

In questa sezione è possibile trovare tutte le informazioni inerenti il Tchoukball.

Il Tchoukball è uno sport di squadra che stravolge in ogni sua regola gli schemi tradizionali dei giochi sportivi di squadra. È un gioco semplice da praticare, veloce e con un alto valore educativo: infatti grazie all'assenza di ostruzioni e a grazie a regole che obbligano a rispettare gli avversari, in quanto essi non possono essere ostacolati dal corpo a corpo o placcati, esso si distingue per gli alti valori di fair-play.

Si gioca in 7 o 5 giocatori con un pallone e due speciali pannelli di rimbalzo collocati alle estremità del campo. L'obiettivo del gioco è quello di tirare la palla sul pannello cosicché essa rimbalzi in un modo tale che nessun difensore riesca a prenderla al volo prima che cada sul campo di gioco.

## IL TCHOUKBALL

a cura di [Andrea Carlucci](#)

Il **Tchoukball** è uno sport di squadra inventato a cavallo tra gli anni '60 e '70 dal Dr. Hermann Brandt, un medico sportivo svizzero.

Il suo nome - che si legge "*Ciùkball*" - deriva dal suono onomatopeico provocato dal rumore della palla (simile a quella usata nella pallamano) durante il rimbalzo sulla rete del pannello di gioco.

Nonostante riprenda alcuni aspetti tecnico-tattici di discipline come la [pallavolo](#), la pallamano e la pelota vasca, il Tchoukball stravolge in ogni sua regola gli schemi tradizionali dei giochi sportivi di squadra per divenire un gioco facile da praticare, veloce e con un alto valore educativo.



Dagli studi svolti dal Dott. Brandt risultava che la maggior parte degli infortuni sportivi era ed è, ancora oggi, causata dal contatto fisico e dal contrasto con gli avversari, a carico soprattutto delle articolazioni e delle strutture muscolo-tendinee annesse. Da qui scaturì l'intuizione di inventare un gioco dinamico e divertente, che potesse limitare al massimo ogni tipo di infortunio da contrasto. Dalla pelota vasca, il gioco riprese il rimbalzo mentre dalla pallavolo e dal tennis l'idea che un giocatore libero da pressioni esterne e da contrasti avversari possa giungere ad maggiore disponibilità motoria finalizzata alla esplicazione del proprio miglior gesto tecnico possibile.

### Come si gioca

Per praticare il Tchoukball sono necessarie due squadre da 9 o 7 giocatori, un pallone da pallamano e due speciali pannelli collocati alle estremità del campo. Per quanto riguarda le superfici sulle quali giocare vi sono diverse possibilità: palestre, prati o spiagge si adattano benissimo a questo sport. Le particolarità nel Tchoukball sono tante e lo rendono uno sport molto veloce, tecnico e divertente. Ogni squadra ha a disposizione tre passaggi per costruire un'azione prima di attaccare lanciando la palla contro il pannello elastico che, invece di trattenerla come tutte le normali porte, la respinge indietro velocissima. A quel punto, se la palla cade a terra la squadra in attacco ha segnato un punto, se invece viene presa al volo il gioco riprende immediatamente e la squadra che ha difeso (prendendo la palla) passa all'attacco.

Nel Tchoukball si può tirare indifferentemente su tutti e due i pannelli e per questa caratteristica (unica negli sport di squadra!) viene definito gioco "bipolare". Ogni giocatore, inoltre, deve saper assumere, a seconda delle circostanze di gioco, sia il ruolo di difensore che quello di attaccante. Il campo da gioco, se si gioca 9 contro 9, è quello da pallamano (40 x 20m); se si gioca 7 contro 7 si utilizzerà un campo di [pallacanestro](#) (28 x 15 m).

Il campo deve avere 2 aree vietate semicircolari di raggio pari a 3 metri, nelle quali non è permesso entrare mentre si è in possesso della palla e durante ogni fase del gioco.



