles du jeu simplifiées



Exemple de match

1. 3 passes max
2. 3 pas max (empreintes)
3. 3 sec max ballon en main
4. 3 tirs sur le même trampoline par équipe
5. Pas d'interception de balle de la part des défenseurs
6. Sur l'engagement: franchir la ligne médiane
7. Rebond au sol hors zone → Point
8. Tir à côté du cadre → Point pour adversaire
9. Ballon tomber, ballon contre cadre = faute
10. Obstruction → Faute
11. - Pas de contact

Les règles de sécurité

- Réception** : A deux mains en W
Regard : les 2 personnes se regardent avant d'envoyer/réceptionner le ballon
Trampoline: ne pas sauter ni tomber sur les trampolines
Contact : Aucun contact autorisé
Ballon : Taille et pression du ballon adaptées

LES FONDAMENTAUX

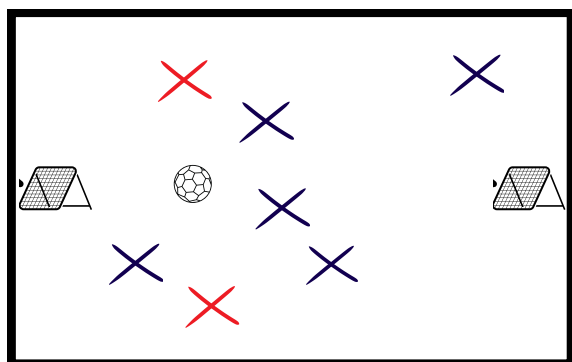
- Lancer une balle
- Réceptionner une balle
- Viser une cible
- Se déplacer
- Coopérer.
- Prise d'information, vision dans l'espace
- Anticiper un rebond
- Faire des feintes
- Ne pas gêner arbitrer



LE TCHOUKBALL

Une situation de référence

5 contre 2 avec 2 cadres



Quelques conseils techniques

- **Bras cassé ou en cloche pour lancer. Pied opposé au bras en avant**
- Réception à deux main en W, suivre le ballon du regard
- **pas lancer uniquement en face du cadre :**
- Faire une grande première passe

Des adaptations pour faciliter le jeu

- **Augmenter le nombre de passes, de pas, de secondes :**
- Augmenter angle du cadre pour rebond en cloche
- Faire varier la zone interdite
- Réduire l'écart entre deux cadres
- **Toucher c'est attrapé :** pour aider les ceux qui ont du mal à attraper

Les points d'attentions

Le tchoukball est un sport mixte. Être attentif à la place des jeunes filles dans le jeu

Pas d'interception ou d'obstruction → contre-intuitif par rapport aux autres sports collectifs

Sécurité : le tchoukball est un sport sans contact mais des contacts peuvent arriver, bien avertir le public