Tchoukball: Un gioco diverso

Il tchoukball risponde a delle strategie di attacco e di difesa diverse da quelle dei giochi tradizionali. I difensori, ad esempio, non possono intercettare il pallone né disturbare l'avversario.

Il tchoukball si gioca sette contro sette su un campo di circa 15 x 26 m (campo da pallacanestro), alle cui estremità sono disposte due reti, una sorta di trampolino elastico inclinato a 55°. Le poche regole di gioco sono semplici e facilmente comprensibili, per cui dopo qualche minuto si può iniziare a giocare.

I difensori non possono intercettare il pallone né disturbare l'avversario.

Segnare il punto

Per ottenere un punto la squadra in attacco deve tirare la palla (simile a quella da pallamano ma più morbida al tatto) su una delle due reti in modo da farla rimbalzare a terra prima che gli avversari la recuperino.

Divieto di ostruzione

La marcatura è vietata, i difensori non possono intercettare il pallone né disturbare l'avversario. Queste due regole esprimono le due caratteristiche principali del gioco.

Qui trovi tutti i contenuti sul tema

Difesa e attacco a raffica

Dopo un punto la palla viene rimessa in gioco sulla linea di fondo dalla squadra che lo ha incassato. Il pallone deve superare la linea di metà campo prima che la squadra in attacco decida dove cercare di segnare il punto (la regola vale solo dopo la rimessa in gioco). Se la difesa recupera il pallone prima del rimbalzo al suolo passa ad attaccare senza che il gioco venga interrotto. Gli elementi chiave sono dunque concentrazione, anticipazione e cooperazione, tutti obiettivi che ben si inseriscono nella lezione di educazione fisica a scuola.

La regola del tre

Dopo tre passaggi (al massimo) la squadra in attacco deve tirare su una delle due reti; non esiste una propria metà campo, gli attaccanti possono scegliere l'una o l'altra rete. Dato che non esiste intercettazione né ostruzione i giocatori devono concentrare i propri sforzi sull'osservazione del gioco e garantire rapidi spostamenti, sia in attacco che in difesa.

Un cocktail di coordinazione

Tutte le azioni collegate al tchoukball richiedono capacità coordinative ben sviluppate: orientamento («dove si trovano le reti, i compagni, gli avversari?»), ritmizzazione («faccio soltanto tre passi»), differenziazione («posso

dosare il tiro per cercare di fare il punto»), reazione («raccolgo il pallone prima che tocchi terra, anche se è stato deviato») ed equilibrio («tiro in elevazione, recupero del pallone in aria»).

Fonte: Inserto pratico «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO