

TCHOUKBALL

Règles simplifiées

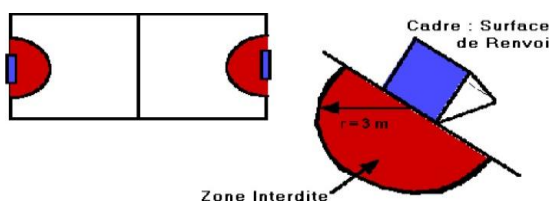


But du jeu :

Faire rebondir la balle sur l'un ou l'autre cadre de manière à la faire retomber sur le terrain, hors de portée des joueurs de l'équipe adverse.

Le terrain :

Le Tchoukball se joue sur un terrain de 12 m par 25 m ou sur celui de Hand Ball. Les buts sont des cadres situés à chaque extrémité du terrain. Ils sont entourés par une zone interdite en forme de demi-cercle (de 1,5 mètre à 3 mètres de rayon en fonction du terrain utilisé). Ils permettent de renvoyer la balle.



Le jeu :

- **Temps de jeu : 2 périodes de 5 minutes ou 3 périodes de 10 minutes avec un temps de pause maximale de 5 minutes entre les périodes.**
- Deux équipes s'opposent sur un cadre (jeu monopolaire) ou sur deux cadres (jeu bipolaire). Elles se composent en fonction du jeu de 5 à 6 joueurs minimum et 12 joueurs maximum. (Mais jamais plus de 7 joueurs de la même équipe en même temps sur le terrain)
- **Il n'y a pas de « camp ». Chaque équipe tire sur le cadre de son choix.**
- **Au bout de 3 passes maximum sans compter l'engagement, le ballon doit être tiré sur un cadre ou remis à l'adversaire.**

Les points :

Je marque un point si :

- Je tire sur le cadre et que le ballon rebondit dans la surface de jeu sans que l'équipe adverse ne le récupère.

Je donne le point si :

- Je manque le cadre ou si je tire sur le cadre mais que le ballon rebondit hors de la surface de jeu (dans la zone interdite, en dehors du terrain, sur moi).

Il n'y a pas de point marqué mais une faute si :

- Je tire sur le montant du cadre et que le ballon rebondit dans la surface de jeu.
- Le ballon est récupéré par un partenaire.

A chaque faute, la balle est remise en jeu par l'autre équipe.

J'ai le droit :

- De faire **3 passes au maximum** pour attaquer et marquer. L'engagement ne compte pas comme une passe
- De garder le ballon **3 secondes maximum** avant de la passer ou de tirer
- De faire **3 empreintes (appuis) au sol maximum** pour me déplacer pour passer le ballon ou pour tirer.

Je n'ai pas le droit :

- De gêner l'adversaire : se mettre entre le tireur et le cadre, ne pas se placer entre le ballon et le défenseur
- D'intercepter une passe
- De dribbler, faire rebondir le ballon
- De toucher le ballon avec la partie inférieure de la jambe (du pied au genou inclus).

Pour chaque faute, le ballon est remis en jeu par l'autre équipe à partir de l'endroit où s'est produit la faute.

Règlement :