

# 7 mobile inserto pratico



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.

## Sommario

- 2 Un gioco diverso
- 3 La squadra innanzitutto
- 4 Per iniziare alla grande
- 6 Tiri a 45° e lungo la linea
- 8 Tiri a 90° e a parabola (lob)
- 10 L'arte della difesa
- 12 Aspetti tattici
- 14 Le regole in breve

## Tchoukball

*Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim*

*Foto: Hans Dahler, Daniel Käsermann; disegni: Leo Kühne; traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi*

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.

### L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

Redazione «mobile» UFSPPO, CH – 2532 Macolin  
tel. 032 327 64 18, fax 032 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

## Un gioco diverso

Il tchoukball richiede strategie di attacco e difesa diverse da quelle cui siamo abituati nei giochi tradizionali, prova ne sono gli errori tipici dei principianti, che cercano di intercettare la palla o disturbano l'avversario o si concentrano nell'attacco su una sola porta...

### Attenti a reti e palloni!

Dato il successo di questo gioco sono stati lanciati sul mercato diversi tipi di reti che non sempre soddisfano le esigenze anche se a prima vista sono tutte uguali. Per aiutare nella scelta e consentire al docente l'uso di materiale adatto ad ogni situazione, la FSTB ha preparato una piccola guida all'acquisto di materiale che si può scaricare sul sito [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch). Anche i palloni con la certificazione della Federazione internazionale di tchoukball offrono una migliore sensazione di gioco e sono più morbidi al contatto. Le misure ufficiali sono

- meno di 6 anni: 00;
- 7-9 anni: 0;
- 10-13 anni: 1;
- 14 e oltre: 2.

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.

#### 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.

#### 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»).



## La squadra innanzitutto

Il tchoukball ha ripreso elementi dalla pallavolo, pallamano e pelota ed è un vero sport di squadra che richiede la massima coesione fra i giocatori.



**T**utti i giocatori in campo sono ugualmente importanti e non si può sperare di vincere contando solo sulle doti eccezionali di una star... Il gioco esige un costante lavoro di squadra e rivaluta l'operato ed il ruolo del singolo fondendo tutti insieme nel gruppo. In esso insomma sembrano realizzati i principi del gioco fatto insieme agli altri piuttosto che contro gli altri.

### Una sola porta per i più piccoli

Giocare con due reti (gioco bipolare) richiede una migliore gestione dello spazio e la capacità a livello sia fisico che cognitivo, di passare la palla al compagno. Con queste forme si può iniziare a giocare all'età di 8 - 9 anni, mentre prima si può giocare a squadre ridotte (tre contro tre) utilizzando una sola rete. Gli esercizi di tiro (mirando alla rete), di passaggio e di difesa (recuperare il pallone prima del rimbalzo) fatti adattando le misure della zona proibita sono molto interessanti per i più piccoli.

### Come i professionisti

Nelle pagine seguenti proponiamo un'introduzione ai fondamentali del tchoukball. Ogni tecnica viene descritta con l'aiuto di immagini ed introdotta utilizzando esercizi specifici, adattabili ad ogni livello di apprendimento. Semplici modifiche possono trasformare un esercizio semplice in una sequenza complicata ad uso degli avanzati. Per farsi un'idea completa del gioco si possono visionare le sequenze filmate sul sito [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch).



## Corsi per insegnanti

G+S organizza ogni anno corsi di formazione per i monitori G+S di tchoukball. I docenti di educazione fisica anche senza il riconoscimento di monitori G+S possono partecipare a corsi di perfezionamento organizzati proprio per loro con lo scopo di offrire gli strumenti teorici per avviare un'attività in questo campo su solide basi. Per eventuali contatti: [carole.greber@tchoukball.ch](mailto:carole.greber@tchoukball.ch)

## Per iniziare alla grande

Passaggi efficaci, tiri precisi e ben dosati sono i primi ingredienti del successo; se non si padroneggiano non è possibile giocare! Di seguito alcuni esercizi per l'apprendimento.



### Passa e va

**Cosa?** Precisione dei passaggi.

**Come?** A coppie, disposti di fronte a cinque metri di distanza. Il giocatore A passa a B, poi corre a toccare la parete dietro di lui e si gira per ricevere il passaggio di ritorno. Variare i passaggi: dall'alto, dal basso, di lato (descrivendo un arco con il braccio), poi all'altezza delle tibie per preparare il gesto difensivo. Anche sotto forma di gara: chi esegue per primo 15 passaggi?

