

Fais toi plaisir, joue au tchoukball !

Accessible, Intense, Tactique, Fair-Play

Accessible

5 minutes d'explications et c'est parti, on commence à jouer!
Pour le débutant le tchoukball est ludique dès les premières minutes. Les gestes de bases sont simples et naturels. Une condition physique moyenne suffit amplement et les règles de base sont aisées à comprendre. L'absence de contact permet de jouer en équipe mixte. Une fois que l'on a un cadre de tchoukball à disposition, aucun matériel particulier est nécessaire pour commencer à jouer. C'est un sport idéal pour toute personne souhaitant reprendre une activité physique en équipe, pourtant en compétition le tchoukball devient un sport particulièrement intense, éprouvant et complet. Les gestes techniques demandés deviennent de plus en plus complexes et spectaculaires.

Intense

Un sport passionnant, complet et défilant.
De part l'absence d'obstruction, les gestes techniques demandés, le rythme soutenu des rencontres et de l'intelligence de jeu requise, le tchoukball est un sport particulièrement dynamique et plaisant à jouer.

C'est avec plaisir que la Fédération Suisse de Tchoukball vous invite à découvrir par vous-même ce sport lors d'un entraînement d'essai gratuit au sein d'un club.
Renseignements: t. 079/ 239 20 53 - info@tchoukball.ch - www.tchoukball.ch

Tactique

Le tchoukball est un véritable sport d'équipe!
La sens de l'observation, l'attention constante, l'anticipation et l'intelligence de jeu compte tout autant que les qualités athlétiques. Le tchoukball demande une vraie cohésion au sein de l'équipe.

Fair-Play

Une philosophie exemplaire.
« le but des activités physiques n'est pas la fabrication de champions, mais de contribuer à l'édification d'une société plus harmonieuse » voici l'idée qui a guidé les réflexions du Dr. Hermann Brandt - médecin suisse - qui inventa le tchoukball à Genève en 1970. Par des règles adaptées, le tchoukball cherche à éliminer l'anti-jeu et l'agressivité inutile. Tout geste de gêne ou d'obstruction est banni.

Les règles du jeu

Pour commencer à jouer au tchoukball c'est simple il faut:

- Un terrain d'environ 15x26m.
- 2 équipes de 7 joueurs/joueuses.

Le matériel:

- 2 cadres de tchoukball (trampolines inclinés) placés de chaque côté du terrain
- 1 ballon de tchoukball

(Pour être sûr de pouvoir jouer avec du matériel bien adapté à la pratique du tchoukball, nous vous conseillons vivement de vérifier que celui-ci dispose d'une marque «Certifiée Fédération Internationale de Tchoukball».)

Pour tout votre matériel de tchoukball (cadres, ballons, etc...) profitez de l'expérience et des offres de [tchoukball.com](http://www.tchoukball.com), le fournisseur officiel de la FSTB. La qualité au meilleur prix



Et on joue!

- Pour marquer un point, l'équipe qui attaque se fait des passes et doit tirer la balle sur le trampoline de telle façon que, suite au rebond, la balle touche le sol avant que l'équipe adverse ne puisse la rattraper.



Un joueur commet une faute lorsque:

1. Il se déplace en dribblant avec la balle au sol ou en l'air.
2. Il effectue plus de trois empreintes au sol en possession du ballon (la réception avec un ou deux pieds au sol compte pour une empreinte).
3. Il effectue une quatrième passe pour le compte de son équipe (on compte une passe lorsque la balle est envoyée ou déviée par un joueur vers un de ses coéquipiers, l'engagement après un point ne compte pas pour une passe).
4. Il laisse tomber la balle pendant une action de passe.
5. Il gêne l'adversaire pendant ses actions de jeu (passe, tir au cadre, réception, déplacement...) ou essaye d'intercepter les passes de l'autre équipe.
6. Il prend contact avec la zone "interdite", sur une passe ou un tir, avant que la balle n'ait quitté sa main (après le tir ou la passe, le joueur doit sortir de la zone le plus rapidement possible sans gêner l'adversaire).
7. La balle touche ses pieds ou ses jambes (sous les genoux).
8. Il prend contact avec le sol hors des limites du terrain ou dans la zone interdite en ayant la balle dans les mains.



9. Il lance intentionnellement le ballon sur un adversaire.
10. Il récupère la balle tirée au cadre par un de ses coéquipiers.
11. Il effectue un mauvais rebond. Celui-ci se produit lorsque la balle touche le bord du cadre ou qu'il ne respecte pas la règle du "miroir" à cause des crochets, du cadre ou des élastiques. Ainsi, lorsque la trajectoire de la balle est modifiée par un mauvais rebond, le point ne compte pas et le jeu reprend à partir de l'endroit où le ballon est tombé. La possession de la balle change de camp.
12. Les joueurs n'ont pas le droit de tirer plus de trois fois consécutivement sur le même cadre.



Un joueur donne un point à l'équipe adverse si:

13. Il manque le cadre.
14. Il fait rebondir la balle, après tir au cadre, hors du terrain.
15. La balle tombe dans la zone interdite à l'aller ou au retour du lancer.
16. Il tire au cadre et la balle rebondit sur lui-même.



Autres Informations:

Après une faute, la balle change de camp, un joueur de l'équipe adverse s'empare du ballon à l'endroit où la faute a été commise et le jeu reprend. Une passe doit être faite avant le tir au cadre. Un joueur est expulsé après trois fautes intentionnelles. Chaque équipe peut tirer indifféremment sur chacun des deux cadres. Cependant après un point, le ballon doit franchir le milieu du terrain avant de revenir sur le cadre où l'engagement a été fait.

Une partie officielle se déroule en trois tiers temps de 15 minutes.

Les règles du jeu complètes sont disponibles sur le site internet de la FSTB: www.tchoukball.ch