



## Série d'introduction

# J+S-Kids – Document de base Tchoukball

### Auteur

Carole Greber Buschbeck, cheffe de discipline J+S Tchoukball

### Conditions cadres

Âge	Dès 7 ans, lorsque le groupe parvient à faire des passes à quelques mètres de distance
Taille du groupe	4-20 enfants
Environnement du cours	Cadres officiels de tchoukball (min. 2), ballons de tchoukball (taille 0 à 1 selon l'âge), si possible 1 par enfant
Aspects de sécurité	Les principes de sécurité pour tout jeu de ballons. Faire attention lorsque le ballon rebondit sur le cadre: il faut rendre attentif les enfants aux principes du rebond afin que le ballon ne leur rebondisse pas directement dessus après qu'ils aient tiré sur le cadre. Lors de la mise en train, faire attention à bien «échauffer» les doigts, poignets, genoux, chevilles.
Autres	Aucun exercice de passes n'est proposé. Il est fortement recommandé d'exercer cet aspect. En effet, la forme finale du jeu nécessite obligatoirement un jeu de passes (pas de possibilité de se déplacer plus de 3 empreintes avec le ballon).

### Aperçu des leçons

Nr.	Titre de la leçon	Objectif	Points essentiels	Niveau
1	Tirs: découvrir le rebond	Tirs au tchoukball: découvrir le rebond du ballon sur le cadre de tchoukball	La première leçon à donner si les enfants ne connaissent pas du tout le tchoukball	Simple
2	Tirs: varier la force	Variation de la longueur du tir au tchoukball	Après la leçon 1	Moyen
3	Tirs: varier la hauteur	Variation de la hauteur du tir: de la zone interdite au lob par-dessus des adversaires	Après la leçon 1, voir après également la leçon 2	Moyen
4	Tirs: varier l'angle	Variation de l'angle du tir au cadre, de la droite et de la gauche.	Après la leçon 3	Difficile
5	Réception de la balle après le rebond	Apprendre à réceptionner le ballon après rebond (situations faciles)	Après la leçon 4	Moyen
6	Réception de tirs avec déplacement latéral	Réception de tirs après déplacement autour de la zone interdite (déplacements latéraux)	Après la leçon 5	Difficile
7	Défense 2 par 2	Défense 2 par 2 proche de la zone interdite	Après la leçon 6	Difficile
8	Tirs avec élan	Apprendre à tirer sur le cadre avec élan	Après la leçon 7	Difficile
9	Défense collective I	Apprendre les bases de la défense collective au tchoukball	Après la leçon 8	Difficile
10	Défense collective II	Acquérir quelques notions de placement au tchoukball (jeu sur 2 cadres)	Après la leçon 9	Difficile



## Règles de jeu

### Idée du jeu

Le jeu oppose deux équipes.

L'équipe en attaque doit:

- utiliser au mieux les trois passes qu'elle a à sa disposition pour tenter de désorganiser la défense adverse;
- essayer ensuite de marquer un point en tirant le ballon sur un des cadres de tchoukball de manière à ce que, suite à son rebond, il retombe dans la surface du terrain sans que l'équipe adverse puisse le rattraper.

En même temps l'équipe en défense va tenter de:

- constamment se placer au mieux pour couvrir aussi efficacement que possible la surface de terrain;
- rattraper le ballon, après son rebond sur le cadre.

### Comment marquer des points

L'équipe attaquante gagne un point lorsque:

- aucun adversaire ne parvient à empêcher que le ballon ne touche la surface du terrain après un tir sur le cadre.

L'équipe attaquante donne un point à l'équipe adverse lorsque, suite à un tir sur le cadre, le ballon

- passe à côté du cadre;
- rebondit dans la zone interdite ou dehors de la surface du terrain.

### Terrain de jeu

Terrain d'env. 15x 26m avec un demi-cercle de 3m de rayon (zone interdite) devant chaque cadre. La taille du terrain doit être adaptée au nombre de joueurs et à leur niveau de jeu.

### Nombre de joueurs

Le tchoukball peut se pratiquer de 3:3 à 7:7 joueurs.

### Règles du jeu

Les deux équipes ont le droit de tirer sur les deux cadres de tchoukball.

Après chaque faute le ballon va à l'adversaire.

Il y a une faute lorsque:

- un joueur gêne un adversaire ou intercepte une passe de l'autre équipe;
- un joueur fait plus de 3 pas après avoir attrapé le ballon;
- une équipe fait plus de 3 passes avant de tirer le ballon sur le cadre;
- le ballon est tiré plus de 3 fois de suite sur le même cadre;
- le ballon tombe par terre suite à une mauvaise passe.

L'engagement après qu'une équipe ait marqué un point :

- Un joueur de l'autre équipe engage le ballon en se plaçant à côté d'un cadre.
- L'engagement ne compte pas pour une passe.
- Le ballon doit passer la ligne du milieu de terrain avant que l'on puisse tirer le ballon sur l'un des deux cadres.

Voir aussi: [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch) (activités en Suisse); [www.tchouk.com](http://www.tchouk.com) (matériel de tchoukball); [www.tchoukball.org](http://www.tchoukball.org) (règles officielles)

### Matériel

Cadres de tchoukball certifiés FITB, ballons de tchoukball, si possible taille 00 (6-7 ans), 0 (7-9 ans) ou 1 (9-10 et plus).

### Trucs et astuces

Garder à l'esprit: Il est important de laisser l'enfant découvrir le plus d'aspects du sport. Le tchoukball est dans ce sens un outil très utile car les enfants ont peu d'idées préconçues de comment fonctionne ce sport. Le moniteur est là pour insuffler des indices guidant l'enfant dans sa découverte.

Le cadre est un objet intrigant. Les enfants voudront tous essayer de tirer dessus. Prévoir des exercices en conséquence.



Grâce à ses règles, le tchoukball permet à tous les jeunes d'essayer sans entrave. Aussi pour maximiser le nombre de ballons touchés par chaque enfant, prévoir un maximum de petites équipes sur un maximum de terrains de taille réduite.

Si le niveau des enfants est différent, prévoir différents degrés de difficultés pour chaque exercice, par exemple en prévoyant différentes cibles plus ou moins difficiles à atteindre. Rester flexible quant à l'interprétation de certaines règles ne dénaturant pas l'esprit du tchoukball (par exemple être strict sur l'interdiction d'intercepter ou de faire une obstruction, mais être flexible sur la règle des 3 pas).

Sur la base des exercices proposés dans les différentes leçons, il est possible d'imaginer de nouvelles situations, consignes, etc. Laissez votre imagination travailler! Plus d'idées d'exercices sont disponibles sur [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) et dans la brochure J+S «Comprendre et enseigner le tchoukball».

Il est possible de diminuer la taille de la zone interdite (3m -> 2m), mais il faut se souvenir que s'il y a quelques bons tireurs, un tel changement pénalise trop fortement la défense et peut même être dangereux (ballons arrivant trop vite vers le défenseur).

Montrer des vidéos de tchoukball à bon/haut niveau permet aux enfants d'avoir une idée de ce qu'est la forme aboutie de ce sport.

Et si on n'a pas de cadre de tchoukball? Tous les exercices sans cadre sont bien évidemment applicables. Pour les autres exercices, il est possible d'utiliser les murs de la salle (avec une cible marquée à l'aide de ruban adhésif par exemple). Il faut toutefois s'assurer que les enfants parviennent à tirer suffisamment fort sur le mur pour éviter que les ballons ne retombent trop près du mur (risque de blessures importantes). L'utilisation de mini-trampoline n'est pas recommandée car la puissance du rebond est trop faible.