**Variante:** anziché toccare il muro il giocatore deve eseguire una consegna (sedersi e rialzarsi, capriola su un tappetino, girare su sé stesso, ecc.).

**Nota tecnica:** per recuperare i passaggi all'altezza della tibia il giocatore si mette in ginocchio (posizione di ricezione ottimale).



### Regole semplificate

Il tchoukball è un gioco ed è quindi essenziale poter giocare sin dalla prima lezione una partitella, per motivare i ragazzi. Dato che applicare tutte le regole complica le cose, ci si rifà solo a quelle principali.

Un giocatore commette fallo se:

- intercetta il passaggio dell'altra squadra o disturba gli avversari (sia in difesa che in attacco);
- entra nella zona proibita con il pallone;
- fa cadere la palla a terra;
- se fa più di tre passi con il pallone o tre passaggi (la rimessa dopo un punto non conta come passaggio) o tiene in mano il pallone per più di tre secondi.

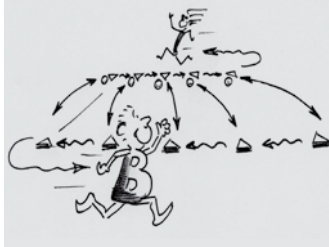
Dopo un fallo la squadra avversaria rimette in gioco la palla dal punto dove si è commessa l'infrazione.

### Come sui binari

**Cosa?** Effettuare un passaggio e spostarsi.

**Come?** I giocatori sono allineati su due file di fronte, con i palloni tutti sullo stesso lato. Al segnale i giocatori passano la palla al compagno di fronte e scalano di un posto sulla sinistra. Il giocatore a fondo campo corre all'altra estremità della fila. Aumentare progressivamente il ritmo.

**Nota:** il pallone non cade a terra, come nel gioco.



### Rispedire al mittente

**Cosa?** Mirare alla rete dosando la forza dei tiri.

**Come?** Due squadre disposte ognuna su una metà campo con rete. Ogni giocatore ha un pallone; al segnale ognuno tira sulla rete in modo che il pallone rimbalzi sul campo avversario. Dopo due minuti quale squadra ha «ripulito» meglio il proprio campo?

**Nota:** ogni giocatore tira con il suo pallone; niente passaggi!



## La catapulta

**Cosa?** Provare i rimbalzi e dosare i passaggi.  
**Come?** Da 4 a 8 giocatori in colonna davanti alla rete (disporre due o quattro a seconda del numero degli allievi). Soltanto il primo giocatore ha un pallone, tira sulla rete e lascia il posto al seguente, che recupera la palla e tira a sua volta. Se riescono dieci passaggi ci si allontana di un metro dalla rete. Quale gruppo si allontana di più?

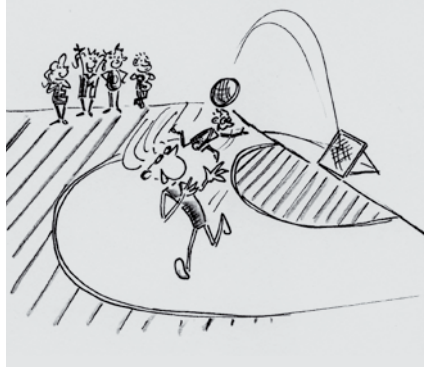
**Varianti 1:** con tre passi di rincorsa.

**Varianti 2:** le colonne sono disposte a 45° rispetto alla rete, dopo ogni passaggio il giocatore cambia colonna.



## Tavola girevole

**Cosa?** Piazzare la palla in una zona precisa.  
**Come?** Delimitare una zona di ricezione (ad esempio fra la zona proibita e la lunetta dei tre metri della pallacanestro). Il primo allievo tira per far rimbalzare la palla in questa zona, il secondo cerca di recuperarla; se ci riesce tira a sua volta e il terzo tenta il recupero, e così via. Il giocatore che commette un errore (tiro fuori della zona, non colpisce la rete o fallisce la ricezione) viene eliminato. Il gioco finisce con un duello a due. Il primo ottiene tre punti.



## I taglialegna

**Cosa?** Mirare i bersagli facendo rimbalzare la palla sulla rete.

**Come?** Due squadre, ognuna sulla propria metà campo, in un bosco con pini (paletti) e cespugli (coni). Al segnale i taglialegna cercano di abbattere la vegetazione; un pino vale un punto, un cespuglio due. Chi ha ottenuto più punti dopo due minuti di gioco? O quale squadra abbatte per prima tutti gli alberi?

**Variante per gli avanzati:** il bosco va solo sfoltito abbattendo tutti i cespugli!

**Nota:** i giocatori recuperano i palloni sparsi sul terreno (anche quelli finiti in campo avversario).



## Palla bruciata

**Cosa?** Palla bruciata adattata al tchoukball.

**Come?** Chi tira invia la palla in campo lanciandola sulla rete (con o senza rincorsa) e poi parte su un percorso stabilito. I difensori cercano di recuperare il pallone e di inviarlo al portiere il più rapidamente possibile. Se lo recuperano senza che tocchi terra («fly») tutti i giocatori in corsa sono eliminati.

**Nota:** adattare le regole al livello degli allievi (dimensioni della zona, tecnica di tiro, ecc.).



## «mobile» in offerta speciale

### Sconti per scuole e club

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

**Informazioni e ordinazioni:**  
[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Festival dei tiri

I tiri sono l'elemento tecnico preferito dai principianti. A seconda della posizione da dove si tira, il tipo di movimento, la rincorsa e la forza impiegata possono differire sensibilmente. Nelle quattro pagine seguenti illustriamo i tiri principali.



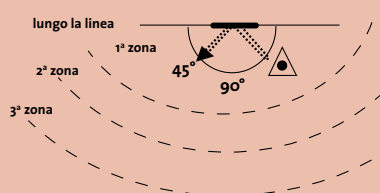
### Tiri a 45° nella prima zona

Questo tiro si esegue vicino alla zona proibita. Il rimbalzo avviene all'altezza della tibia. In questo modo per i difensori è molto difficile recuperare la palla. Gli esercizi proposti possono essere svolti con o senza passaggio del compagno, con 1-2-3 passaggi prima del tiro, da destra o sinistra rispetto alla rete. Immagine mentale: «per eseguire un tiro a 45° fai finta di allacciare la cintura di sicurezza in automobile.»

### Da dove viene il pallone?

Padroneggiare i tiri significa capire i principi del rimbalzo sulla rete e saper giocare con essi. In effetti il bersaglio non è la superficie di rimbalzo sulla rete, ma la zona di terreno di gioco in cui non vi sono difensori. La traiettoria del pallone dopo il rimbalzo è simmetrica a quella prima dell'impatto, sia sul piano orizzontale che su quello verticale. Un tiro effettuato dalla destra della rete rimbalza a sinistra, uno eseguito dal basso avrà un rimbalzo verso l'alto.

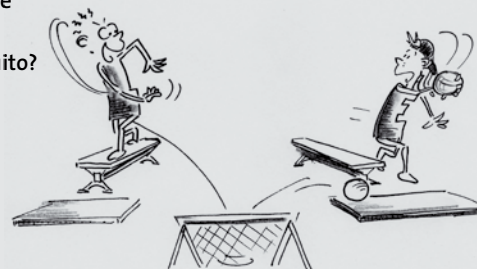
Zone d'impatto dei diversi tiri: i tiri illustrati nell'insero corrispondono alle zone d'impatto seguenti.



### Fermo immagine

**Cosa?** Avvicinarsi alla rete per una maggiore precisione (principianti).

**Come?** Una panca indica la rincorsa verso la rete. Il giocatore avanza sulla panca, si ferma all'estremità e tira verso la rete disposta a 45°. Sotto forma di gara: chi colpisce la rete cinque volte di seguito?

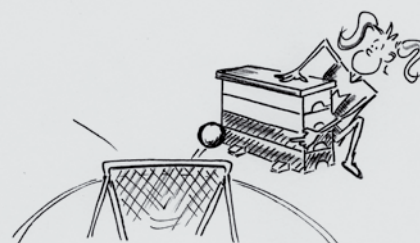


### Mirare in alto e in basso

**Cosa?** Variare l'altezza del tiro (avanzati).

**Come?** Un cassone è disposto a 45° fuori della zona proibita. Seguendo le indicazioni date dal docente gli allievi mirano alla parte alta o a quella bassa del cassone.

**Variante:** gara a squadre. La squadra segna un punto se colpisce la parte alta del cassone, tre per la parte bassa. A tempo o a chi arriva prima a 12.





## Tiri lungo la linea

I tiri lungo la linea consentono di aprire più angoli possibili.  
Immagine mentale: «per tirare lungo la linea lancia come al bowling.»

## Tchoukbowl

**Cosa?** Acquisire il movimento delle braccia adatto ai tiri lungo la linea.  
**Come?** Il giocatore si avvicina alla rete (nella zona proibita), si ferma e tira con un movimento basso del braccio, cercando di colpire i coni o le clavette disposti lungo la linea di fondo.  
**Più difficile:** dopo essere riuscito a colpire tre coni esce dalla zona proibita e ripete l'esercizio questa volta con salti in estensione.  
**Nota tecnica:** non allontanare il braccio dal corpo (come nel bowling).



## Dalla porta piccola

**Cosa?** Migliorare la precisione del tiro lungo la linea.  
**Come?** Il giocatore, dopo il tiro in estensione, cerca di far passare il pallone fra cassone (disposto a 30° circa dalla linea di fondo) e linea di fondo.  
**Variante:** sotto forma di competizione. Quale squadra riesce a piazzare più tiri nella zona delimitata?



## Esercizio di valutazione

**Cosa?** Far rimbalzare il pallone sul bersaglio designato dal docente.  
**Come?** Il bersaglio è indicato con tappetini disposti sul terreno di gioco. Il giocatore prende la rincorsa, salta al di sopra della zona proibita e tira. La prova è riuscita se si colpiscono tre bersagli su cinque.  
**Nota:** disporre i tappetini a seconda dei tiri che si provano. I cinque tappeti rappresentano la forma finale.





## Tiri al centro o a 90°

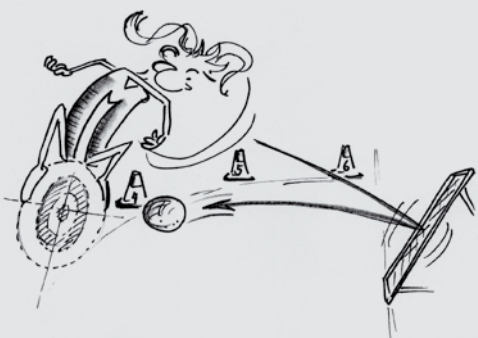
Questo tiro consente di prendere di contropiede la difesa per piazzare la palla centralmente. Immagine mentale: «il palmo della mano che regge il pallone è rivolto alla rete come se si nuotasse a crawl.»

## Scalare di un posto

**Cosa?** Provare posizioni di partenza diverse per i tiri a 90°.

**Come?** Il giocatore si trova presso la zona proibita di fronte alla rete; prende la rincorsa, salta in estensione e cerca di mirare un segno ai suoi piedi (a 90°). Una volta che ci riesce si sposta di un passo verso la destra e cerca di colpire lo stesso segno. Il movimento di tiro cambia con lo spostamento?

**Sotto forma di gara:** coni numerati da 1 a 6 segnano la zona di rincorsa, il numero 1 di fronte alla rete, il 6 verso la linea di fondo. Chi riesce a raggiungere l'ultimo cono?



## Bersaglio mobile

**Cosa?** Avvicinarsi alla zona d'impatto a 90° dopo un tiro con rincorsa.

**Come?** Stabilire la stessa zona di partenza per tutti. Ogni giocatore prende la rincorsa, salta in estensione e cerca di piazzare la palla il più possibile vicino al centro. Si sistema un piattello nella zona dell'impatto e lo si sposta ogni volta che il tiro si avvicina al bersaglio.



## Solo contro tutti

**Cosa?** Realizzare un tiro a 90° come in partita.

**Come?** Una squadra di 3-4 attaccanti e un difensore. Gioco su una rete sola, con un nastro che delimita la zona del tiro a 90° (margine di 15° a ogni lato). Gli attaccanti devono segnare su questa zona per realizzare tre punti; se tirano al di fuori o il difensore recupera il tiro perdono un punto. Dopo due minuti di gioco si cambia il difensore. Quale squadra segna più punti?

**Nota:** gioco monopolare, la rimessa in gioco si fa nel campo opposto alla rete.

## Obiettivi da mirare

La regola che vieta di fare dell'ostruzionismo permette al giocatore di esprimersi senza costrizioni di sorta, tranne quelle collegate al movimento da realizzare. Dovrà pertanto essere in grado di

- mirare alla rete;
- riconoscere gli effetti del rimbalzo;
- mirare ad una zona libera da difensori;
- prendere la difesa in contropiede;
- collaborare con i compagni per realizzare l'attacco migliore (passaggio o tiro).







