

Tchoukball: Spécificités en quelques mots

Le tchoukball répond à des stratégies d'attaque et de défense différentes de celles des jeux traditionnels. Preuves en sont certaines erreurs des débutants telles qu'interception du ballon, gêne de l'adversaire ou attaque sur un seul cadre...

Le tchoukball se joue en général à sept contre sept sur un terrain d'environ 15 × 26 m (terrain de basketball). A chaque extrémité se trouve un cadre spécifique, sorte de trampoline incliné à 55°. Les cadres appartiennent aux deux équipes. Les [règles du jeu](#) sont simples et peu nombreuses. En moins de cinq minutes d'explication, les premiers échanges peuvent commencer!



Le dribble est interdit. Les défenseurs ne peuvent ni intercepter la balle, ni gêner l'adversaire.

Marquer le point

Pour comptabiliser un point, l'équipe en attaque doit tirer le ballon (similaire à un ballon de handball mais au contact plus «doux»), sur l'un ou l'autre des deux cadres de tchoukball, de manière à ce que, suite au rebond, le ballon touche le sol avant que l'équipe adverse ne le rattrape.

Non-obstruction

Le dribble est interdit. Les défenseurs ne peuvent ni intercepter la balle, ni gêner l'adversaire. Ces deux règles comptent parmi les principales caractéristiques du jeu.

[Tous les contenus consacrés au tchoukball](#)

Défense-attaque sans transition

Après un point, l'engagement est effectué sur la ligne de fond par l'équipe qui a encaissé. Le ballon doit alors obligatoirement passer le milieu de terrain avant que les attaquants puissent choisir l'un des deux cadres (cette règle est valable seulement après un point). Si la défense récupère le ballon avant le rebond au sol, elle passe en attaque, sans interruption de jeu. Observation, concentration, anticipation et coopération sont donc les mots-clés. Ces facettes du jeu correspondent aux objectifs fixés par l'éducation physique à l'école.

La règle de trois

Après trois passes (au plus), l'équipe attaquante doit obligatoirement tirer sur l'un des deux cadres. Le porteur du ballon ne peut pas faire plus de trois pas (le pied de pivot compte!), ni tenir le ballon plus de trois secondes.

Changer ses habitudes

Jouer au tchoukball, c'est oublier certaines «routines» propres aux autres sports d'équipe. Alors que les joueurs des deux équipes se trouvent sur le même terrain, il n'ont pas de camp défini. Les attaquants peuvent tirer sur l'un ou l'autre cadre. Comme il n'y a ni interception, ni obstruction, les joueurs doivent concentrer leurs efforts sur

l'observation du jeu et les déplacements rapides, tant en attaque qu'en défense.

Cocktail de coordination

Toutes les actions liées au tchoukball requièrent des qualités de coordination bien affinées. Quelques exemples:

- Orientation («je sais où se trouvent les cadres, mes coéquipiers, mes adversaires»).
- Rythme («je ne fais que trois pas»).
- Différenciation («je peux tirer fort, doucement, pour atteindre un endroit libre de défenseurs»).
- Réaction («je rattrape le ballon avant qu'il touche le sol, même après une déviation»).
- Equilibre («je tire en extension, je rattrape la balle en l'air»).

Source: Cahier pratique «mobile» 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO