

Tchoukball

Sport de coopération créé en Suisse, dérivé du handball, où l'on remplace les cages et les gardiens par des trampolines.

Terrain :

- Taille d'un terrain de handball soit, largeur 20m, longueur 40m.
- Une ligne médiane de la largeur du terrain.
- 2 trampolines placés au milieu des lignes de fond de terrain.
- 2 zones « interdites » en arc de cercle de 3m de diamètre autour des trampolines.

Matériel :

- 1 tenue de sport avec baskets.
- 1 ballon de tchoukball (semblable au ballon de handball).
- Des chasubles de 2 couleurs.
- 2 trampolines de tchoukball.
- De quoi délimiter les lignes de l'espace de jeu (plots, lignes, tracés de gymnase...)

But du jeu :

- *Pour l'attaque :* Réussir, après un rebond sur un des trampolines, à faire toucher le sol au ballon à l'intérieur du terrain (la zone des 3m est impénétrable et la balle ne doit pas rebondir dedans).
- *Pour la défense :* Empêcher le ballon de toucher le sol après un tir sur trampoline.

Règles :

- TOUS LES CONTACTS SONT INTERDITS.
- 2 équipes de 5 à 6 joueurs s'affrontent.
- Il n'y a pas de « camp » au tchoukball. Je peux donc jouer sur les 2 cadres.
- J'ai le droit : *en cas de non respect je rends le ballon à l'adversaire.*
 - De faire 3 passes pour attaquer.
 - De garder le ballon 3 secondes en main avant de faire une passe ou de tirer.
 - De faire 3 appuis au sol avec le ballon en main.
 - De faire 3 tirs consécutifs sur le même cadre (cumul des tirs des deux équipes).
- Je n'ai pas le droit : *si un joueur ne respecte pas ces règles, l'équipe adverse récupère la balle.*
 - De gêner l'adversaire : ne pas se mettre entre le tireur et le cadre, entre le ballon et le défenseur.
 - De faire rebondir le ballon au sol (dribbles, passes à terre).
 - De toucher le ballon avec la partie inférieure de la jambe (du pied au genou inclus).

Comment marquer des points ?

- Je gagne un point :
 - Je tire sur le cadre et le ballon rebondit dans la surface de jeu avant que l'équipe adverse ne s'en saisisse.
 - Je donne un point :
 - Je manque le cadre ou bien je tire sur le cadre mais le ballon rebondit hors de la surface de jeu (dans la zone interdite, hors des limites du terrain ou sur moi).
 - Personne ne marque de point :
 - Je tire sur le montant du cadre, mais le ballon rebondit dans la surface de jeu.
 - Le ballon rebondit par erreur sur un partenaire ou est récupéré par un coéquipier.
- Mais il y a faute : la balle est remise en jeu par l'autre équipe.