## Tiri a parabola (lob)

I giocatori cercano di variare l'altezza dei tiri in maniera più controllata: per esempio, all'altezza delle spalle dei difensori, un po' più in alto, un po' più in basso, molto più in alto, ecc.  
Immagine mentale: «fai come se stessi sollevando in aria qualcosa raccogliendola da terra.»

### Al rallentatore

**Cosa?** Sentire il movimento del braccio collegato al pallonetto.  
**Come?** Il docente si tiene presso la zona proibita con le braccia alzate in orizzontale. Il giocatore fa la sua rincorsa di tre passi, salta e tira con un movimento a bilanciere; la mano che tiene il pallone passa sotto il braccio del docente per poi risalire al tiro.  
**Nota:** delimitare corridoi per la rincorsa e valutare i diversi angoli di tiro ottenuti.



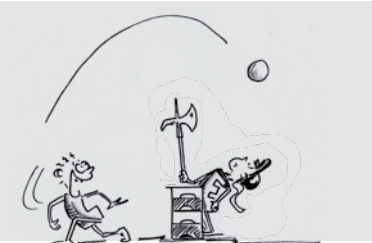
### La mosca

**Cosa?** Superare un giocatore con un pallonetto (lob) diretto verso un compagno.  
**Come?** A tre, due che tirano e uno che va a caccia di mosche. Due giocatori tirano contro la rete o il muro per far passare il pallone al di sopra del cacciatore disposto al centro. Se il pallone viene recuperato dal cacciatore o se cade a terra, chi ha sbagliato il passaggio diventa cacciatore.



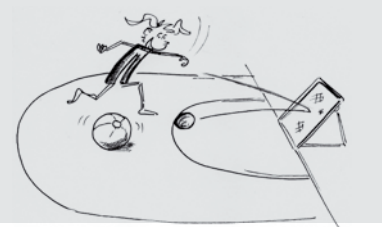
### Oltre il muro

**Cosa?** Con un lob in movimento (tiro in estensione) mirare a diversi punti.  
**Come?** Un cassone disposto presso la zona proibita simboleggia i difensori della prima zona. Chi tira cerca di far passare il pallone al di sopra del cassone mirando verso un compagno. Chi riesce per primo a tirare un pallone fra le mani del compagno in attesa?  
**Nota:** sostituire il cassone con dei difensori.



### Flipper

**Cosa?** Applicazione pratica dei tiri imparati.  
**Come?** Le due squadre disposte ciascuna nella propria metà campo cercano di respingere il pallone medicinale oltre la linea dei tre punti della pallacanestro dopo il tiro a rete.



## L'arte della difesa

A livello individuale difendere consiste nel recuperare il pallone dopo il rimbalzo sulla rete. Sul piano collettivo significa comprendere le intenzioni degli attaccanti e posizionarsi al posto giusto nel momento giusto.



### Difendere in prima zona

I difensori sono vicini alla zona proibita, in posizione abbassata, a volte in ginocchio, con le mani pronte a ricevere il pallone. Generalmente tre difensori si trovano in prima zona e si spostano come dei tergcristallo a seconda della direzione del tiro.

### Posizionarsi in anticipo

Per migliorarsi in difesa un giocatore deve riuscire progressivamente a:

- recuperare la palla in situazioni prima facili e poi più difficili (fino al tuffo a terra);
- eliminare la paura del pallone che gli viene incontro (inizialmente si possono usare palloni in gomma-piuma con rivestimento in plastica. I palloni da pallavolo sono troppo leggeri);
- posizionarsi correttamente in funzione della traiettoria del pallone, prima da soli, poi insieme ai compagni;
- conoscere e saper applicare i piazzamenti difensivi.

### Tre contro uno

**Cosa?** Valutare la traiettoria della palla e spostarsi di conseguenza.  
**Come?** Un difensore in prima zona e tre attaccanti che cercano a turno di colpire il cassone disposto dietro il difensore. Quest'ultimo deve recuperare il pallone prima che tocchi terra o il cassone. Su 12 attacchi quanti sono i punti segnati? Quanti i palloni recuperati?  
**Nota:** modificare l'altezza del cassone per ridurre o aumentare i possibili campi di tiro. Variare gli angoli di tiro.



