

Inserto pratico 7: Tchoukball

Il tchoukball è un gioco molto apprezzato sia a livello di club che nell'educazione fisica scolastica. Il suo successo dipende dalle prime esperienze che i giovani possono fare sul campo. Alcuni consigli per la lezione.

Inventato a Ginevra alla fine degli anni sessanta dal dottor Brandt, il tchoukball prende nome dal rumore che il pallone fa quando rimbalza sulla rete. L'idea di base era proporre un gioco rispettoso dell'individuo a livello sia fisico che psicologico, in cui non ci fosse contatto fisico con l'avversario e venissero privilegiati gli aspetti relazionali all'interno di una squadra.



La Svizzera è una delle nazioni capofila nella disciplina ed attualmente è campione del mondo in carica. Quanto basta per fare proseliti, come ritiene la Federazione svizzera di tchoukball (FSTB). Molto attiva, essa dedica parte dei propri sforzi alla promozione nelle scuole.

Iniziare senza indugi

Per iniziare a giocare a tchoukball non c'è bisogno di apprendere chissà quanti gesti tecnici; i partecipanti si divertono da subito. Il che naturalmente non significa che il gioco sia poco interessante o semplice. Sono necessari diversi requisiti, come saper passare la palla al compagno, mirare sulla rete, correre bene, saltare, impegnarsi... Gioco completo, il tchoukball sollecita tutte le parti del corpo – braccia, gambe, tronco e anche cervello.

Progredire su vari fronti

Una volta fatti i primi passi, le possibilità di progredire sono enormi; per accedere ad un livello di gioco superiore il giocatore dovrà allenare nello stesso tempo la tecnica dei passaggi – passaggi in movimento con una certa precisione, forza e velocità adattate alle circostanze – dei tiri – mirare a diversi punti del terreno dopo il rimbalzo sulla rete – della difesa – recuperare la palla in tutte le situazioni, integrando i principi del rimbalzo, i movimenti dell'avversario e dei propri compagni – ed il senso tattico. Una buona condizione fisica, infine, garantisce un'ottimale qualità di gioco durante tutta la partita.

Tutti insieme

Tutti possono giocare a tchoukball. La mancanza di contatto fisico favorisce la canalizzazione dell'aggressività e l'intensità del gioco consente ai giovani di sfogarsi. Attualmente migliaia di docenti in decine di paesi in tutto il mondo sfruttano appieno le possibilità ludiche e pedagogiche del gioco con le loro classi.

[Inserto pratico 7: Tchoukball \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO