

## Tchoukball: Gestes techniques de base

Le tchoukball offre une liberté de mouvement totale à l'équipe attaquante et au porteur du ballon. Pour marquer un point, il est toutefois indispensable de connaître et d'entraîner les différentes techniques élémentaires de la passe et du tir. Les défenseurs doivent, eux, savoir se positionner correctement. La démonstration en images.



Les vidéos de ce dossier présentent les gestes techniques de base en lien avec les thèmes lancer/attraper, tirer et défendre. Les séries d'images et les explications correspondantes permettent, elles, d'observer et de mieux comprendre les points clés de ces gestes.

### Lancer/attraper (passe)

Pour pouvoir commencer à jouer au tchoukball, il est indispensable de maîtriser la passe, car c'est elle qui permet de construire l'attaque.

Il existe une multitude de techniques possibles pour faire une passe: à une main, à deux mains, par en bas, en mouvement «bowling», de côté le bras tendu, de côté avec l'avant-bras, etc. Dans les vidéos ci-dessous, c'est la passe la plus utilisée au tchoukball pour sa précision et son efficacité qui est développée: la passe par-dessus l'épaule

Au tchoukball, la réception est tout aussi importante que le lancer.

- [Lancer le ballon](#)
- [Attraper le ballon](#)

## Tirer

Le tir, c'est l'action de lancer le ballon sur le cadre. Il met fin à la construction de l'attaque et contribue à ce que l'équipe attaquante marque ou non un point.

Pour les joueurs débutants, le tir est naturellement ludique. Ceux-ci vont tout d'abord s'orienter principalement vers cette action. Ainsi, leur premier objectif consistera souvent à recevoir le ballon pour le lancer sur le cadre. Le tir qui atteint une surface précise du terrain (la cible) devient l'objectif ultime. Finalement, la cible est l'endroit du terrain ou l'équipe en défense sera le plus en difficulté pour rattraper le ballon.

La variété des tirs que peut effectuer un joueur correspond à son aptitude à atteindre le plus de cibles possible.

- [Tir à 45°](#)
- [Tir le long de la ligne](#)
- [Tir à 30°](#)
- [Tir à 70°](#)
- [Tir à 90°](#)

## Défendre

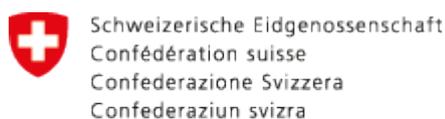
La défense est la seule façon pour une équipe de récupérer le ballon, hormis les fautes commises par l'adversaire. L'objectif de l'équipe en défense consiste à occuper les zones pouvant être atteintes par le tireur en vue de récupérer le ballon après son rebond sur le cadre.

Pour cela, l'équipe doit pouvoir compter non seulement sur les compétences techniques de ses joueurs, mais encore sur un dispositif tactique commun. Le joueur doit décoder le jeu de l'adversaire pour se positionner au bon endroit. Cela implique qu'il ait une bonne connaissance des règles du jeu, du placement de ses coéquipiers, de la stratégie d'équipe et des possibilités d'attaque de son adversaire.

- [Défense à genoux](#)
- [Défense debout](#)

---

Source: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Comprendre et enseigner. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



**Office fédéral du sport OFSPO**