### Attacchi a catena

**Cosa?** Leggere la traiettoria del tiro e disporsi in modo adatto in difesa.  
**Come?** Una colonna di giocatori al tiro ed un difensore in prima zona. Gli attaccanti mirano ad una zona prestabilita (più sono abili i difensori, più grande sarà la zona). Il difensore, disposto a 4 m dalla zona proibita, avvia l'azione d'attacco con un segnale prima di spostarsi rapidamente in prima zona.  
**Variante:** sotto forma di gara. Il difensore deve recuperare un tiro di ogni attaccante prima di lasciare il posto ad un altro. Quale difensore resta meno tempo sul posto?



### Lavoro di squadra

**Cosa?** Due o tre difensori collaborano in difesa in prima zona.  
**Come?** Due difensori (o tre a seconda del livello dell'attaccante) in prima zona, pronti a recuperare il pallone, un attaccante ed una zona bersaglio delimitata da piattelli. L'attaccante continua a giocare fin quando colpisce la zona delimitata e i difensori non recuperano la palla. Se manca la rete, tira nella zona proibita, oltre la zona delimitata o un difensore recupera la palla, passa in difesa.  
**Variante:** con due attaccanti che si alternano al tiro dalla destra e dalla sinistra della rete.





## Difendere in seconda zona

I difensori si trovano dietro la linea di prima zona e recuperano i tiri diretti o deviati che passano al di sopra dei primi difensori. Questa difesa assume importanza quando il gioco si fa più forte e rapido e la difesa di prima zona non riesce che a deviare i palloni con una specie di bagher da pallavolo.

## Vuota la scatola

**Cosa?** Leggere la traiettoria della palla e spostarsi rapidamente.

**Come?** Delimitare un terreno di gioco (ad esempio una metà campo). Un giocatore al tiro vuota il cassone inviando i palloni sulla rete. I difensori in colonna cercano a loro volta di recuperarli e rimmetterli nel cassone. Dopo due minuti quanti palloni restano nel cassone?

**Nota:** se la palla tocca terra non può essere riposta nel cassone; se chi tira lancia la palla oltre i limiti del terreno, si aggiunge una palla nel cassone.



## Tergicristallo

**Cosa?** Leggere la traiettoria dei tiri e disporsi in modo adeguato per difendere dalla seconda zona.

**Come?** Un cassone rappresenta i difensori di prima zona. Un difensore piazzato in seconda zona cerca di recuperare i palloni tirati dagli attaccanti (il pallone deve passare al di sopra del cassone). Ogni attaccante esegue due tiri, poi si cambia la difesa.

**Nota:** a seconda del livello di chi tira (varietà dei tiri) prevedere un secondo difensore.



## Senza tregua

**Cosa?** Sviluppare l'aiuto reciproco ed un gioco dinamico.

**Come?** Due squadre da 3 a 5 giocatori giocano su una sola rete. Quando un difensore recupera il pallone, esegue un passaggio e corre a toccare un cono prima di rientrare in gioco.

**Nota tattica:** i giocatori devono essere flessibili e collaborare per poter occupare i posti chiave sia in attacco che in difesa.

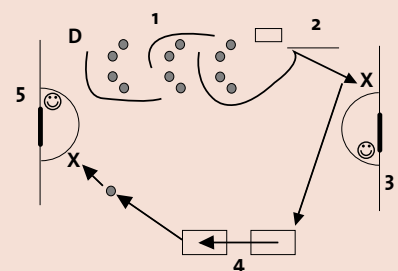


## Percorso di valutazione

**Cosa?** Concatenazioni di movimenti difensivi in diverse stazioni.

**Come?** Partenza al punto D. 1: il giocatore tocca il primo piattello a sinistra, si sposta lateralmente lungo i piattelli, tocca l'ultimo a destra, passa alla seconda fila e fa lo stesso in senso inverso. Stessa cosa alla terza fila. 2: prende un pallone dal cassone, lo lancia contro il muro (al di sopra di una linea tracciata ad un metro d'altezza), lo recupera dopo il rimbalzo dietro la linea segnata a terra. 3: si dispone in prima zona e recupera un tiro del docente (lungo la linea). 4: fa una rullata laterale, prima a sinistra e poi a destra. 5: dà il segnale per il tiro all'attaccante (45° in prima zona) e cerca di recuperare la palla prima che tocchi terra.

**Punteggio:** stazione 1 = 3 punti (1 per fila); stazione 2 = 2 punti; stazione 3 = 3 punti; stazione 4 = 2 punti; stazione 5 = 3 punti. La prova è riuscita se si ottengono 7 punti o più.