Il Tchoukball viene largamente apprezzato da coloro che hanno occasione di provarlo, in quanto è uno sport particolarmente dinamico, spettacolare, piacevole da vedere, adatto a tutti e soprattutto educativo. Grazie all'assenza di ostruzioni e quindi di aggressività e grazie a regole che obbligano a rispettare gli avversari, in quanto essi non possono essere ostacolati dal corpo a corpo o placcati, esso si distingue per gli alti valori etici e di fair-play. Proprio per queste caratteristiche, il Tchoukball ha trovato larga diffusione e grande successo come attività sportiva scolastica e, anche, come sport competitivo.

Per i principianti il Tchoukball è divertente sin dai primi minuti. I gesti di base sono semplici e naturali. Solo successivamente, aumentando il livello di gioco, i gesti tecnici richiesti diventano complessi e spettacolari.

Per praticare la disciplina, una condizione fisica media è sufficiente e le regole sono facili da comprendere. L'assenza di contatto permette inoltre di giocare in squadre miste.

Una interessante variante di questo sport è il **Beach-Tchoukball**, ovvero la possibilità di praticare questo sport in ambiente naturale, sulla spiaggia, correndo e rincorrendo a piedi nudi sulla sabbia. A questa disciplina sono legati diversi tornei, il più conosciuto tra gli appassionati si svolge a maggio a Viserba di Rimini e si chiama "BeachTchoukball Festivals".

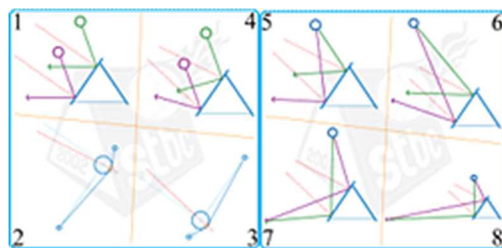


### Il pannello

Il cosiddetto "pannello" rappresenta uno degli elementi caratterizzanti, innovativi e di grande attrazione e spettacolarità nel Tchoukball. Esso è costituito da una cornice metallica (1 metro x 1 metro) e, internamente, da una fitta rete di cavi elastici; in virtù della sua inclinazione rispetto al suolo, fissata per regolamento a  $55^\circ$ , respinge la palla scagliata contro con angoli di uscita che seguono la fisica del rimbalzo e la "regola dello specchio".

Ogni buon giocatore dopo un po' di pratica deve conoscere i principi fondamentali del rimbalzo della palla sul pannello. La direzione del rimbalzo della palla è simmetrica alla direzione del tiro stesso ("regola dello specchio"). La simmetria è presente sia sul piano orizzontale che su quello verticale e quindi l'angolo di tiro coincide con quello di rimbalzo. Per cui un tiro effettuato da destra avrà un rimbalzo verso sinistra e un tiro realizzato dal basso avrà un effetto "pallonetto" (*lob*). Ad un determinato tipo di tiro corrisponde un preciso punto di caduta della palla sul terreno di

gioco. Per un giocatore è fondamentale assimilare queste regole di rimbalzo per eseguire efficacemente sia azioni offensive che difensive.



## Regole principali

### - Come fare un punto?

- Un giocatore segna un punto per la sua squadra se la palla, al suo ritorno dal pannello, cade al suolo prima che l'altra squadra la recuperi

### - Un giocatore regala un punto alla squadra avversaria...

- se 'manca' il pannello
- se fa rimbalzare la palla, dopo il tiro, al di fuori del campo
- se la palla cade dentro la "zona vietata" dopo il rimbalzo
- se la palla dopo il tiro rimbalza direttamente sul giocatore

## Pubblicità

### - Un giocatore commette un fallo quando...

- si sposta palleggiando con la palla
- effettua più di tre contatti al suolo in possesso della palla
- effettua un quarto passaggio per la sua squadra (si conta un passaggio quando la palla è inviata o deviata da un giocatore verso uno dei suoi compagni)
- lascia cadere la palla durante un passaggio
- ostacola l'avversario durante l'azione di gioco
- entra in contatto con la zona vietata su passaggio o tiro prima che la palla abbia lasciato la sua mano
- quando una parte del corpo al di sotto del ginocchio entra in contatto con la palla
- Recupera la palla tirata al pannello da un suo compagno di squadra
- Commette "cattivo rimbalzo" cioè quando la palla tocca il bordo del pannello o non rispetta la regola dello specchio a causa di ganci o degli elastici

