



IL GIOCO DEL TCHOUKBALL

- Presentazione di un gioco di squadra che si distingue per gli alti valori etici e di *fair play* trasmessi, in quanto elimina le ostruzioni e i contrasti tra i giocatori, potenziali elementi scatenanti l'aggressività.

CHE COS'È IL TCHOUKBALL

Il *tchoukball* è un gioco di squadra inventato nel 1971 dal Dottor Hermann Brandt, un medico sportivo svizzero, che desiderava diffondere un **nuovo sport di squadra adatto a tutti** e in cui fossero **eliminati il rischio dei contrasti e ogni tipo di dinamica** che possa innescare l'**aggressività tra i giocatori**.

Il nome di questo sport di squadra, che si legge «ciùkball», deriva dal suono onomatopeico prodotto dal rumore della palla (simile a quella usata nella pallamano), quando rimbalza sulla rete del caratteristico pannello di gioco.

Nonostante riprenda alcuni aspetti tecnico-tattici di discipline come la pallamano, la pallavolo e la pelota basca, il *tchoukball* è un gioco facile da praticare, veloce e con un alto valore educativo, che stravolge in ogni sua regola gli schemi tradizionali dei giochi sportivi di squadra.

PERCHÈ PROPORLO ALLE CLASSI

Potete proporlo alle classi in cui siano presenti **alunni** particolarmente **vivaci, iperattivi** e addirittura **aggressivi**, ma anche a qualsiasi altra classe, con il semplice scopo di promuovere uno sport ancora poco conosciuto, dinamico e divertente. Il *tchoukball* è infatti uno sport adatto a tutti e soprattutto molto educativo. Esso si distingue per gli **alti valori etici** e di *fair play* che trasmette grazie all'assenza di ostruzioni e, quindi, di situazioni che possano potenzialmente innescare l'aggressività dei giocatori, e grazie a regole che impongono il rispetto degli avversari, in quanto essi non possono essere ostacolati dal corpo a corpo o placcati. Proprio per queste caratteristiche, il *tchoukball* ha trovato larga diffusione e grande successo sia come attività sportiva scolastica sia come sport competitivo.

Per i principianti è un gioco divertente sin dai primi minuti: i gesti di base sono semplici e naturali e le regole sono facili da comprendere. L'assenza di contatto permette inoltre di giocare più facilmente in squadre miste.

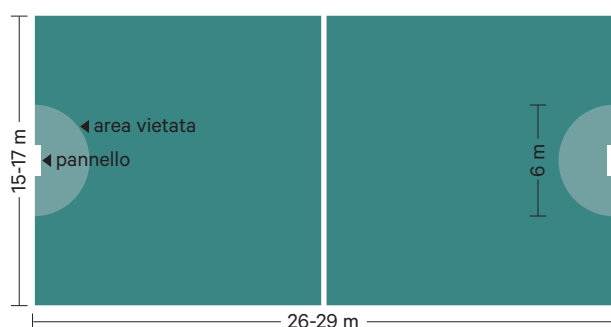
- Progetto relativo ai temi trattati nell'**unità 7 di Lezioni dinamiche**.
- **Siti di riferimento:**
F.T.B.I. Federazione internazionale di Tchoukball www.tchoukball.org;
F.T.B.I. Federazione Tchoukball Italia www.tchoukball.it, in cui è possibile scaricare le *Regole del tchoukball* (2009).





CARATTERISTICHE DEL GIOCO

- **Palla da gioco:** un pallone da pallamano.
- **Tempi e durata del gioco:** una partita ufficiale si svolge in tre tempi da 15 minuti ciascuno.
- **Dove giocare:** è possibile giocare in palestra ma anche su prati o spiagge, luoghi che si adattano bene a questo sport.
- **Numero di giocatori:** sono previste due squadre da nove o sette giocatori.
- **Campo da gioco:** se le squadre sono composte da nove giocatori (9 contro 9), si usa il campo da pallamano (40x20 metri); se sono composte da sette giocatori (7 contro 7) si utilizzerà invece un campo di pallacanestro (26/29x15/17 metri). Il campo deve avere due 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.