## Aspetti tattici

Capire i principi del rimbalzo sulla rete (in attacco e in difesa), sfruttare le possibilità del gioco sui due lati del terreno e saper collaborare con i compagni di squadra senza ostacolare gli avversari sono tutti elementi allenabili e su cui costruire schemi tattici.



Volante a tre: movimento d'attacco volto a spiazzare la difesa lateralmente facendo circolare la palla da un lato all'altro.

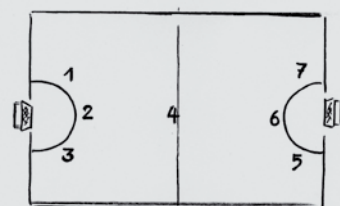
### Disorientare la difesa

L'attacco cerca di tener nascosti il più a lungo possibile elementi come la scelta della rete e dell'ala da cui si effettua il tiro. Gli attaccanti devono quindi occupare costantemente il maggior numero possibile di posizioni di tiro intorno alle reti. Per destabilizzare la difesa l'attacco può effettuare passaggi da un lato all'altro della stessa rete o da una rete all'altra. In entrambi i casi la difesa deve adottare una posizione sparsa (con conseguenti buchi) o spostarsi molto velocemente per opporre resistenza collettiva al tiro.

### Girotondo sul posto

**Cosa?** Provare tutte le posizioni (in attacco e in difesa).

**Come?** Gli attaccanti si dispongono secondo lo schema e giocano il punto. Se segnano, si scambiano i posti per l'attacco successivo secondo l'ordine seguente: 1 -> 2->3->4->5->6->7->1. I difensori si dispongono di conseguenza cambiando anche loro di posto.



### Squash Ball

**Cosa?** Tre contro tre senza la rete.

**Come?** Delimitare piccoli campi di gioco nel senso della larghezza della palestra. La squadra in possesso di palla la fa rimbalzare contro il muro (al di sopra della linea di un metro) dopo un rimbalzo a terra. La palla deve uscire dalla zona dei due metri per essere giocabile. La difesa cerca di recuperare il pallone prima che tocchi terra. Brevi partite su tre minuti.

**Nota:** stessa cosa con rimbalzi contro le spalliere (più difficile).



### Reti mobili

**Cosa?** Giocare su reti spostate per sviluppare strategie diverse.

**Come?** Disporre le reti in posizioni inusuali: a) al centro del campo, «schiena contro schiena»; b) ai due angoli opposti del campo, in diagonale, appoggiate al muro; c) su una delle linee del campo da pallavolo (laterale o di fondo), affiancate, a 7 m di distanza l'una dall'altra. In ogni caso definire la zona proibita (nastro adesivo, coni, piattelli). Piccole partite con le regole abituali.





## Pallone nella zona



**Cosa?** Spostare il pallone da un lato all'altro e provare il passaggio da attacco a difesa.

**Come?** Due squadre; quella in attacco deve far pervenire la palla ad un giocatore piazzato nella zona proibita (solo lui può entrarvi). I punti dispari sono segnati dalla zona 1, quelli pari dalla zona 2. La squadra in difesa può intercettare i passaggi. Se il pallone cade a terra passa alla squadra che lo aveva toccato per ultima. Palla vincente.

## Tchouk a canestro



**Cosa?** Provare diverse traiettorie del pallone ed adattare la difesa.

**Come?** Due squadre; quella che attacca per segnare il punto deve mirare al tabellone della pallacanestro e far cadere il pallone a terra. I difensori provano a recuperarlo prima che tocchi terra. Stesse regole che per il gioco normale (niente ostruzioni) ma intercettazioni permesse. A seconda del livello sono permessi più di tre passaggi.

**Nota:** dopo un punto la palla passa all'altra squadra che deve obbligatoriamente superare la metà campo prima dell'attacco (su una o l'altra delle reti).

## Palla magica



**Cosa?** Provare i passaggi veloci al di sopra della zona proibita per spostare la difesa lateralmente.

**Come?** Il giocatore A passa a B che prende la palla in movimento, salta al di sopra della zona e passa a C, anch'egli in movimento. C passa a sua volta a D che tira in estensione.

**Nota:** provare prima «da fermi» per capire il concatenamento di gioco, poi sotto forma di gara, con difensori. Su sei attacchi, quanti punti vengono segnati?

## Andata e ritorno



**Cosa?** Spostare la difesa da un lato all'altro del terreno di gioco usando un gioco di passaggi adatto.

**Come?** A mette in gioco su B, piazzato oltre la linea centrale. B passa a C che gli ritorna la palla. B passa infine ad A per il tiro.