### - Da sapere...

- il possesso di palla cambia dopo un fallo e viene battuto dove il fallo è stato commesso
- prima del tiro al pannello, dopo un fallo, deve essere effettuato almeno un passaggio
- I giocatori non hanno diritto di tirare tre volte consecutive sullo stesso pannello
- Ogni squadra può tirare indifferentemente su ciascuno dei due pannelli
- Una partita ufficiale si svolge su tre tempi da 15 minuti

# Regole

Le regole complete di tchoukball e di beach tchoukball possono essere scaricate sul [sito della Federazione Internazionale di Tchoukball](#)

## Un giocatore segna un punto per la sua squadra

se la palla, al suo ritorno del quadro di rinvio, tocca il suolo prima che un avversario la recuperi.



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

1. Egli manca il quadro.
2. Fa rimbalzare la palla, dopo il tiro al quadro, fuori del terreno.
3. La palla cade nella zona vietata all'andata o al ritorno del lancio.
4. Tira al quadro e la palla rimbalza su sé stesso.

1



2



3



4



## Un giocatore commette un fallo:

1. Si muove dribblando con la palla al suolo o nell'aria (l'errore di ricezione non è considerato come un fallo).
2. Effettua più di tre passi al suolo in possesso della palla (la ricezione con uno o due piedi al suolo conta per un passo).
3. Effettua un quarto passaggio per conto della sua squadra (la rimessa in gioco non conta per un passaggio, si conta invece un passaggio quando la palla è inviata o deviata da un giocatore verso uno dei suoi compagni di squadra).

1



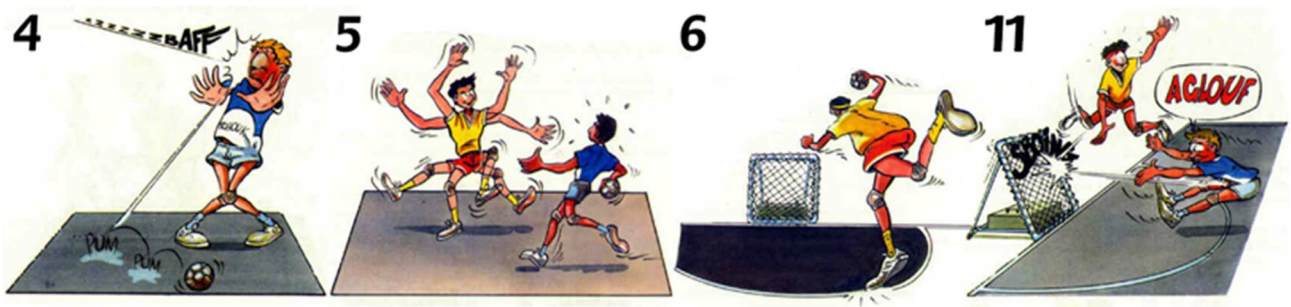
2



3



4. Lascia cadere la palla durante un'azione di gioco.
5. Disturba l'avversario durante le sue azioni di gioco (passa, tiro al quadro, ricezione, spostamento...).
6. Egli prende contatto con la zona "vietata", su un passaggio o un tiro, prima che la palla abbia lasciato la sua mano (dopo il tiro o il passaggio, il giocatore deve uscire dalla zona non appena possibile senza disturbare l'avversario).



7. Gioca con i piedi o le gambe (al di sotto delle ginocchia).
8. Disturba l'avversario durante le sue azioni di gioco (passa, tiro al quadro, ricezione, spostamento...).
9. Egli lancia intenzionalmente il pallone su un avversario.
10. Recupera la palla lanciata al quadro da uno dei suoi compagni di squadra.
11. Il cattivo rimbalzo si produce quando la palla tocca il bordo del quadro o che non rispetta la regola dello "specchio" a causa degli uncini o degli elastici. Così, quando la via della palla è modificata da un cattivo rimbalzo, il punto non conta ed il gioco riprende a partire dal posto dove il pallone è caduto. Il possesso della palla cambio di campo.
12. Conserva la palla oltre 3 secondi.