- **Pannelli speciali:** due pannelli collocati alle estremità dei due campi di gioco rappresentano uno degli elementi caratterizzanti, innovativi e di grande spettacolarità. Questi pannelli sono costituiti da una cornice metallica (1x1 metro) e, internamente, da una fitta rete di cavi elastici; in virtù della loro inclinazione rispetto al suolo, fissata per regolamento a 55°, respingono la palla scagliata contro con angoli di uscita che seguono la fisica del rimbalzo e la «regola dello specchio». Ogni giocatore, dopo un po' di pratica, conoscerà 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 sia 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*). A 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, in modo da riuscire a eseguire efficacemente azioni offensive e difensive. Se volete sperimentare il *tchoukball* con le vostre classi e insegnare agli alunni le regole del gioco, potete iniziare utilizzando alcuni tappetini e/o materassini al posto dei pannelli previsti dal gioco. Inoltre, se sul vostro territorio è presente una società sportiva di *tchoukball*, potete contattarne giocatori e tecnici per chiedere loro la disponibilità a intervenire con alcuni incontri a scuola, in modo da divulgare il gioco e permettere agli alunni di sperimentarlo gratuitamente. I destinatari di questa collaborazione con la società potrebbero essere tutti gli alunni della scuola e il progetto potrebbe perseguire l'obiettivo di accrescere le conoscenze e il bagaglio motorio individuale.





DESCRIZIONE DELLO SPORT E REGOLE

Il gioco inizia con la rimessa da fondo campo, a fianco di uno dei pannelli, e la squadra in possesso di palla ha a disposizione **tre passaggi per costruire un'azione** prima di attaccare, lanciando la palla contro il pannello. Quest'ultimo possiede una rete elastica che, invece di trattenere la palla come tutte le normali porte, la respinge indietro ad alta velocità. Se il rimbalzo cade a terra nel campo, ma non nell'area antistante il pannello, la squadra in attacco ha segnato un punto, se invece viene presa al volo dagli avversari il gioco riprende immediatamente e la squadra che ha difeso (prendendo la palla) passa all'attacco.



La particolarità di questo gioco è che **si può attaccare**, cioè **tirare, indifferentemente su tutti e due i pannelli**, che sono a disposizione di entrambe le squadre (per un massimo di tre attacchi consecutivi) e proprio per questa caratteristica (unica negli sport di squadra!) viene definito **gioco «bipolare»**. Risulta evidente che i classici schemi di attacco e difesa sono completamente stravolti, la fase di attacco viene determinata esclusivamente dal possesso della palla e dal tiro al pannello, qualunque esso sia. Ogni giocatore deve saper assumere, a seconda delle circostanze di gioco, sia il ruolo di difensore sia quello di attaccante.

Durante i passaggi la palla non può essere intercettata dagli avversari, anche perché non se ne vede la necessità dal momento che ogni squadra ha a disposizione solo tre passaggi per concludere l'azione. Per lo stesso motivo **non si possono ostacolare gli avversari nei loro movimenti**. Possono essere messe in atto finte e contropiedi, e poiché l'attacco può avvenire a entrambi i pannelli, la difesa va schierata su tutto il campo e non solo nella metà avversaria. Ogni giocatore deve passare da un ruolo di difesa a un ruolo di attacco in tempi rapidi, anche perché dopo aver ricevuto la palla dal pannello (difesa) questa può essere rilanciata allo stesso pannello (attacco).



GESTIRE IL PUNTEGGIO E I FALLI

- **Come conquistare punto:** un giocatore segna 1 punto per la propria squadra se la palla, dopo aver rimbalzato sul pannello, cade al suolo prima che l'altra squadra la recuperi.
- **Un giocatore fa segnare 1 punto alla squadra avversaria se:**
 - non riesce a colpire il pannello, lo «manca»;
 - dopo averla tirata sul pannello, la palla rimbalza fuori dal campo;
 - dopo il rimbalzo la palla cade dentro la «zona vietata» ;
 - la palla che ha lanciato contro il pannello, dopo il tiro, rimbalza e lo colpisce.
- **Un giocatore commette fallo quando:**
 - si sposta palleggiando con la palla;
 - effettua più di tre contatti al suolo in possesso di palla;
 - effettua un quarto passaggio per la propria 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;
 - 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;
 - la palla lanciata da lui esegue un «cattivo rimbalzo», cioè tocca il bordo del pannello o non rispetta la regola dello specchio a causa dei ganci o degli elastici.
- **Inoltre, è importante sapere che:**
 - il possesso di palla cambia dopo un fallo e viene battuto dove il fallo è stato commesso;
 - dopo un fallo, prima del tiro al pannello deve essere effettuato almeno un passaggio;
 - i giocatori non possono tirare tre volte consecutive sullo stesso pannello.