**Variante:** il pallone passa da A a B e poi a D, con ritorno a B ed infine passaggio a C che tira sulla stessa rete. Esercitare le due opzioni, poi sistemare la difesa e giocare l'azione. Su sei attaccanti, chi segna più punti?

## La Svizzera fra le grandi

La Federazione internazionale di tchoukball (FITB) è stata fondata nel 1971 ed annovera attualmente oltre trenta nazioni affiliate sparse un po' in tutto il mondo (Americhe, Asia ed Europa). I primi campionati mondiali sono stati organizzati nel 1984 e si svolgono attualmente ogni due anni. Le nazioni di spicco sono in questo momento Taiwan, Canada, Gran Bretagna e Svizzera, campione del mondo nel 2004.

Nel nostro paese ci sono due tipi di competizioni, i tornei open aperti a tutti i gruppi sportivi e alle scuole (iscrizioni tramite [info@tchoukball.ch](mailto:info@tchoukball.ch)) ed il Campionato svizzero riservato ai club affiliati alla FSTB.

### Indirizzi utili:

- Carole Greber, capo-disciplina G+S, [carole.greber@tchoukball.ch](mailto:carole.greber@tchoukball.ch)
- Federazione svizzera di tchoukball, [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch)
- Federazione internazionale di tchoukball, [www.tchoukball.org](http://www.tchoukball.org)

## Le regole in breve!

### Un giocatore commette fallo se

1. si sposta palleggiando a terra;
2. effettua più di tre passi in possesso di palla;
3. effettua un quarto passaggio (la rimessa dopo un punto non conta come passaggio, ma una deviazione sì);
4. lascia cadere la palla che gli è stata lanciata;
5. disturba l'avversario durante l'azione o intercetta i passaggi avversari;
6. entra nella zona proibita, su passaggio o tiro, prima che la palla abbia abbandonato la sua mano;
7. il pallone lo tocca ai piedi o alle gambe (al di sotto del ginocchio);
8. esce dal terreno di gioco o entra nella zona proibita con il pallone in mano;
9. tira intenzionalmente il pallone su un avversario;
10. recupera il pallone tirato a rete da un compagno di squadra;
11. se la traiettoria del pallone è modificata da un rimbalzo sbagliato. In questo caso il punto non conta e la palla viene rimessa in gioco dalla squadra avversaria dal punto in cui la palla è caduta a terra;
12. tira per tre volte di seguito sulla stessa rete.

### Un giocatore dà un punto alla squadra avversaria se:

1. non colpisce la rete con il tiro;
2. fa rimbalzare il pallone fuori del terreno di gioco;
3. il pallone cade nella zona proibita dopo il rimbalzo sulla rete;
4. tira a rete ed il pallone gli rimbalza contro il corpo.

### Ed infine...

1. dopo un fallo la palla cambia di campo. Un giocatore della squadra avversaria rimette in gioco dove è stato commesso il fallo. Dopo la rimessa, prima del tiro a rete deve essere fatto almeno un passaggio;
2. ogni squadra può tirare indifferentemente su ognuna delle due reti. Dopo un punto il pallone deve superare la metà campo prima di essere nuovamente giocata sulla rete dove è stata rimessa in gioco;
3. una partita ufficiale si gioca sull'arco di tre terzi di 15 minuti ognuno.

La versione integrale delle regole ufficiali è disponibile sul sito internet della FSTB: [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch)



**Tutto ma proprio tutto per il tchoukball**

**ae**  
alder + eisenhut



# Osservatorio privilegiato



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

## Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inseri pratici
1/05	Quotidianità in movimento	1. La forza del rafforzamento 2. Unihockey
2/05	Orientamento	3. Tennis 4. Lanci
3/05	Acqua	5. Dall'immersione al nuoto 6. Allenamento intermittente
4/05	Adolescenza	7. Tchoukball 8. Giovani in gamba
5/05	Stili di direzione	9. Sport sulla neve 10. Palle e palloni
6/05	Partecipazione	11. Anelli oscillanti 12. Motricità sensoriale

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.- / € 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:
Numero:	Tema:	Copie:

## Ordinazione

### Abbonamento

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobileclub (Svizzera: Fr. 57.-/Esterio: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/Esterio: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano  francese  tedesco

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Indirizzo: \_\_\_\_\_

NPA/Località: \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data e firma: \_\_\_\_\_

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch