mobilesport.ch

10 | 2016

Tchoukball

Thème du mois – Sommaire

Un sport à valeur éducative	2
Glossaire	3
Règles de jeu	4
Organisation du jeu à l'école	7
Leçons d'initiation	8
• Règles de base (1re partie)	9
• Règles de base (2e partie)	12
• Attaque et défense (1re partie)	15
• Attaque et défense (2e partie)	18
Phases de jeu	20
Positions et déplacements	22
Exercices	
• Attaque: Passes	25
• Attaque: Tirs	29
• Défense: Technique individuelle	31
• Défense: Organisation collective	33
• Transitions	34
• Jeux sans cadre	36
Indications	38

Catégories

- Tranche d'âge: 10-15 ans
- Années scolaires: 7H-11H
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer

Le tchoukball est un sport sans opposition directe: les deux équipes occupent indifféremment le terrain et peuvent tirer sur les deux cadres sans être gênées par leurs adversaires. Cette particularité unique dans le milieu des jeux collectifs lui confère une valeur éducative, dont les enseignants d'éducation physique peuvent tirer profit.

Dans sa forme officielle, le tchoukball met aux prises deux équipes de sept joueurs sur un terrain aux extrémités duquel sont posés deux cadres, «protégés» par un demi-cercle de trois mètres de rayon, dans lequel il est interdit d'y pénétrer avec le ballon en main. Pour marquer un point, les joueurs doivent tirer sur le filet du cadre de manière que le ballon retombe sur le sol de la zone de jeu sans que les adversaires puissent l'attraper. Dans ce cas, l'équipe qui défendait devient attaquante et réengage le ballon. En revanche, si les défenseurs maîtrisent le ballon, les rôles s'inversent et le jeu se poursuit sans interruption.

Au tchoukball, le ballon circule de main en main et ne peut pas être frappé sur le sol ni touché avec les pieds. Les défenseurs n'ont eux pas le droit de l'intercepter ni de gêner les adversaires. Les attaquants ont donc toute liberté de décision et de mouvement pour collaborer et développer leur action. Ils restent en possession du ballon jusqu'au moment du tir, sauf si un des leurs commet une faute (voir «Règles de jeu», pp. 4-6). Le ballon est alors remis à l'autre équipe.

Du «sur mesure» pour l'école

Bien qu'il paraisse difficile d'accès pour les non-initiés, le tchoukball s'inscrit parfaitement dans le cadre scolaire avec des élèves de 10 à 15 ans, et ce moyennant quelques ajustements. Dans les quatre leçons d'initiation de ce thème du mois, les règles spécialement adaptées pour l'école sont introduites progressivement et directement mises en application dans des exercices simples. Les formes de jeu choisies suivent également un degré de complexité croissant (du jeu 2:2 sur un cadre au jeu 4:4 sur deux cadres).

Dès que les bases sont acquises, l'enseignant peut s'appuyer sur les exercices de la deuxième partie de cette brochure pour organiser un cycle de leçons durant lequel les trois phases de jeu (attaque, défense, transitions) et les principaux aspects techniques et tactiques du tchoukball (positions et déplacements des joueurs) sont abordés. Les trois derniers jeux sont des propositions pour développer les compétences de ce sport sans utilisation d'un cadre.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Un sport à valeur éducative

L'intention première du tchoukball est de bannir toute forme d'agression physique. Car, et c'est le constat du Dr Hermann Brandt, son inventeur, la majorité des blessures qu'il soignait à son cabinet de médecine sportive étaient dues aux règles des sports qui autorisent les contacts entre individus.

L'agressivité et l'antijeu sont interdits au tchoukball; personne ne peut donc en tirer un quelconque avantage. Cette approche différente du sport d'équipe supprime toute attitude hostile envers l'autre. C'est un véritable bouleversement dans la manière d'appréhender les rapports entre joueurs: la combativité est mise au profit de la construction du jeu et non plus contre l'adversaire.

Pas de camp attribué

Une autre spécificité est l'absence de camps attribués. Les équipes se partagent tout le terrain et peuvent tirer sur les deux cadres. La disparition de la notion de territoire modifie ainsi le rapport à l'adversaire qui n'est plus considéré comme un ennemi, mais comme un allié indispensable au jeu.

Les règles du tchoukball sont étudiées pour favoriser le jeu collectif, car elles obligent les protagonistes à collaborer pour connaître la réussite. En attaque, il est impossible de monopoliser le ballon puisque les déplacements ballon en main sont limités (voir règles A et B, respectivement 1, pp. 4-5); seules les passes permettent de progresser en direction d'un des deux cadres. En défense, toute l'équipe doit participer pour couvrir les cibles que le tireur peut atteindre par l'intermédiaire du cadre.

Pas d'interception, pas d'obstruction

L'interdiction d'intercepter une passe adverse élimine la peur du contact physique et des bousculades. Cette règle permet aux joueurs qui réprouvent la lutte au corps à corps pour la possession du ballon de contribuer au développement d'une action. Mais elle fait également des attaquants les seuls responsables de leurs faits et gestes, dès lors que les défenseurs la respectent.

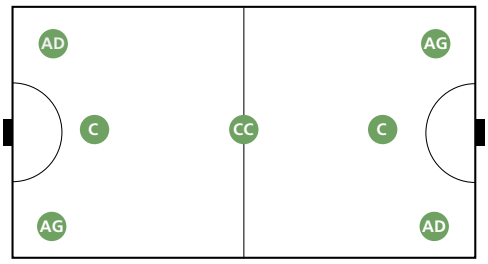
Enfin, l'interdiction absolue de gêner l'adversaire et l'obligation de libérer les trajectoires imposent à l'équipe qui défend d'être attentive aux déplacements des joueurs adverses et même de les anticiper afin de ne pas commettre de faute. Les attaquants sont de fait totalement libres de leurs mouvements!

© OFSPO

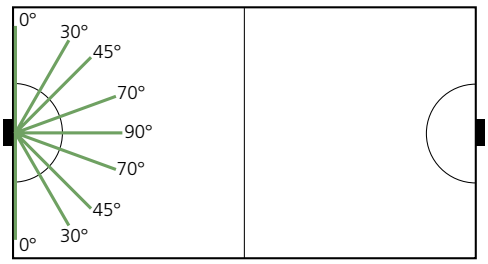
Glossaire

Certains termes ont une signification spécifique au tchoukball. Les explications en mots et en images pour y voir plus clair.

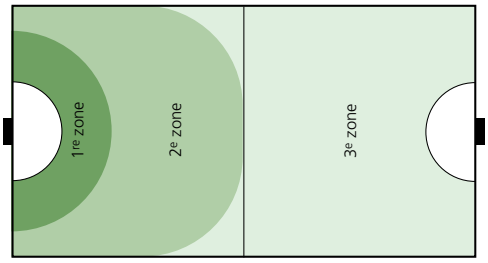
Ailier: Joueur positionné aux extrémités droites (AD) ou gauches (AG) du terrain, dont le rôle principal est, en attaque, de tirer sur le filet (ill. 1, voir aussi «Positions et déplacements des joueurs», pp. 22-24).
Angle d'élan/de tir: Angle avec lequel le tireur s'approche du cadre, respectivement de la trajectoire qu'emprunte le ballon après son rebond sur le filet (ill. 2).
Bipolaire: Jeu sur deux cadres.
Cadre: Engin placé sur chaque ligne de fond. Il est constitué d'un filet tendu par des élastiques sur le bord métallique.
Centre-cadre (ou centre-avant): Joueur positionné en retrait de la zone interdite, dont le rôle est, en attaque, de se proposer pour une éventuelle dernière passe et, en défense, de diriger les coéquipiers dans la première zone de défense (ill. 1, voir aussi «Positions et déplacements des joueurs», pp. 22-24).
Centre-centre: Joueur positionné près du centre du terrain, dont le rôle est, en attaque, d'organiser le jeu et, en défense, de diriger les coéquipiers dans la deuxième zone de défense (ill. 1, voir aussi «Positions et déplacements des joueurs», pp. 22-24).
Cible: Impact virtuel du ballon sur le sol après son rebond sur le filet.
Filet: Partie nouée et tendue par des élastiques sur le bord métallique du cadre.
Ligne de fond: Ligne qui délimite les petits côtés du terrain (une seule dans le cas d'un demi-terrain ou d'un jeu monopolaire) sur laquelle le cadre est posé et la zone interdite tracée.
Miroir (ou «effet miroir»): Rebond du ballon sur le filet symétrique au tir.
Monopolaire: Jeu sur un seul cadre.
Point donné: Point attribué à l'équipe en défense au moment du tir.
Point marqué: Point attribué à l'équipe qui a attaqué.
Profondeur du tir/de la passe: Distance entre le point d'impact sur le filet et la cible, respectivement le lanceur et le réceptionneur.
Renversement du jeu: Après un début d'action sur un cadre, passe à un coéquipier positionné dans la moitié du terrain opposée et attaque sur le cadre correspondant.
Transition: Inversion des rôles entre l'attaque et la défense et inversement.
Zone de défense: Surface virtuelle tracée autour de la zone interdite, au nombre de trois, dans laquelle les défenseurs se positionnent pour attraper le ballon.
Zone de jeu: Terrain sans les zones interdites ou les zones de tir (ill. 4 et 5).
Zone de tir: Surface rectangulaire d'une largeur de 2,5 mètres placée sur chaque ligne de fond, en remplacement de la zone interdite à l'école (ill. 5, voir aussi «Organisation du jeu à l'école», p. 7).
Zone interdite: Demi-cercle de trois mètres de rayon mesuré depuis le centre de chaque ligne de fond (ill. 4). Dans le cadre scolaire, ses dimensions peuvent être réduites (voir «Organisation du jeu à l'école», p. 7).



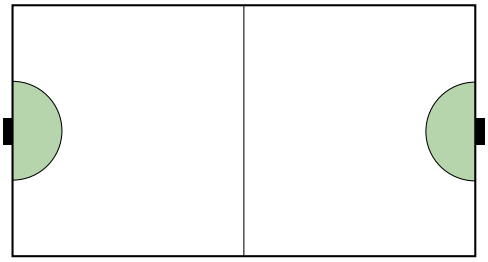
Ill. 1: Position des joueurs

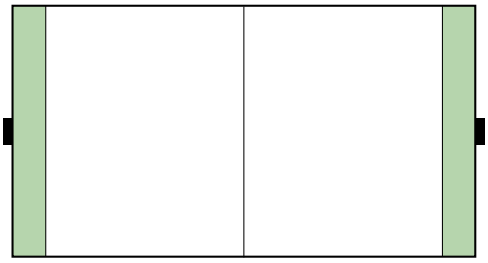


Ill. 2: Angles de tir



Ill. 3: Zones de défense


Ill. 4: Zone de jeu (en blanc) et zones interdites (en vert)


Ill. 5: Zone de jeu (en blanc) et zones de tir (en vert)

© OFSPO

Règles de jeu

Comme pour tout sport, le tchoukball est encadré par des règles strictes. A l'école, il est toutefois possible de les adapter en fonction de l'âge et du niveau des élèves pour faciliter la pratique de ce jeu.

Règles officielles du tchoukball

Le tableau ci-dessous présente les principales règles officielles du tchouckball réparties en quatre rubriques:

- **Dispositions générales:** Elles fixent le cadre du jeu.
- **Fautes:** Elles interrompent l'action en cours et sont suivies d'une remise en jeu.
- **Attribution des points:** Selon la situation, l'équipe en défense peut également être créditée d'un point.
- **Autres:** Des informations sont données sur l'engagement et la remise en jeu.

Dispositions générales	• Terrain: 26-29 mètres de long et 15-17 mètres de large. Le plafond et les engins situés au-dessus de sept mètres de hauteur sont considérés comme extérieur au terrain. • Cadre: Aux deux extrémités du terrain. • Zone interdite: Demi-cercle autour du cadre de trois mètres de rayon. • Ballon: 54-60 cm de circonférence et 325-475 grammes selon la catégorie. • Equipe: Sept joueurs sur le terrain. • Durée des matchs: 3 × 15' (3 × 20' en championnat suisse).
Fautes	Le joueur commet une faute si: A. Il tient le ballon durant plus de trois secondes. B. Il réalise plus de trois empreintes avec ses pieds sur le sol en possession du ballon. C. Il fait une passe qui amène à un décompte de passes successives supérieur à trois. D. Il tire sur un cadre sur lequel trois tirs consécutifs ont déjà été effectués (une faute ou un point remet le compte des tirs consécutifs à zéro). E. Il laisse tomber le ballon sur le sol. F. Il touche le ballon avec une partie du corps en dessous du genou. G. Il se situe en dehors du terrain en possession du ballon. H. Il entre en contact avec la zone interdite en possession du ballon. I. Il fait une obstruction, volontaire ou non, au mouvement d'un adversaire prêt à recevoir, tirer ou passer le ballon, ou en train de se positionner. J. Il tire après un engagement sans que le ballon ait franchi la ligne médiane. K. Il entre en contact avec la zone de jeu ou la zone interdite quand il lance le ballon lors d'un engagement à côté du cadre. L. Il touche le ballon passé ou tiré par un adversaire avant le rebond sur le cadre. M. Il touche le ballon tiré par un coéquipier après le rebond sur le cadre (voir aussi règles V et W). N. Le ballon, lors de son tir, ne suit pas une trajectoire d'angle miroir (mauvais rebond sur le cadre) et retombe dans le terrain.
Attribution des points	Le joueur marque un point si: O. Le ballon rebondissant du cadre touche la zone de jeu avant qu'un défenseur ne le touche. P. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui ne parvient pas à le contrôler, et qu'il retombe sur le sol ou est repoussé hors des limites de la zone de jeu. Q. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur sur une partie de son corps située en dessous du genou. R. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui se trouve à l'intérieur de la zone interdite ou en dehors de la zone de jeu, qui entre dans la zone interdite ou quitte la zone de jeu pour attraper le ballon. Le joueur concède un point à l'équipe en défense si: S. Il tire à côté du cadre. T. Le ballon rebondissant du cadre après son tir retombe en dehors de la zone de jeu ou dans la zone interdite. U. Il tire et le ballon lui rebondit dessus après avoir touché le cadre. V. Il touche le ballon rebondissant du cadre suite au tir d'un coéquipier, alors qu'il est dans la zone interdite ou en dehors de la zone de jeu. W. Il touche intentionnellement le ballon rebondissant du cadre suite au tir d'un coéquipier, empêchant ainsi le ballon de sortir de la zone de jeu ou de retomber dans la zone interdite.
Autres	• Engagement: L'équipe qui a concédé un point engage à côté du cadre (derrière la ligne de fond). L'engagement ne compte pas comme passe. • Remise en jeu: Une faute est sanctionnée par une remise en jeu en faveur de l'équipe adverse. Cette remise en jeu se fait à l'endroit où la faute a été commise ou à l'endroit le plus proche à l'intérieur de la zone de jeu.

Tableau 1: Résumé des principales règles officielles du tchoukball

© OFSPO

Règles pour le tchoukball à l'école

A l'école, il est possible de sélectionner et simplifier certaines règles officielles sans dénaturer le sport ni l'état d'esprit, tout en conservant les buts éducatifs du tchoukball.

- **Dispositions générales:** Elles varient selon l'âge et le niveau des élèves.
- **Fautes/Attribution des points:** Les règles officielles «donnant un point» à l'équipe en défense sont transformées en fautes.
- **Autres:** Des informations sont données sur l'engagement en monopolaire et en bipolaire, la remise en jeu et le fonctionnement de la zone interdite/zone de tir.

Dispositions générales	Voir «Organisation du jeu à l'école», p. 7
Fautes	Le joueur commet une faute si: 1. Il fait plus de deux pas en possession du ballon. 2. Il laisse tomber le ballon sur le sol. 3. Il touche le ballon avec une partie du corps en dessous du genou. 4. Il se situe en dehors du terrain en possession du ballon. 5. Il essaie de saisir le ballon des mains d'un adversaire. 6. Il fait une obstruction, volontaire ou non, au mouvement d'un adversaire prêt à recevoir, tirer ou passer le ballon, ou en train de se positionner. 7. Il touche le ballon passé ou tiré par un adversaire avant le rebond sur le cadre. 8. Il touche le ballon tiré par un coéquipier après un rebond sur le cadre. Le tireur commet une faute si: 9. Le ballon touche le bord métallique, les élastiques, les crochets ou les anneaux du cadre et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (mauvais rebond). 10. Le ballon ne touche ni le filet ni le cadre. 11. Le ballon tombe en dehors de la zone de jeu ou dans la zone interdite/zone de tir après son rebond sur le cadre. 12. Le ballon lui rebondit dessus.
Attribution des points	Le joueur marque un point si: 13. Le ballon rebondissant du cadre touche la zone de jeu avant qu'un défenseur ne le touche. 14. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui ne parvient pas à le contrôler, et qu'il retombe sur le sol ou est repoussé hors des limites de la zone de jeu. 15. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur sur une partie de son corps située en dessous du genou. 16. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui se trouve à l'intérieur de la zone interdite/zone de tir ou en dehors de la zone de jeu, entre dans la zone interdite/zone de tir ou quitte la zone de jeu pour attraper le ballon.
Autres	• Engagement: L'équipe qui a concédé un point engage: – à côté du cadre et derrière la ligne de fond en bipolaire (jeu sur deux cadres); – en face du cadre sur la ligne qui délimite le terrain en monopolaire (jeu sur un cadre). L'engagement ne compte pas comme passe en bipolaire. • Remise en jeu: Une faute est sanctionnée par une remise en jeu en faveur de l'équipe adverse. Cette remise en jeu se fait à l'endroit où la faute a été commise ou à l'endroit le plus proche à l'intérieur de la zone de jeu. • Zone interdite/zone de tir: L'équipe en possession du ballon peut pénétrer dans la zone interdite ou la zone de tir. L'équipe en défense peut uniquement attraper le ballon dans la zone de jeu.

Tableau 2: Règles pour le tchoukball à l'école

Remarque: Les règles en vert ont été adaptées pour le tchoukball à l'école.

© OFSPO

Quelques précisions

- Les trois empreintes de la règle B sont souvent confondues avec les trois pas ou enjambées. Pour pallier ce problème, la règle 9 autorise deux pas dans une direction avec le ballon en main, de même que les piétinements sur place (perte d'équilibre après la réception du ballon, hésitation lors de la prise de décision, etc.).
- La suppression de la règle C limitant la construction d'une attaque à trois passes, sans compter l'engagement en bipolaire, réduit les risques de commettre une faute (règles 1 et 2). Les élèves peuvent ainsi effectuer plusieurs passes courtes pour se mettre en position de tir favorable. Par ailleurs, cela permet d'éviter que certains élèves ne participent pas au jeu, car plus l'effectif d'une équipe est grand, plus la probabilité de recevoir le ballon au cours d'une action diminue.

Des règles spécifiques à l'école aux règles officielles

Les règles officielles peuvent être introduites à l'école lorsque les règles de base sont assimilées et lorsque certains élèves profitent des adaptations ou suppressions effectuées. C'est le cas quand:

- une équipe multiplie les passes pour que l'adversaire ne puisse pas récupérer le ballon et éventuellement marquer un point (introduire la règle C des trois passes au maximum);
- les joueurs conservent longtemps le ballon de manière volontaire ou peinent souvent à prendre une décision (introduire la règle A des trois secondes au maximum).

→ Règles officielles de la Fédération suisse de tchoukball (pdf)
→ Principales règles officielles de tchoukball (pdf)
→ Règles pour le tchoukball à l'école (pdf)
→ Gestes officiels d'arbitrage (pdf)

© OFSPO

Organisation du jeu à l'école

Le tchoukball permet de nombreuses formes d'organisation. Dans le cadre scolaire, il est toutefois préférable d'opter d'abord pour des petites équipes et des surfaces de jeu réduites. L'engagement des élèves et leur plaisir seront d'autant plus grands!

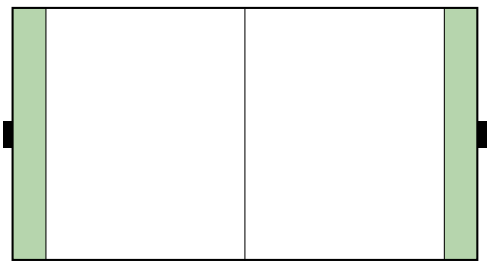
Les deux tableaux ci-dessous donnent des indications aux enseignants sur l'effectif des équipes recommandé en fonction de l'âge des joueurs, et par extension sur les dimensions du terrain, le rayon de la zone interdite et le nombre de cadres.

Age des joueurs	Nombre de joueurs	Rayon de la zone interdite
10-12 ans	Du 2:2 au 4:4	2 m
12-14 ans	Du 2:2 au 5:5	2,5 m
14-16 ans	Du 2:2 au 7:7	3 m

Nombre de joueurs	Nombre de cadres	Dimensions du terrain
2:2	1 (monopolaire)	8×8 m
3:3	1 (monopolaire)	9-10×8 m
	2 (bipolaire)	10-12×8 m
4:4	2 (bipolaire)	14-16×8 m
5:5	2 (bipolaire)	18×9 m (terrain de volleyball)
6:6	2 (bipolaire)	20×10 m
7:7	2 (bipolaire)	26-29×15-17 m

Remplacer la zone interdite par la zone de tir

Maîtriser le fonctionnement de la zone interdite requiert une certaine expérience de la part des joueurs. Avec des débutants, il est judicieux de supprimer cette zone au profit d'une autre dite «de tir» (voir ill. ci-contre).



Ill.: Zone de jeu (en blanc) et zones de tir (en vert)

Les caractéristiques de la zone de tir sont les suivantes (Guinand, 2016):

- Le tireur doit se trouver dans cette zone pour tirer et le ballon doit retomber hors des limites de celle-ci après son rebond sur le filet.
- Le défenseur doit se trouver en dehors de cette zone pour attraper le ballon.
- Le défenseur qui a attrapé le ballon ne peut pas tirer directement, car il se trouve en dehors de cette zone et doit donc effectuer une passe à un coéquipier.

Par conséquent, cette zone agit de manière positive sur le jeu (Guinand, 2016):

- en évitant que les défenseurs gênent les attaquants au moment du tir (moins de fautes);
- en permettant au tireur de se rapprocher du filet sans devoir effectuer un tir en extension (plus de tirs réussis);
- en obligeant les défenseurs devenus attaquants à collaborer après la récupération du ballon (plus de passes).

Matériel pour le tchoukball à l'école

- Un terrain en salle ou en plein air, peu importe sa surface (dur, gazon, sable, etc.), car le ballon ne touche pas le sol pendant le jeu.
- Un ou deux cadres de tchoukball (voir photo ci-contre).
- Un ballon qui rebondit bien sur le cadre et légèrement mou pour faciliter sa prise.
- Des cônes, piquets, cordes, rubans adhésifs, etc. pour délimiter les zones.

© OFSPO

Leçons d'initiation

Des règles complexes, pas de camp attribué à une équipe: il est souvent reproché au tchoukball d'être un sport difficile à comprendre et à introduire dans le cadre scolaire. Les quatre leçons présentées ci-après sont conçues pour démontrer le contraire.

Ces leçons, extraites du travail de master d'Emile Guinand (2016) avec son autorisation et adaptées le cas échéant, s'adressent à des élèves de 7e à 11e années et respectent un degré de complexité croissant. Dans la première, les formes d'exercice sont simplifiées au maximum et seules quelques règles régissent le jeu sur un cadre (monopolaire). Dans la dernière, les élèves sont en mesure de jouer sur deux cadres (bipolaire) conformément à l'ensemble des règles du tchoukball à l'école.

N°	Titre	Durée	Niveau	Objectifs d'apprentissage
1	Règles de base (1re partie)	45'	Débutants	• Adresser des passes sans que le ballon tombe sur le sol • Maîtriser la passe pour faire avancer le ballon d'un point à l'autre sans se déplacer avec celui-ci • Tirer sur le filet et attraper le ballon après son rebond sur celui-ci • Attraper le ballon tiré par un autre joueur après son rebond sur le filet
2	Règles de base (2e partie)	45'	Débutants	• Collaborer en effectuant un maximum de passes • Comprendre le fonctionnement de la zone de tir • Différencier les rôles d'attaquant et de défenseur • Construire une attaque à deux (passes et tir) • Se placer en défense
3	Attaque et défense (1re partie)	45'	Débutants et avancés	• Comprendre et expérimenter le mécanisme des différents angles et profondeurs de tir • Comprendre et expérimenter la règle des deux pas • Maîtriser la passe • Construire une attaque à trois • S'organiser à trois en défense pour attraper le ballon
4	Attaque et défense (2e partie)	45'	Débutants et avancés	• Comprendre et expérimenter le fonctionnement de la zone interdite (pour l'attaque et la défense) • Expérimenter le tir en extension au-dessus de la zone interdite • Comprendre et expérimenter le fonctionnement du jeu bipolaire

Développement du jeu
Dès que les élèves ont assimilé les gestes techniques élémentaires et compris le fonctionnement de base du tchoukball, ils sont en mesure de se confronter à des situations de jeu dans lesquelles la technique et la tactique prennent plus de place. Les exercices présentés dans la dernière partie de ce thème du mois (voir pp. 25-35) poursuivent cet objectif et accompagnent les enseignants désireux de développer ce jeu à l'école. Ils sont complétés par des formes de jeu sans cadre qui permettent de développer les compétences propres à ce sport (voir pp. 36-37).

© OFSPO

© OFSPO

Leçons

Règles de base (1re partie)

Au cours de cette première leçon d'initiation, les élèves découvrent les règles élémentaires pour jouer à deux contre deux. Ils se familiarisent également avec la passe et le tir sur le filet.

Conditions cadres

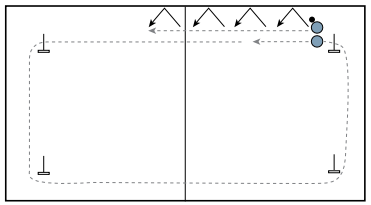
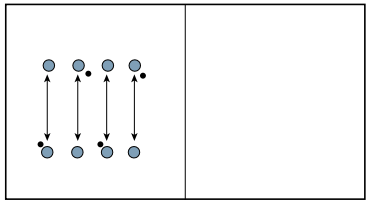
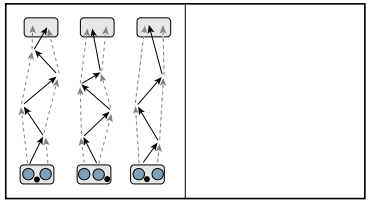
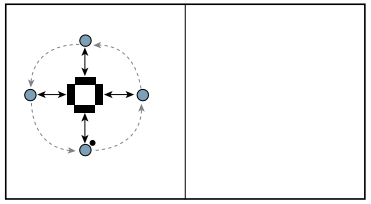
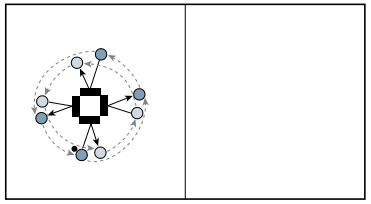
- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 7H-11H
- Niveau de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

- Adresser des passes sans que le ballon tombe sur le sol
- Maîtriser la passe pour faire avancer le ballon d'un point à l'autre sans se déplacer avec celui-ci
- Tirer sur le filet et attraper le ballon après son rebond sur celui-ci
- Attraper le ballon tiré par un autre joueur après son rebond sur le filet

Règles de jeu

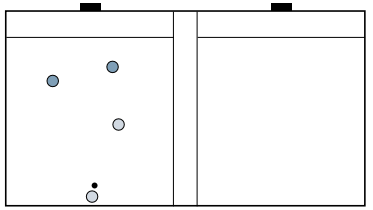
- Cette leçon introduit progressivement les règles 1, 2, 9, 10, 13 et 14 du tchoukball à l'école (voir tableau 3, p. 11).

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	**Introduire la règle 1** Par deux. L'élève avec le ballon court autour de la salle tout en se faisant des passes contre le mur. Son partenaire, sans ballon, court aussi autour de la salle. Lorsqu'il le rejoint, les rôles s'inversent.		Un ballon pour deux élèves Event. quatre piquets pour délimiter la course
Partie principale	5'	**Introduire la règle 2 en sus** Par deux, les élèves se placent à environ trois mètres l'un de l'autre et se font des passes (lancer par le bas et/ou par le haut) sans que le ballon tombe sur le sol. **Plus difficile** • Augmenter la distance entre les élèves. • Lancer avec la main «faible» ou en alternant (encore plus difficile).		Un ballon pour deux élèves
	5'	**Appliquer les règles 1 et 2** Par deux, les élèves se font des passes d'un tapis à l'autre de la salle (largeur) sans que le ballon tombe sur le sol. Ils n'ont pas le droit de se déplacer avec le ballon en main. **Variante** • Remplacer le deuxième tapis par un tir sur le cadre.		Deux tapis Un ballon pour deux élèves Event. un cadre
	5'	**Appliquer la règle 2** Placer quatre cadres en carré, avec le filet orienté vers l'extérieur. L'élève se fait une passe en tirant sur le filet, puis court jusqu'au cadre suivant et se fait à nouveau une passe, et ainsi de suite. **Variante** • Placer les quatre cadres contre un mur. Les élèves courent autour de la salle tout en se faisant des passes contre les cadres, puis contre les trois autres parois.		Quatre cadres Un ballon par élève
	10'	**Introduire les règles 9, 10, 13 et 14 en sus** Placer quatre cadres en carré, avec le filet orienté vers l'extérieur. Par deux, un élève tire sur le filet et l'autre attrape le ballon. Ils se déplacent vers le cadre suivant et les rôles s'inversent. **Variante** • Idem, mais selon l'organisation de la variante de l'exercice précédent.		Quatre cadres Un ballon pour deux élèves

Légende

Joueur
Joueur avec ballon
Déplacement
Passe
Piquet
Tapis

© OFSPO

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finale	15'	**Tournoi 2:2 (jeu monopolaire)** Jouer conformément aux règles du tableau 3, p. 11.		Plusieurs terrains (8×8 m) avec une zone de tir Un cadre et un ballon par terrain

Source: Emile Guinand (2016), avec des adaptations de Muriel Sommer Vorpe

Dispositions générales	• Terrain: 8×8 m avec zone de tir • Jeu monopolaire à 2:2
Fautes	Le joueur commet une faute si: 1. Il fait plus de deux pas en possession du ballon. 2. Il laisse tomber le ballon sur le sol. Le tireur commet une faute si: 9. Le ballon touche le bord métallique, les élastiques, les crochets ou les anneaux du cadre et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (mauvais rebond). 10. Le ballon ne touche ni le filet ni le cadre.
Attribution des points	Le joueur marque un point si: 13. Le ballon rebondissant du cadre touche la zone de jeu avant qu'un défenseur ne le touche. 14. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui ne parvient pas à le contrôler, et qu'il tombe sur le sol ou est repoussé hors des limites de la zone de jeu.
Autres	• Engagement: L'équipe qui a concédé un point engage en face du cadre sur la ligne qui délimite le terrain en monopolaire. • Remise en jeu: Une faute est sanctionnée par une remise en jeu en faveur de l'équipe adverse. Cette remise en jeu se fait à l'endroit où la faute a été commise ou à l'endroit le plus proche à l'intérieur de la zone de jeu. • Zone de tir: L'équipe en possession du ballon peut pénétrer dans la zone de tir. L'équipe en défense peut uniquement attraper le ballon dans la zone de jeu.

Tableau 3: Règles de jeu pour la leçon «Apprendre les règles de base (1re partie)»

© OFSPO

© OFSPO

Règles de base (2e partie)

Cette deuxième leçon d'initiation introduit des règles de base supplémentaires pour le jeu à deux contre deux. Les élèves sont également confrontés pour la première fois aux rôles d'attaquant et de défenseur.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 7H-11H
- Niveau de progression: débutants

Objectifs d'apprentissage

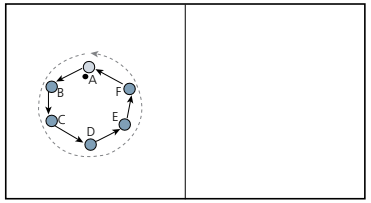
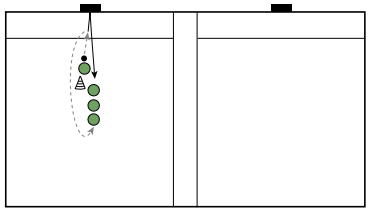
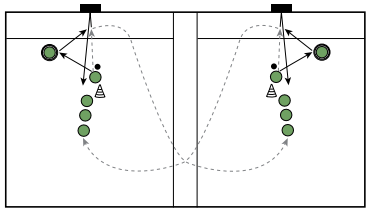
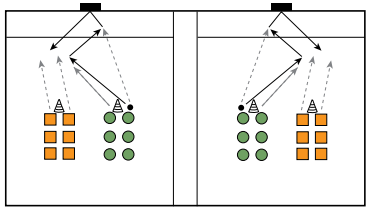
- Collaborer en effectuant un maximum de passes
- Comprendre le fonctionnement de la zone de tir
- Différencier les rôles d'attaquant et de défenseur
- Construire une attaque à deux (passes et tir)
- Se placer en défense

Règles de jeu

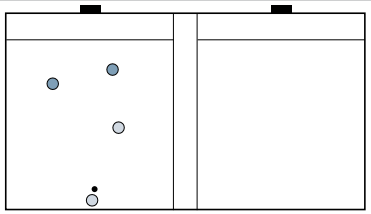
- Cette leçon introduit progressivement les règles 5, 6, 7, 8, 11 et 12 du tchoukball à l'école (voir tableau 4, p. 14). Ces règles s'ajoutent à celles appliquées lors de la leçon précédente «Règles de base (1re partie)».

Légende

Attaquant		Déplacement	
Attaquant avec ballon		Passe	
Défenseur		Tir	
Joueur		Cône	
Joueur avec ballon		Cerceau	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	**Cercle** Former des groupes de six à dix élèves qui se mettent en cercle. L'élève A adresse une passe à B, B à C, et ainsi de suite. Lorsque l'élève A a lancé le ballon, il court autour du cercle et doit reprendre sa place avant que le ballon revienne à sa hauteur. S'il y parvient, il marque un point; dans le cas contraire, ce sont les autres élèves qui obtiennent un point. Si le ballon tombe sur le sol, la passe doit être refaite. C'est ensuite à l'élève B d'adresser la première passe et de courir autour du cercle. Et ainsi de suite.		Un ballon par groupe
Partie principale	5'	**Introduire les règles 15 et 16 en sus** Former une colonne d'élèves derrière un cône, placé au milieu du terrain à environ deux mètres de la zone de tir. Le premier élève pénètre dans la zone de tir avec le ballon en main, le lance sur le filet de manière qu'il retombe en dehors de la zone de tir et se met derrière la colonne. Le deuxième élève attrape le ballon en dehors de cette zone avant son rebond sur le sol et reproduit la même action. Et ainsi de suite. **Variante** • Sous forme de concours par équipe (jouer le plus longtemps sans faire tomber le ballon sur le sol) ou individuel (le premier à cinq points).		Plusieurs terrains Par terrain: • un cadre • un ballon • un cône
	10'	**Introduire les règles 11 et 12 en sus** Comme l'exercice précédent, mais l'élève fait d'abord une passe aller-retour à un partenaire placé dans un cerceau sur une aile et se met finalement derrière la colonne du terrain contigu. Changer l'élève dans le cerceau après un temps imparti.		Plusieurs terrains Par terrain: • un cadre • un ballon • un cône • un cerceau
	10'	**Introduire les règles 5, 6, 7 et 8 en sus** Former une colonne d'attaquants sur une aile et une colonne de défenseurs sur l'autre aile, positionnées chacune derrière un cône. Les deux premiers attaquants se font des passes en direction du cadre et le premier avec les pieds dans la zone de tir tire sur le filet de manière que le ballon retombe en dehors de cette zone. Les deux premiers défenseurs attrapent le ballon en dehors de la zone de tir avant son rebond sur le sol. Les deux paires changent finalement de colonne. Et ainsi de suite. Effectuer également les tirs depuis l'autre aile sur le terrain contigu. **Plus difficile** • Les deux attaquants débutent leur action à une des deux extrémités de la ligne qui délimite le terrain en monopolaire en face du cadre. Ils se font des passes – plus longues et/ou plus nombreuses que lors de l'exercice de base – et tirent sur le filet. Les deux attaquants précédents se positionnent «en miroir» près la zone de tir et attrapent le ballon après son rebond sur le filet. Et ainsi de suite. Effectuer également l'exercice depuis l'autre extrémité de la ligne.		Plusieurs terrains Par terrain: • un cadre • un ballon pour deux attaquants • deux cônes

© OFSPO

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finale	15'	**Tournoi 2:2 (jeu monopolaire)** Jouer conformément aux règles du tableau 4, p. 14. **Remarque:** S'il n'y pas assez de terrains, les élèves «en pause» effectuent à nouveau le premier exercice de la partie principale.		Plusieurs terrains (8×8 m) avec une zone de tir Un cadre et un ballon par terrain

Source: Emile Guinand (2016), avec des adaptations de Muriel Sommer Vorpe

Dispositions générales	• Terrain: 8 × 8 m • Jeu monopolaire à 2:2
Fautes	Le joueur commet une faute si: 1. Il fait plus de deux pas en possession du ballon. 2. Il laisse tomber le ballon sur le sol. 5. Il essaie de saisir le ballon des mains d'un adversaire. 6. Il fait une obstruction, volontaire ou non, au mouvement d'un adversaire prêt à recevoir, tirer ou passer le ballon, ou en train de se positionner. 7. Il touche le ballon passé ou tiré par un adversaire avant le rebond sur le cadre. 8. Il touche le ballon tiré par un coéquipier après un rebond sur le cadre. Le tireur commet une faute si: 9. Le ballon touche le bord métallique, les élastiques, les crochets ou les anneaux du cadre et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (mauvais rebond). 10. Le ballon ne touche ni le filet ni le cadre. 11. Le ballon tombe en dehors de la zone de jeu ou dans la zone interdite/zone de tir après son rebond sur le cadre. 12. Le ballon lui rebondit dessus.
Attribution des points	Le joueur marque un point si: 13. Le ballon rebondissant du cadre touche la zone de jeu avant qu'un défenseur ne le touche. 14. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui ne parvient pas à le contrôler, et qu'il tombe sur le sol ou est repoussé hors des limites de la zone de jeu. 15. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur sur une partie de son corps située en dessous du genou. 16. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui se trouve à l'intérieur de la zone de tir ou en dehors de la zone de jeu, entre dans la zone de tir ou quitte la zone de jeu pour attraper le ballon.
Autres	• Engagement: L'équipe qui a concédé un point engage en face du cadre sur la ligne qui délimite le terrain en monopolaire. • Remise en jeu: Une faute est sanctionnée par une remise en jeu en faveur de l'équipe adverse. Cette remise en jeu se fait à l'endroit où la faute a été commise ou à l'endroit le plus proche à l'intérieur de la zone de jeu. • Zone de tir: L'équipe en possession du ballon peut pénétrer dans la zone de tir. L'équipe en défense peut uniquement attraper le ballon dans la zone de jeu.

Tableau 4: Règles de jeu pour la leçon «Règles de base (2e partie)»

© OFSPO

© OFSPO

Attaque et défense (1re partie)

Dans cette troisième leçon d'initiation, les élèves apprennent à construire une attaque et à s'organiser en défense conformément aux règles de jeu.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 7H-11H
- Niveaux de progression: débutants et avancés

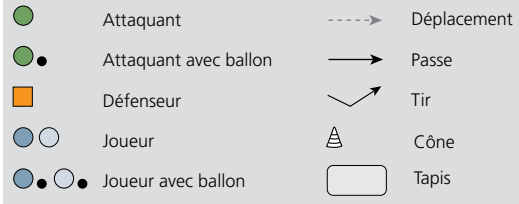
Objectifs d'apprentissage

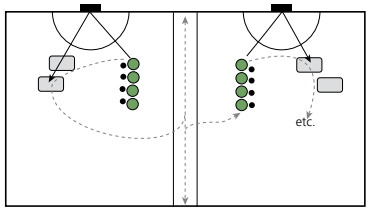
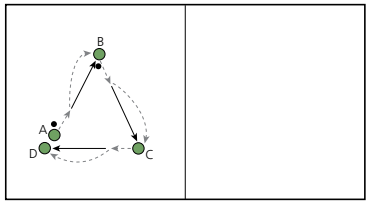
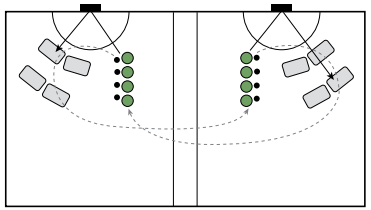
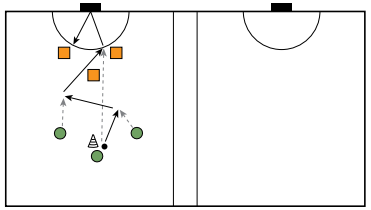
- Comprendre et expérimenter le mécanisme des différents angles et profondeurs de tir
- Comprendre et expérimenter la règle des deux pas
- Maîtriser la passe
- Construire une attaque à trois
- S'organiser à trois en défense pour attraper le ballon

Règles de jeu

- Cette leçon introduit les règles 3 et 4 du tchoukball à l'école. Ces deux règles s'ajoutent à celles appliquées lors des deux leçons précédentes «Règles de base (1re partie)» et «Règles de base (2e partie)». Le dernier exercice de la partie principale et le tournoi se déroulent selon l'ensemble des règles du tchoukball à l'école (voir tableau 5, p. 17).

Légende

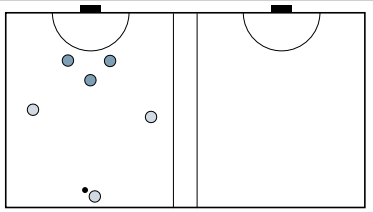


		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	**Tir et course** Sur chaque terrain, former une colonne d'élèves positionnée à proximité de la zone interdite et à 45° du cadre, et disposer un tapis en première zone et un autre en deuxième zone de défense, «en miroir» des élèves. Le premier élève de chaque colonne tire sur le filet de manière que le ballon retombe sur un des deux tapis, il récupère le ballon, effectue une course aller-retour dans la partie centrale (largeur du terrain) et se met derrière l'autre colonne. Et ainsi de suite.		Deux cadres Un ballon par élève Quatre tapis
Partie principale	5'	**Passes en triangle** Par groupe de quatre, former un triangle délimité par trois cônes. L'élève A, en possession du ballon et derrière lequel se trouve l'élève D, fait deux pas en direction de B, lui adresse une passe et prend sa place. B en fait de même avec C, C avec D, D avec A, et ainsi de suite.		Un ballon et trois cônes pour quatre élèves
	5'	**Angle ouvert** Sur chaque terrain, former une colonne d'élèves positionnée à proximité de la zone interdite et à 45° du cadre, et disposer côte à côte deux tapis en première zone et deux autres en deuxième zone de défense, «en miroir» des élèves. Le premier élève de chaque colonne tire sur le filet – utiliser les deux pas si nécessaire – de manière que le ballon retombe sur un des quatre tapis, il récupère le ballon et se met derrière l'autre colonne. Et ainsi de suite. **Variante** • Sous forme de concours individuel (sur les deux cadres) ou par équipe (chacune sur son cadre): quel joueur, respectivement quelle équipe réussit à toucher en premier les quatre tapis?		Deux cadres Un ballon par élèves Huit tapis
	10'	**Introduire les règles 3 et 4 en sus** Former deux équipes de trois élèves, une en défense, l'autre en attaque positionnée derrière un cône. Au cours de l'action, tous les attaquants doivent toucher au moins une fois le ballon avant de tirer. Les défenseurs attrapent le ballon après son rebond sur le filet et le redonnent aux attaquants. Inverser les rôles après cinq actions. **Variante** • Avec plusieurs équipes de trois élèves. Au terme de l'action, les défenseurs se mettent en colonne derrière le cône et les attaquants prennent leur place en défense.		Un cadre Un ballon pour trois attaquants Un cône Variante: Un ballon par équipe

© OFSPO

Remarque

- Cette leçon peut également se dérouler sur un terrain avec une zone de tir plutôt qu'une zone interdite.

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie finale	20'	**Tournoi 3:3 (jeu monopolaire)** Jouer conformément aux règles du tchoukball à l'école (voir tableau 5, p. 17).		Plusieurs terrains (9-10 × 8 m) avec une zone interdite Un cadre et un ballon par terrain

Source: Emile Guinand (2016), avec des adaptations de Muriel Sommer Vorpe

Dispositions générales	• Terrain: 9-10 × 8 m avec zone interdite (ou zone de tir) • Jeu monopolaire à 3:3
Fautes	Le joueur commet une faute si: 1. Il fait plus de deux pas en possession du ballon. 2. Il laisse tomber le ballon sur le sol. 3. Il touche le ballon avec une partie du corps en dessous du genou. 4. Il se situe en dehors du terrain en possession du ballon. 5. Il essaie de saisir le ballon des mains d'un adversaire. 6. Il fait une obstruction, volontaire ou non, au mouvement d'un adversaire prêt à recevoir, tirer ou passer le ballon, ou en train de se positionner. 7. Il touche le ballon passé ou tiré par un adversaire avant le rebond sur le cadre. 8. Il touche le ballon tiré par un coéquipier après un rebond sur le cadre. Le tireur commet une faute si: 9. Le ballon touche le bord métallique, les élastiques, les crochets ou les anneaux du cadre et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (mauvais rebond). 10. Le ballon ne touche ni le filet ni le cadre. 11. Le ballon tombe en dehors de la zone de jeu ou dans la zone interdite/zone de tir après son rebond sur le cadre. 12. Le ballon lui rebondit dessus.
Attribution des points	Le joueur marque un point si: 13. Le ballon rebondissant du cadre touche la zone de jeu avant qu'un défenseur ne le touche. 14. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui ne parvient pas à le contrôler, et qu'il tombe sur le sol ou est repoussé hors des limites de la zone de jeu. 15. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur sur une partie de son corps située en dessous du genou. 16. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui se trouve à l'intérieur de la zone interdite ou en dehors de la zone de jeu, entre dans la zone interdite ou quitte la zone de jeu pour attraper le ballon.
Autres	• Engagement: L'équipe qui a concédé un point engage en face du cadre sur la ligne qui délimite le terrain en monopolaire. • Remise en jeu: Une faute est sanctionnée par une remise en jeu en faveur de l'équipe adverse. Cette remise en jeu se fait à l'endroit où la faute a été commise ou à l'endroit le plus proche à l'intérieur de la zone de jeu. • Zone interdite: L'équipe en possession du ballon peut pénétrer dans la zone interdite. L'équipe en défense peut uniquement attraper le ballon dans la zone de jeu.

Tableau 5: Règles de jeu pour la leçon «Attaque et défense (1re partie)»

© OFSPO

© OFSPO

Attaque et défense (2e partie)

Cette quatrième et dernière leçon d'initiation consolide les aptitudes exercées précédemment. Les élèves jouent notamment pour la première fois en bipolaire.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 7H-11H
- Niveaux de progression: débutants et avancés

Objectifs d'apprentissage

- Comprendre et expérimenter le fonctionnement de la zone interdite (pour l'attaque et la défense)
- Expérimenter le tir en extension au-dessus de la zone interdite
- Comprendre et expérimenter le fonctionnement du jeu bipolaire

Règles de jeu

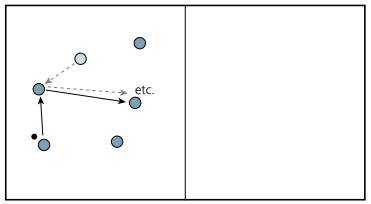
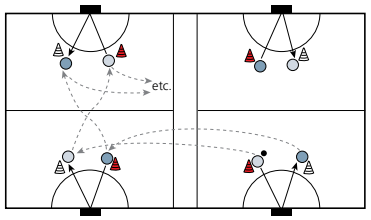
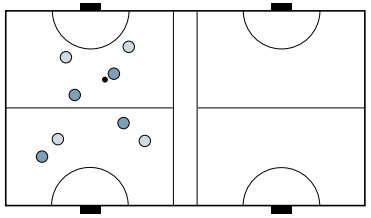
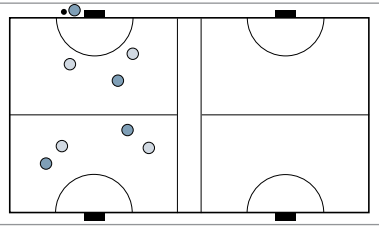
- Cette leçon se déroule selon l'ensemble des règles du tchoukball à l'école (voir tableau 6, p. 19). Les règles officielles A, C, D, H et J peuvent être introduites si le jeu le nécessite.

Remarque

- Cette leçon peut également se dérouler sur un terrain avec une zone de tir plutôt qu'une zone interdite.

Légende

Joueur — Déplacement
Joueur avec ballon — Passe
Cône — Tir

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	**Chasseur** Désigner un chasseur. Lorsqu'il parvient à toucher un autre élève, les rôles s'inversent. Ce dernier est toutefois protégé s'il tient le ballon en main. **Remarque:** Ce jeu développe la collaboration et améliore le lancer et la réception. Les élèves doivent se faire des passes précises pour ne pas être touchés par le chasseur (tenir compte des règles 1 et 3). **Variante** • Avec plusieurs ballons.		Un ou plusieurs ballons
Partie principale	10'	**Tirer et attraper** Sur quatre cadres, par deux. L'élève en possession du ballon se positionne derrière le cône rouge. Il adresse une passe par l'intermédiaire du filet au partenaire positionné derrière le cône blanc. Les deux élèves se déplacent ensuite en direction du cadre suivant dans le sens des aiguilles de la montre et inversent les rôles. Et ainsi de suite. Changer le sens de l'action afin d'exercer le tir depuis les deux ailes. **Variantes** • Effectuer le tir en extension. Attention: le ballon doit avoir quitté la main avant que le joueur retombe dans la zone interdite. • Augmenter progressivement l'écart entre les deux cônes (l'angle de tir diminue). **Remarque:** Si nécessaire, introduire la règle H.		Quatre cadres Un ballon pour deux élèves Huit cônes (quatre rouges, quatre blancs)
	10'	**Attaque et défense** Former des équipes de quatre élèves. Les attaquants développent leur action depuis la ligne médiane en direction du cadre qu'ils souhaitent (jeu bipolaire). Ils disposent de trois passes au maximum avant de tirer. Les défenseurs attrapent le ballon après son rebond sur le filet et le déposent sur le sol. Les attaquants développent une nouvelle action depuis cet endroit. Inverser les rôles après cinq actions. **Variante** • S'ils attrapent le ballon, les défenseurs peuvent construire une attaque sur l'autre cadre (renversement du jeu). **Remarque:** Si nécessaire, introduire les règles A et J, en plus de la règle H.		Deux ou trois terrains (14-16 × 8 m) Deux cadres et un ballon par terrain
Partie finale	20'	**Tournoi 4:4 (jeu bipolaire)** Jouer conformément aux règles du tableau 6, p. 19. **Remarque:** Si nécessaire, introduire les règles C et D, en plus des règles A, H et J.		Deux ou trois terrains (14-16 × 8 m) Deux cadres et un ballon par terrain

Source: Emile Guinand (2016), avec des adaptations de Muriel Sommer Vorpe

Dispositions générales	• Terrain: 14-160 × 8 m avec zone interdite (ou zone de tir) • Jeu monopolaire à 4:4
Fautes	Le joueur commet une faute si: 1. Il fait plus de deux pas en possession du ballon. 2. Il laisse tomber le ballon sur le sol. 3. Il touche le ballon avec une partie du corps en dessous du genou. 4. Il se situe en dehors du terrain en possession du ballon. 5. Il essaie de saisir le ballon des mains d'un adversaire. 6. Il fait une obstruction, volontaire ou non, au mouvement d'un adversaire prêt à recevoir, tirer ou passer le ballon, ou en train de se positionner. 7. Il touche le ballon passé ou tiré par un adversaire avant le rebond sur le cadre. 8. Il touche le ballon tiré par un coéquipier après un rebond sur le cadre. A. Il tient le ballon durant plus de trois secondes. C. Il fait une passe qui amène à un décompte des passes successives supérieur à trois. D. Il tire sur un cadre sur lequel trois tirs consécutifs ont déjà été effectués (une faute ou un point remet le compte des tirs consécutifs à zéro). H. Il entre en contact avec la zone interdite en possession du ballon. J. Il tire après un engagement sans que le ballon ait franchi la ligne médiane. Le tireur commet une faute si: 9. Le ballon touche le bord métallique, les élastiques, les crochets ou les anneaux du cadre et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (mauvais rebond). 10. Le ballon ne touche ni le filet ni le cadre. 11. Le ballon tombe en dehors de la zone de jeu ou dans la zone interdite/zone de tir après son rebond sur le cadre. 12. Le ballon lui rebondit dessus.
Attribution des points	Le joueur marque un point si: 13. Le ballon rebondissant du cadre touche la zone de jeu avant qu'un défenseur ne le touche. 14. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui ne parvient pas à le contrôler, et qu'il tombe sur le sol ou est repoussé hors des limites de la zone de jeu. 15. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur sur une partie de son corps située en dessous du genou. 16. Le ballon rebondissant du cadre touche un défenseur qui se trouve à l'intérieur de la zone interdite/zone de tir ou en dehors de la zone de jeu, entre dans la zone interdite/zone de tir ou quitte la zone de jeu pour attraper le ballon.
Autres	• Engagement: L'équipe qui a concédé un point engage à côté du cadre (derrière la ligne de fond). L'engagement ne compte pas comme passe. • Mise en jeu: Une faute est sanctionnée par une remise en jeu en faveur de l'équipe adverse. Cette remise en jeu se fait à l'endroit où la faute a été commise ou à l'endroit le plus proche à l'intérieur de la zone de jeu. • Zone interdite: L'équipe en possession du ballon peut pénétrer dans la zone interdite. L'équipe en défense peut uniquement attraper le ballon dans la zone de jeu.

Tableau 6: Règles de jeu pour la leçon «Attaque et défense (2e partie)»

© OFSPO

Phases de jeu

Lorsque les règles de base et l'esprit du tchoukball sont compris, il est possible de se diriger vers un jeu plus construit dans lequel les rôles diffèrent selon les phases. Présentation des éléments essentiels de l'attaque, de la défense et des transitions.

Attaque

L'attaque est le moment où l'équipe dispose du ballon et dicte le jeu; elle se termine par le tir. L'objectif de l'attaque consiste à marquer des points. Pour cela, l'équipe doit pouvoir compter non seulement sur les compétences techniques de ses joueurs, mais encore sur un dispositif tactique commun (voir «Positions et déplacements des joueurs», p. 22). L'équipe construit son attaque à l'aide de passes. Elle obtient un avantage lorsqu'un ou plusieurs de ses joueurs sont dans une position de tir optimale pour marquer un point.
L'attaque s'articule autour de trois fondamentaux techniques: lancer, attraper et tirer.
Le contenu de l'enseignement pour cette phase est:

- l'amélioration et la pertinence des passes:
  - lancer en direction d'un objectif fixe, puis en mouvement (voir vidéo «Lancer le ballon»)
  - lancer à l'arrêt, puis en mouvement (voir vidéo «Lancer le ballon»)
  - attraper à l'arrêt, puis en mouvement (voir vidéo «Attraper le ballon»)
- l'amélioration et la pertinence des tirs:
  - viser le filet à l'arrêt, puis en mouvement, et finalement avec un saut en extension
  - varier la profondeur des tirs (voir vidéo «Tir à 45° en première et deuxième zone»)
  - viser le filet de face (tir frontal) puis en augmentant les angles d'élan et de tir (voir vidéo «Tir le long de la ligne»)
  - viser la cible
- le placement du plus grand nombre de joueurs en position favorable de tir

➜ Exercices «Attaque: Passes»
➜ Exercices «Attaque: Tirs»

Défense

La défense est la seule façon pour une équipe de récupérer le ballon, hormis les fautes commises par l'adversaire. L'objectif de l'équipe en défense consiste à occuper les zones pouvant être atteintes par le tireur en vue de récupérer le ballon après son rebond sur le cadre. Pour cela, l'équipe doit pouvoir compter non seulement sur les compétences techniques de ses joueurs, mais encore sur un dispositif tactique commun (voir «Positions et déplacements des joueurs», p. 23).
Le contenu de l'enseignement pour cette phase est:

- l'amélioration de la saisie du ballon:
  - appliquer la bonne technique (amortir le ballon) (voir vidéos «Défense à genoux» et «Défense debout»)
  - adopter la bonne position (voir vidéos «Défense à genoux» et «Défense debout»)
- le placement du joueur pour réceptionner le ballon:
  - se déplacer correctement (voir vidéo «Défense debout»)
  - comprendre l'«effet miroir» du tir
  - se positionner «en miroir» du tireur
- l'occupation des cibles possibles en équipe
  - collaborer avec ses coéquipiers

➜ Exercices «Défense: Technique individuelle»
➜ Exercices «Défense: Organisation collective»

© OFSPO

Transitions

La transition de la défense à l'attaque se déroule après qu'un défenseur a attrapé le ballon. Le rôle des équipes s'inverse. L'attaquant devient défenseur et le défenseur devient attaquant. De par le nombre limité de passes avant le tir sur le filet (sauf à l'école, voir «Règles de jeu», 2e point de «Quelques précisions», p. 6), tous les joueurs de l'équipe doivent être actifs afin d'offrir le plus de possibilités au porteur du ballon (voir «Positions et déplacements des joueurs», p. 24). Les principes de cette transition sont rapidement assimilés par les enfants, car ils soutiennent leur envie de se porter à l'attaque et de tirer.

Le contenu de l'enseignement de cette phase est:

- le placement en position favorable de tir (tactique)

Lors de la transition de l'attaque à la défense, les joueurs doivent faire preuve de réactivité, car dans ce cas, c'est l'adversaire qui dicte le rythme de jeu. Il s'agit d'adopter rapidement une configuration de placement adéquate pour défendre le ballon («en miroir» du tireur) tout en observant le jeu adverse et décoder ses intentions (voir «Positions et déplacements des joueurs», p. 24). Cette phase de transition n'est pas naturelle chez les enfants et mérite par conséquent d'être exercée. Le risque est en effet grand qu'ils s'arrêtent de jouer au terme de leur attaque, alors que jeu se poursuit si le ballon est attrapé par un défenseur.

Le contenu de l'enseignement pour cette phase est:

- la capacité à réagir rapidement
- les déplacements
- le placement en miroir du porteur du ballon (tactique)

➜ Exercices «Transitions»

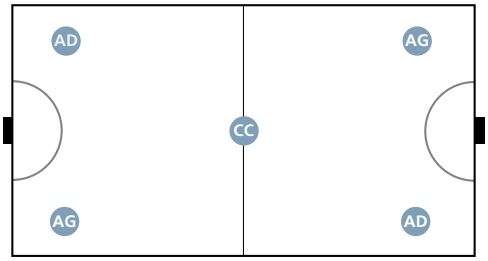
© OFSPO

Positions et déplacements des joueurs

Les attaquants cherchent continuellement à s'offrir le plus de cibles possibles, les défenseurs à les réduire. Cela implique pour les deux parties une logique de déplacement spécifique et un positionnement concordant.

Position de base

Au début de chaque période et au terme d'une action (engagement), ainsi que lors d'une interruption du jeu après une faute (remise en jeu), les deux équipes adoptent une position de base qui varie selon le nombre de joueurs sur le terrain (voir ill. ci-contre pour le jeu à 5:5). L'engagement et la remise en jeu sont généralement effectués par le centre-cadre (C) ou le centre-centre (CC), en fonction de l'endroit où le ballon est rejoué. Les ailiers (AD et AG) sont les principaux tireurs, car leur position décentrée permet de varier la trajectoire d'élan vers le cadre et l'angle de tir. Ils composent aussi la première ligne de défenseurs sur leur cadre et la deuxième et/ou troisième ligne du côté opposé.



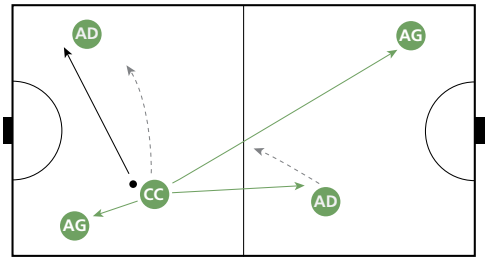
Positions de base à 5:5

Attaque

Lorsque les passes sont réalisées sur la même moitié de terrain, l'attaquant suit son ballon (voir notamment les exercices «Carré tchèque» et «Donne et va!», pp. 25-26). Le replacement des joueurs est constant et les postes peuvent être momentanément occupés par des coéquipiers. Dans le cas d'un renversement du jeu, les attaquants proches du cadre duquel l'action a démarré se dirigent vers le centre du terrain afin de se préparer pour la transition attaque-défense. Ils se positionnent rapidement en deuxième ou troisième ligne de défense.

Construction d'une attaque

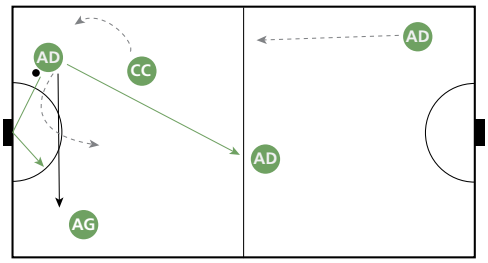
La séquence ci-dessous présente une phase d'attaque à 5:5 (voir ill. ci-contre), et en particulier le rôle endossé par le centre-centre. Elle esquisse différentes possibilités de passes et de tirs au cours de l'action. Mais elle n'est en aucun cas exhaustive puisque les postes pourraient être occupés par d'autres joueurs selon la configuration du jeu.



Attaque à 5:5: Première passe

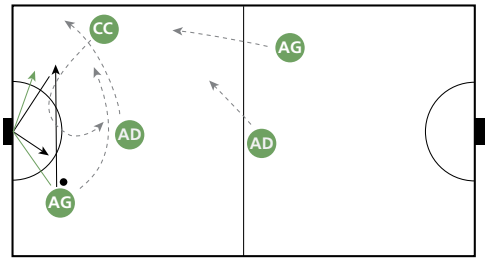
Première passe: CC est en possession du ballon et peut soit adresser une passe à l'un des deux ailiers sur son demi-terrain, soit renverser le jeu en direction des deux autres ailiers. Dans cet exemple, CC passe à AD et suit son ballon pour se mettre en position de défense si AD tire ou se proposer comme tireur après la troisième passe.

Deuxième passe: AD peut soit tirer, soit passer le ballon à AG ou à un coéquipier sur l'autre demi-terrain. Dans cet exemple, AD fait la passe à AG et traverse la zone interdite en suivant une trajectoire qui ne gêne ni les défenseurs (attention en sortant de la zone interdite!), ni AG si ce dernier décide de tirer en extension (attention aux collisions dans la zone interdite!). Si AG tire, AD se place sur l'aile droite pour défendre. Si AG passe le ballon, AD effectue un mouvement d'«essuie-glace» pour se positionner «en miroir» du ballon lors du tir qui suivra la troisième et dernière passe.



Attaque à 5:5: Deuxième passe

Troisième passe et tir: AG peut soit tirer, soit passer le ballon à CC qui est maintenant sur l'aile droite. Dans cet exemple, AG effectue la passe et se positionne en défense en prévision d'un tir adverse immédiat. CC tire et prend la position défensive la plus proche de sa sortie de la zone interdite.



Attaque à 5:5: Troisième passe

© OFSPO

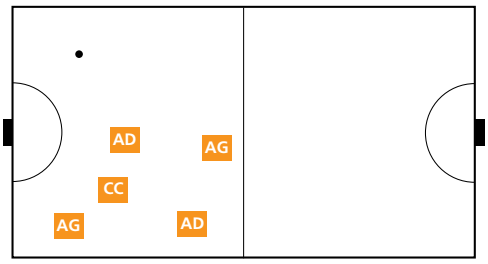
Défense

Durant le passage de la position de base à la position de défense, ce sont toujours les trajets les plus courts et sans croisements entre les joueurs qui sont privilégiés. De cette première position défensive, les déplacements suivants sont organisés de manière collective et à nouveau sans croisements, qu'ils soient effectués sur le même cadre ou d'un cadre à l'autre (voir ill. ci-contre).

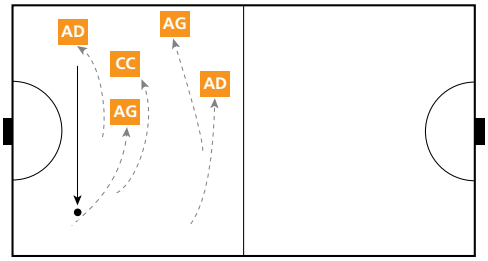
Lorsque les joueurs sont en défense, tous doivent avoir un contact visuel avec le cadre. Ils sont ainsi disposés dans les deux premières zones de défense de manière à ne pas empêcher un coéquipier de voir le ballon après son rebond sur le filet.

Si le tir adverse retombe dans la première zone de défense (comprise entre la limite de la zone interdite et un demi-cercle virtuel tracé à environ trois mètres de celle-ci), la première ligne de défenseurs se met à genoux à proximité de la zone interdite et attrape le ballon (voir vidéo «Défense à genoux»). Si le ballon passe au-dessus de la tête des joueurs à genoux, ce sont ceux positionnés en deuxième zone de défense qui le bloquent (voir vidéo «Défense debout»).

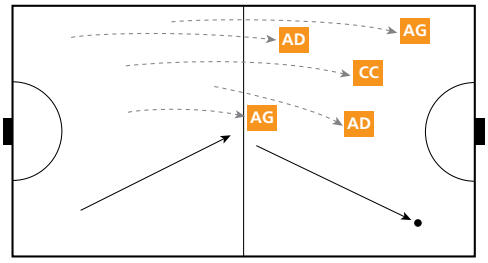
Ce positionnement dans les deux premières zones de défense doit toutefois toujours être mis en lien avec les capacités des adversaires. Si la majorité des tirs retombe à la limite de la deuxième et de la troisième zone, tous les défenseurs se placent alors dans cette surface.



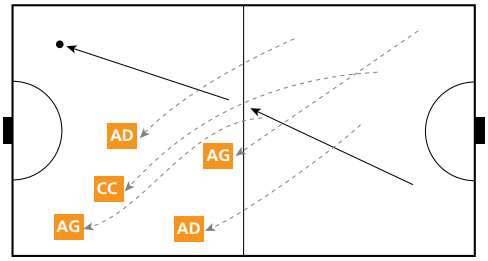
Défense à 5:5: Position des défenseurs



Défense à 5:5: Déplacements latéraux



Défense à 5:5: Déplacements longitudinaux



Défense à 5:5: Déplacements en diagonale

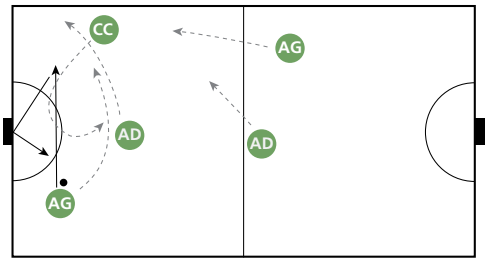
Légende

	Attaquant		Déplacement
	Attaquant avec ballon		Passe
	Défenseur		Tir
	Joueur		Cône
	Joueur avec ballon		Piquet
AD	Ailier droit		Cerceau
AG	Ailier gauche		Banc suédois
CC	Centre-centre		Caisson
C	Centre-cadre		Tapis

© OFSPO

Transitions

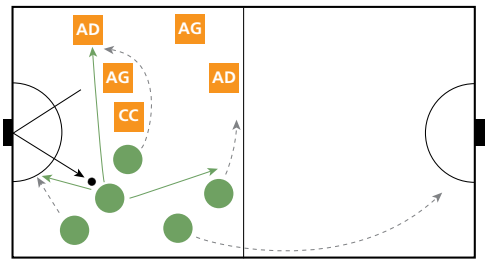
De l'attaque à la défense: Au cours de cette transition, le replacement des joueurs diffère selon que le tir est effectué à l'arrêt devant la zone interdite ou avec élan et extension. Dans le premier cas de figure, le tireur garde sa position, car il se situe déjà «en miroir» d'un éventuel tir adverse immédiat. Il doit éventuellement se décaler quelque peu vers la ligne de fond en fonction de l'angle de son tir, du nombre de joueurs et de la stratégie choisie par son équipe. Ses coéquipiers se placent en fonction de lui. Dans le second cas (voir ill. ci-contre), le tireur retombe dans la zone interdite et reprend sa course en courbe pour sortir de celle-ci avec un angle de 45 à 90°. Il se positionne alors généralement en première zone de défense, au centre du terrain, en tenant compte du placement de ses coéquipiers.



Transition de l'attaque à la défense

Si l'adversaire attrape le ballon après son rebond sur le filet, les attaquants devenus défenseurs gardent leur position et se déplacent en «essuie-glace» et «en miroir» du ballon jusqu'au tir adverse. Dans le cas contraire (point ou faute), ils regagnent leur position de base.

De la défense à l'attaque: Lorsqu'un défenseur parvient à attraper le ballon, ses coéquipiers se positionnent le plus rapidement possible sur les ailes pour offrir des solutions de tir, et au centre du terrain (jeu bipolaire) pour permettre un éventuel renversement du jeu (voir ill. ci-contre). De cette manière, le joueur en possession du ballon a plusieurs alternatives: tirer si les adversaires ne sont pas en place, adresser une passe à l'ailier vis-à-vis de lui ou à un coéquipier positionné dans la moitié du terrain opposé.



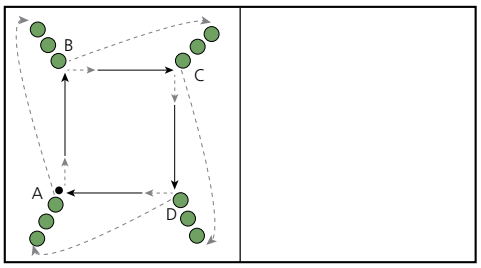
Transition de la défense à l'attaque

A télécharger
La position de base, un exemple de construction d'une attaque, ainsi que les déplacements des défenseurs sont tous proposés sous forme illustrée pour les formes de jeu 3:3 monopolaire jusqu'au 7:7 bipolaire.
➜ Positions et déplacements du 3:3 au 7:7 (pdf)

© OFSPO

Attaque: Passes

Carré tchèque



Grâce à cet exercice, les joueurs améliorent la qualité de leurs passes et sont initiés aux déplacements spécifiques au tchoukball.

Sur un demi-terrain, former quatre colonnes de trois joueurs à chacun des sommets d'un carré délimité par quatre cônes. Le premier joueur de la colonne A effectue deux pas vers l'avant, passe le ballon au premier joueur de la colonne B et court se mettre derrière la colonne B; le joueur B désormais en possession du ballon passe le ballon au premier joueur de la colonne C. Et ainsi de suite.

Variantes

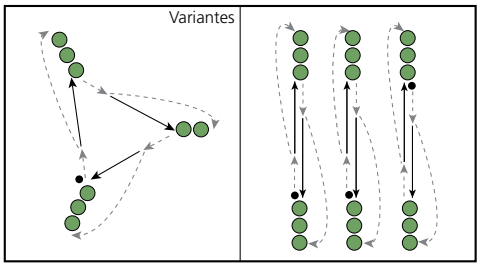
- Avec seulement trois ou deux groupes. Ces deux formes de jeu (triangle et face à face) sont plus proches des actions du tchoukball (voir ill. 2 ci-contre).
- Comme la variante précédente, mais conclure l'action par un tir sur le filet.

Plus facile

- Réduire la taille du carré (passes plus courtes).

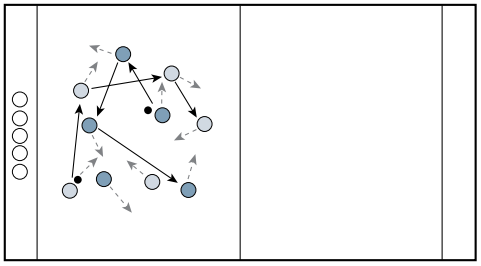
Plus difficile

- Les passeurs sont en mouvement.
- Les réceptionneurs sont en mouvement.
- Les passeurs et réceptionneurs sont en mouvement.
- Attraper le ballon en extension ou faire une passe en extension; attraper et passer le ballon lors du même saut en extension.



Matériel: Un ballon par carré (triangle, etc.), plusieurs cônes, (2e variante: un cadre)

Passes à dix



Cet exercice introduit les principes de base du tchoukball: jeu en mouvement et précision des passes.

Sur un demi-terrain, former trois équipes de sept joueurs, dont une sans ballon est en attente en dehors de l'aire de jeu. Les deux autres équipes, chacune avec un ballon, se déplacent librement sur le terrain et se font dix passes consécutives conformément aux règles du tchoukball à l'école (voir p. 5: pas plus de deux pas avec le ballon, ne pas le laisser tomber sur le sol, aucune obstruction, etc.). Celle qui y parvient marque un point. Si l'une d'entre elles fait une mauvaise passe ou réussit dix passes consécutives, elle laisse sa place à l'équipe en pause. Laquelle des trois comptabilise en premier cinq points?

Remarque: Exiger des équipes qu'elles occupent tout le demi-terrain et «se mélangent».

Plus facile

- Numéroter les joueurs: 1 passe le ballon à 2, 2 à 3, etc.

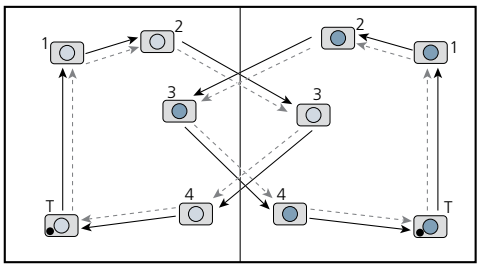
Plus difficile

- Interdire les passes à un joueur immobile. En cas de faute, remplacer l'équipe concernée.

Matériel: Deux ballons

© OFSPO

Ballon au roi



Cet exercice contraint les joueurs à effectuer des passes précises de différentes longueurs à l'arrêt et en situation de stress.

Sur un terrain, former deux équipes de cinq joueurs chacune avec un ballon. Disposer un parcours identique par équipe composé de quatre tapis et d'un caisson (trône = roi) sur lesquels se trouve un joueur. Au signal de départ, le joueur sur le tapis 1 adresse une passe au coéquipier sur le tapis 2, le 2 au 3, et ainsi de suite. Quand le ballon parvient au roi, il descend de son trône avec le ballon en main et prend place sur le tapis 1. Les autres joueurs changent de tapis, respectivement montent sur le caisson, dans le même sens. Le jeu reprend avec une passe de l'ancien roi. Si le ballon tombe sur le sol au cours d'une série, le jeu recommence sur le premier tapis. Quelle équipe réussit en premier à faire passer tous ses joueurs sur le trône?

Plus facile

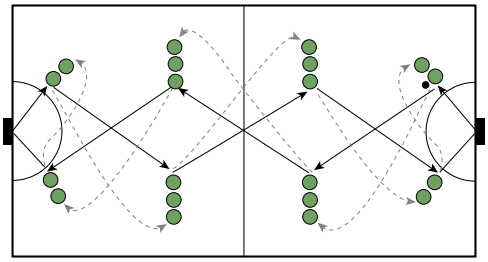
- Ne pas faire l'exercice sous forme de concours (pas de pression temporelle).
- Si le ballon tombe sur le sol, refaire uniquement la dernière passe.

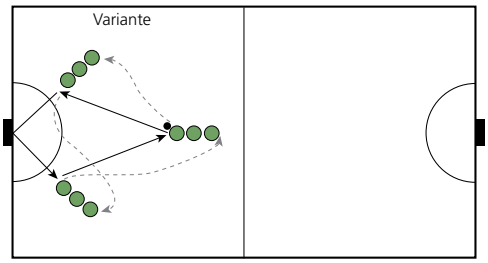
Plus difficile

- Varier encore plus les distances entre les tapis.
- Former trois équipes et trois parcours identiques qui s'entrecoupent (complique la prise d'informations, augmente les interférences possibles).

Matériel: Un ballon, quatre tapis et un caisson (trône) par équipe

Donne et va!





Toutes les étapes d'une attaque avec changement de cadre sont représentées dans cet exercice: trois passes, tir sur le filet depuis une position favorable et récupération du ballon.

Sur un terrain et deux cadres, répartir les joueurs entre huit postes (voir ill. 1 ci-contre). Après trois passes en diagonale, le dernier joueur fait une passe au coéquipier positionné «en miroir» en faisant rebondir le ballon sur le filet. Trois nouvelles passes et ainsi de suite. Les joueurs transitent de poste en poste en suivant leur passe.

Remarque: Changer le sens de l'action afin d'exercer le tir depuis les deux ailes.

Variante

- Sur un demi-terrain et un cadre (trois postes) (voir ill. 2 ci-contre).

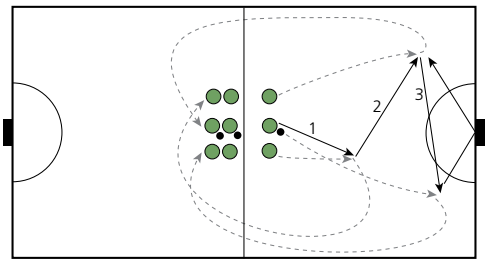
Plus difficile

- Avec deux ou trois ballons en jeu.
- A chaque coup de sifflet, inverser le sens de rotation de l'exercice.

Matériel: Deux cadres (variante: un cadre), un ballon (1re variante plus difficile: deux ou trois ballons)

© OFSPO

Attaque depuis le centre



Au cours de cet exercice, les joueurs élaborent une attaque au moyen de passes, menant finalement à un tir sur le filet.

Sur un demi-terrain, former des groupes de trois joueurs sur la ligne médiane. Le ballon est en possession du joueur au centre. L'un après l'autre, chaque groupe s'organise pour parvenir à tirer sur le filet après trois passes au maximum. Les joueurs récupèrent le ballon et se replacent sur la ligne médiane en passant par les côtés du terrain pour permettre au groupe suivant de s'élancer. Ils changent de position à l'intérieur du groupe après chaque action.

Variante

- Avec une défense d'un, deux ou trois joueurs, qui peut être fixe ou remplacée après chaque action (les attaquants deviennent défenseurs, puis se replacent derrière la colonne).

Plus facile

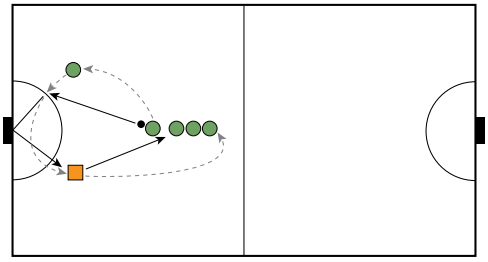
- Trois passes obligatoires (réduit les choix tactiques).
- Avec des cônes sur le terrain pour indiquer l'endroit où doivent se trouver les joueurs à chaque étape de l'action.

Plus difficile

- Définir le nombre de passes permis au début de chaque action (indication visuelle ou verbale de l'enseignant).
- Définir une zone dans laquelle le ballon doit retomber après le rebond sur le filet (par exemple: l'enseignant est la cible et se déplace avant chaque nouvelle action). Les joueurs décident lequel d'entre eux doit tirer sur le filet.

Matériel: Un cadre, un ballon par groupe, (2e variante plus facile: plusieurs cônes)

Passe et tir sur le cadre



Dans cet exercice, les joueurs entraînent l'enchaînement réception du ballon et tir sur le filet.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs au milieu de celui-ci. Un ailier et un défenseur sont positionnés devant la colonne, chacun dans une diagonale. Le premier joueur de la colonne adresse une passe à l'ailier qui tire sur le filet. Le défenseur attrape le ballon après son rebond sur le filet et le redonne au joueur suivant de la colonne. Après chaque action, les joueurs changent de poste en suivant leur ballon.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Plus facile

- Avec des cônes sur le terrain pour indiquer l'emplacement des différents postes.

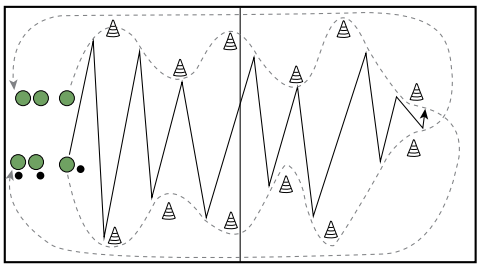
Plus difficile

- Ne pas attribuer de postes fixes aux deux joueurs isolés (ailier/défenseur). C'est le passeur qui définit le rôle de chacun.
- Pour l'ailier: réceptionner la passe et tirer sans marquer de temps d'arrêt dans le mouvement.

Matériel: Un cadre, un ballon

© OFSPO

Différenciation



Cet exercice a pour objectif la réalisation de passes de différentes longueurs en mouvement.

Sur un terrain, former des paires. Les joueurs se font des passes en se déplaçant d'un cône à l'autre de part en part du terrain (au moins deux à trois passes entre chaque cône). Ils reviennent finalement de l'autre côté du terrain et changent de colonne.

Plus facile

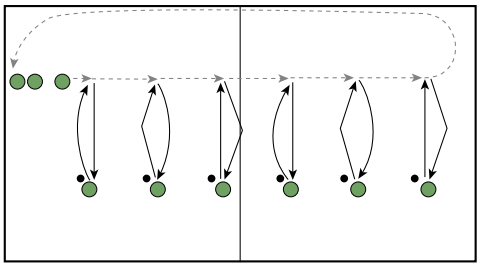
- Traverser le terrain en se faisant des passes à distance fixe. Varier la distance entre les joueurs après chaque traversée.

Plus difficile

- Se déplacer entre deux cônes en lançant le ballon une fois avec la bonne main et une fois avec l'autre.

Matériel: Un ballon par paire, plusieurs cônes

A chaque passe, sa réponse!



Précision et variété des passes en mouvement sont le défi posé aux joueurs durant cet exercice.

Sur un terrain, former une colonne de joueurs derrière la ligne de fond. Le premier s'élance et se déplace le long d'une ligne dans le sens de la longueur. Cinq à six partenaires (passeurs), chacun avec un ballon, sont disposés sur une ligne parallèle et lui font des passes de trois différentes manières lorsque celui-ci arrive à leur hauteur: passe en lob, passe tendue, passe avec un rebond. Le joueur renvoie le ballon à chaque fois différemment. A la fin de l'action, il court se mettre derrière la colonne. Changer les rôles après un certain nombre de passages.

Remarque: Inverser les positions pour exercer les passes en mouvement depuis l'autre aile.

Plus facile

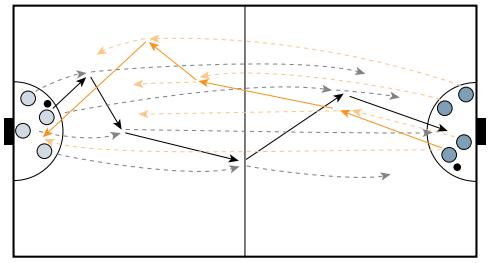
- Réduire à deux le nombre de manières de lancer le ballon.

Plus difficile

- Lancer en alternant les deux mains ou lancer le ballon en extension.

Matériel: Un ballon par passeur

Ultimate tchoukball



Cet exercice invite les joueurs à collaborer pour transporter le ballon d'un côté à l'autre du terrain de manière efficace.

Sur un terrain, former deux équipes de trois à sept joueurs (selon leur âge et leur niveau) chacune avec un ballon. Depuis leur zone interdite respective, elles transportent leur ballon jusque dans la zone interdite opposée en effectuant au moins trois passes et conformément aux règles du tchoukball à l'école (voir p. 5: pas plus de deux pas avec le ballon, ne pas le laisser tomber sur le sol, aucune obstruction, etc.). La première équipe dont le ballon parvient à un de ses joueurs situé dans la zone interdite marque un point. Toute passe manquée doit être refaite.

Variantes

- Pour valider le point, chaque joueur doit avoir reçu au moins une fois le ballon pendant la traversée du terrain.
- Pour valider le point, tous les joueurs doivent se trouver dans la zone interdite.

Plus difficile

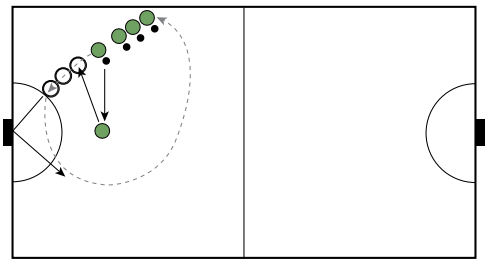
- Jouer avec trois ou quatre équipes:
  - Sur un terrain rectangulaire avec une zone interdite sur les deux lignes de fond = une zone pour deux équipes.
  - Sur un terrain carré avec une zone interdite par côté = une zone par équipe.

Matériel: Un ballon par équipe

© OFSPO

Attaque: Tirs

Deux pas



Avec cet exercice, le joueur met à profit les deux pas précédant le tir pour s'orienter vers le cadre et s'approcher au mieux de celui-ci.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Entre la colonne et le cadre sont disposés trois cerceaux dans le sens de la course, le dernier touchant la zone interdite. Un joueur supplémentaire occupe le poste de centre-cadre. Le premier joueur de la colonne adresse une passe au centre-cadre, puis se place dans le premier cerceau avec un ou les deux pieds. Il reçoit le ballon en retour, pose ensuite le pied identique à la main qui tient le ballon dans le deuxième cerceau, l'autre pied dans le troisième et tire sur le filet. Il récupère son ballon et court se mettre derrière la colonne. Changer le centre-cadre après un temps imparti.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Variante

- Sans cadre. Par deux, les joueurs simulent un tir en adressant à leur partenaire une passe avec un rebond sur le sol (deux pas en avant et retour à la position de départ).

Plus facile

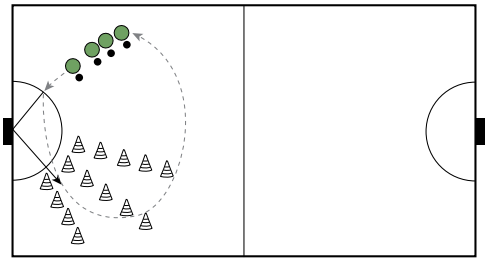
- Comme l'exercice de base, mais sans cadre. Après les deux pas, le tireur fait rebondir le ballon devant lui (dans la zone interdite) et le rattrape.
- Comme l'exercice de base, mais sans passe. Les deux pieds dans le premier cerceau, le tireur se fait une passe à lui-même avant de poursuivre l'action.

Plus difficile

- Comme l'exercice de base, mais sans cerceaux (pas de repères sur le sol).
- Comme l'exercice de base, mais en prenant appui dans le troisième cerceau pour tirer en extension.
- Comme l'exercice de base, mais en synchronisant la réception du ballon et le placement du pied d'appel dans le premier cerceau.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, trois cerceaux ou autres repères sur le sol

Angles de tir



Cet exercice permet aux joueurs d'expérimenter et de varier les différents angles de tir.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Disposer des cônes ou des tapis pour représenter les couloirs de tir. Le joueur fait retomber le ballon, après son rebond sur le filet, dans le couloir désigné par l'enseignant en variant le mouvement de lancer, l'angle d'élan et l'angle de tir. Il récupère son ballon et court se mettre derrière la colonne.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Variante

- Sous forme de concours (par équipe ou individuellement): quelle équipe, respectivement quel joueur réussit en premier à atteindre tous les couloirs?

Plus facile

- Laisser les joueurs choisir le couloir de tir dans lequel le ballon doit retomber.
- Avec des cônes, représenter les couloirs pour la trajectoire d'élan permettant d'atteindre les couloirs de tir correspondants («effet miroir»).

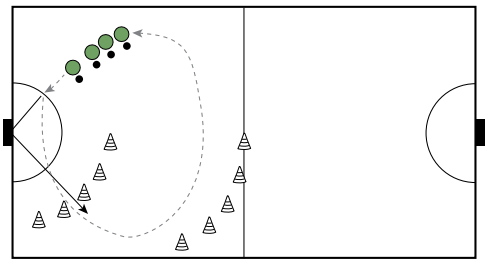
Plus difficile

- L'enseignant désigne le couloir de tir au dernier moment (indication visuelle ou verbale).
- Augmenter le nombre de couloirs et/ou diminuer la largeur des couloirs de tir.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, plusieurs cônes ou tapis (pour définir les couloirs)

© OFSPO

Profondeurs de tir



La profondeur des tirs est au centre de cet exercice. Les joueurs doivent atteindre les trois zones de défense du tchoukball.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Disposer des cônes ou des tapis pour représenter les trois zones de défense. Le joueur fait retomber le ballon, après son rebond sur le filet, dans la zone désignée par l'enseignant en variant l'angle et la force du tir. Il récupère son ballon et court se mettre derrière la colonne.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Variantes

- Avec trois éléments de caisson disposés à la limite de la zone interdite. Dans un premier temps, le ballon doit passer par-dessus le caisson; dans un deuxième temps, il doit rebondir contre la face du caisson.
- Sous forme de concours: quelle équipe touche en premier toutes les cibles? Quelle est la première équipe dont tous les joueurs ont réussi à toucher toutes les cibles?

Plus facile

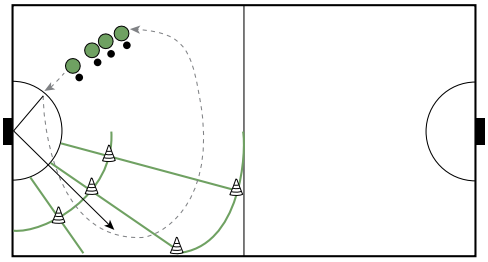
- Laisser les joueurs choisir la zone de défense dans laquelle le ballon doit retomber.

Plus difficile

- Avec un centre cadre: effectuer une passe aller-retour avant de tirer sur le filet.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, plusieurs cônes ou tapis (pour définir les couloirs), (1re variante: trois éléments de caisson)

Combinaison



Ici, les joueurs doivent combiner les deux aspects du tir appris dans les exercices «Angles de tir» et «Profondeurs de tir» décrits ci-avant.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Disposer des objets (tapis, cerceaux, etc.) dans les trois zones de défense que les joueurs doivent toucher avec le ballon après un tir sur le filet. Ils récupèrent ensuite leur ballon et courent se mettre derrière la colonne.

Remarques

- Adapter la taille des objets à viser en fonction du niveau des joueurs.
- Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Variantes

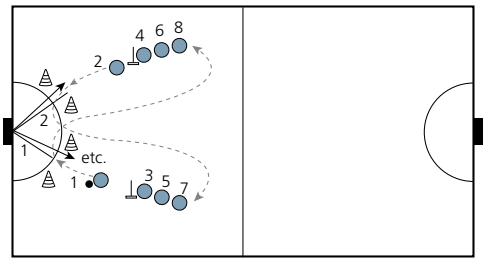
- Attribuer le rôle d'objet à toucher à un défenseur, à l'enseignant ou au tireur de l'action précédente.
- Avec des défenseurs dans les cerceaux. Tirer de manière qu'ils ne parviennent pas à toucher ni à attraper le ballon.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, divers objets (tapis, cerceaux, etc.)

© OFSPO

Défense: Technique individuelle

Défendre et tirer



Avec cet exercice, les joueurs apprennent à se positionner en zone de défense et à attraper le ballon après son rebond sur le filet.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur chaque aile, positionnée derrière un piquet. Le premier joueur d'une des deux colonnes s'avance vers le cadre avec le ballon en main, se fait une passe à lui-même et tire sur le filet en prenant son élan entre les deux cônes posés à proximité de la zone interdite. Le premier joueur de l'autre colonne s'avance, attrape le ballon, se fait une passe à lui-même et tire à son tour sur le filet. Et ainsi de suite. Après le tir, les joueurs changent de colonne.

Plus facile

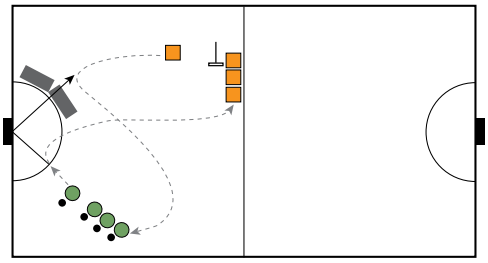
- Former seulement une colonne sur une aile. Un défenseur reste en place jusqu'à ce que tous les joueurs aient tiré une fois sur le filet, puis il est remplacé. Tous les joueurs doivent occuper ce poste. Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Plus difficile

- Disposer des cônes supplémentaires à proximité de la zone interdite pour représenter plusieurs trajectoires d'élan.

Matériel: Un cadre, un ballon (variante plus facile: un ballon par tireur), deux piquets, quatre cônes (variante plus difficile: six cônes ou plus)

Défendre en deuxième zone



Cet exercice oblige les joueurs à évaluer correctement la trajectoire du ballon pour l'attraper.

Sur un demi-terrain, former une colonne de tireurs sur une aile et une colonne de défenseurs positionnée derrière un piquet sur l'autre aile, au-delà de la deuxième zone de défense. Disposer deux caissons côte à côte (trois à quatre éléments en fonction du niveau des joueurs) à la limite de la zone interdite. Pour signaler le début de l'action, le tireur se fait une passe à lui-même, puis tire de manière que le ballon passe par-dessus les éléments de caisson après son rebond sur le filet. De son côté, le défenseur analyse le déplacement du tireur, se positionne dans la deuxième zone de défense et attrape le ballon après son rebond sur le filet. Les deux joueurs changent finalement de colonne.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Plus facile

- Le défenseur se positionne dans la deuxième zone de défense avant le début de l'action.

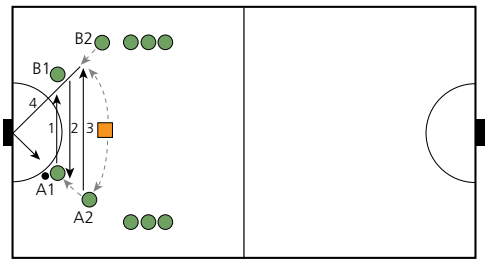
Plus difficile

- Le défenseur est dos au cadre et ne peut se retourner pour aller défendre qu'à un signal donné (par exemple, le tireur lance le ballon sur le sol ou il siffle).
- Le défenseur doit effectuer un slalom avant de se positionner dans la deuxième zone de défense.

Matériel: Un cadre, un ballon par tireur, un piquet (2e variante plus difficile; cinq piquets) et deux caissons avec trois à quatre éléments

© OFSPO

Défendre en première zone



Le défenseur effectue cet exercice en se déplaçant en pas chassés, face au cadre, afin d'être prêt à attraper le ballon.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur chaque aile. Un défenseur se positionne au milieu, à environ trois mètres de la zone interdite. Le premier joueur de la colonne A simule un tir sur le filet (deux pas d'élan, avec ou sans saut en extension) et adresse finalement une passe au premier joueur de la colonne B. Celui-ci en fait de même avec le deuxième joueur de la colonne A. Et ainsi de suite. Le tir sur le filet est effectué après la troisième passe par le deuxième joueur de la colonne B. Le défenseur suit les trois passes «en miroir» en se déplaçant en pas chassés et attrape le ballon après son rebond sur le filet. Les quatre joueurs en action récupèrent leur ballon et changent finalement de colonne. Changer le défenseur après un temps imparti.

Remarques

- Proposer cet exercice seulement si les joueurs sont capables d'effectuer des tirs dont le ballon retombe sur le sol à trois ou quatre mètres de la zone interdite.
- Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Plus facile

- Sans passe. Les joueurs des deux colonnes tirent en alternance sur le filet et se replacent derrière l'autre colonne.

Plus difficile

- Le choix de tirer ou de passer revient au joueur en possession du ballon. Trois passes au maximum.

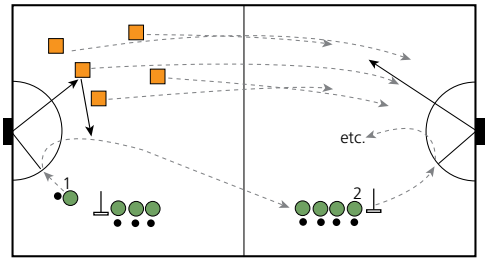
Matériel: Un cadre, plusieurs ballons

© OFSPO

Défense: Organisation collective

Remarque: Les exercices du chapitre «Défense: Technique individuelle» (voir pp. 31-32) peuvent aussi être effectués avec plusieurs défenseurs et ainsi mener à bien les objectifs d'une défense avec une organisation collective.

Défendre ensemble



Les joueurs engagés dans cet exercice apprennent à se déplacer en équipe en fonction de la position du tireur.

Sur un terrain, former une colonne de tireurs sur chaque moitié (même côté), positionnée derrière un piquet, et une équipe de trois défenseurs ou plus (selon l'organisation de jeu prévue pour la suite de la leçon). Le premier joueur d'une des deux colonnes tire sur le filet (deux pas d'élan, avec ou sans saut en extension), tandis que les défenseurs se positionnent pour attraper le ballon et le redonner au tireur. Le premier joueur de l'autre colonne tire ensuite sur le filet opposé. Les défenseurs se déplacent et s'organisent en fonction de ce nouveau tir. Et ainsi de suite. Après le tir, les joueurs changent de colonne. Inverser les rôles après un temps imparti.

Variante

- Sur un demi-terrain et un cadre. Former une colonne de tireurs sur chaque aile. Les défenseurs se mettent «en miroir» du tireur.

Plus facile

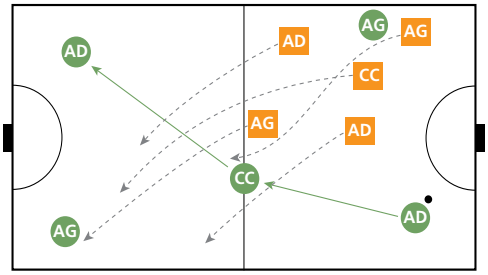
- Sur un demi-terrain et un cadre. Former seulement une colonne de tireurs sur une aile. Les défenseurs maintiennent la position de base idéale. Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.
- Comme l'exercice de base, mais trois attaques se succèdent sur un cadre avant le déroulement de l'action suivante sur l'autre moitié de terrain (renversement du jeu).

Plus difficile

- Sur un terrain et deux cadres, avec une colonne de tireurs sur les quatre ailes. L'enseignant désigne quel tireur se met en action.

Matériel: Un cadre, un ballon par tireur, deux piquets (variante plus difficile: deux cadres et quatre piquets)

Défendre en situation de jeu continu



Cet exercice consiste à couvrir, avec ses coéquipiers, toutes les cibles possibles de l'adversaire.

Sur un terrain, jouer à 3:3 jusqu'à 7:7 selon les règles du tchoukball à l'école (voir p. 5). Pendant une durée définie, les rôles sont toutefois fixes. Lorsque les défenseurs attrapent le ballon après son rebond sur le filet, ils le posent sur le sol et les attaquants entament une nouvelle action.

Variantes

- Sous forme de concours: quelle équipe marque le plus de points?
- Avec moins d'attaquants qu'il n'y a de défenseurs (par exemple 4:7). Un nombre réduit d'attaquants augmente leur engagement dans le jeu.

Plus facile

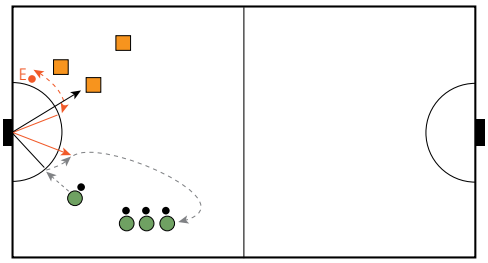
- Selon un schéma préalablement établi (voir «Positions et déplacements des joueurs», pp. 22-24).
- Limiter à trois passes au maximum et ne pas sanctionner les pertes de ballon. Cette forme de jeu permet aux défenseurs de bénéficier d'un plus grand nombre d'occasions d'attraper le ballon.

Matériel: Deux cadres, un ballon

© OFSPO

Transitions

Après le tir…



Cet exercice force les joueurs à passer le plus vite possible du rôle de tireur à celui de défenseur.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Trois défenseurs sont positionnés «en miroir» de la colonne, l'enseignant (E) est du même côté qu'eux. Le premier joueur de la colonne tire sur le filet (deux pas d'élan, avec ou sans saut en extension) et les trois défenseurs attrapent le ballon après son rebond sur le filet. Le tireur se positionne pour attraper à son tour le ballon tiré par l'enseignant sur le filet, puis il court se mettre derrière la colonne. Changer les trois défenseurs après un temps imparti.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Plus facile

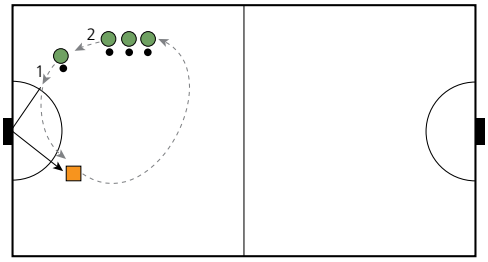
- Sans enseignant. Après son tir, le joueur touche un cône (ou un piquet) – placé à 30° et à trois mètres de la zone interdite – le plus rapidement possible.
- Sans enseignant. Après son tir, le joueur se retourne, réceptionne la passe du tireur suivant et lui relance le ballon. Ce dernier tire à son tour sur le filet. Et ainsi de suite.

Plus difficile

- Sans enseignant. Le défenseur qui attrape le ballon attaque immédiatement. Le tireur devient défenseur, attrape le ballon et court se mettre derrière la colonne.

Matériel: Un cadre, un ballon par tireur, (1re variante plus facile: un cône ou piquet)

Tirer et défendre



Un replacement rapide en défense après un tir sur le filet est au programme de cet exercice.

Sur un demi-terrain, former une colonne de joueurs sur une aile. Un défenseur est positionné «en miroir» de la colonne. Le premier joueur de la colonne tire sur le filet et le défenseur attrape le ballon après son rebond sur le filet. Tout de suite après son tir, le joueur se positionne en défense pour attraper le ballon tiré par le joueur suivant, puis il court se mettre derrière la colonne. Et ainsi de suite. Les tirs doivent se suivre suffisamment rapidement pour mettre la pression sur le joueur lors de son replacement en défense.

Remarque: Effectuer également les tirs depuis l'autre aile.

Variante

- Sous forme de concours: quel joueur attrape le plus de ballons?

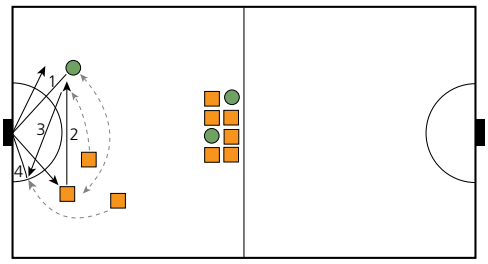
Plus difficile

- Le joueur doit d'abord toucher un cône placé à 90° dans la première zone de défense avant d'attraper le ballon tiré par le joueur suivant.
- Avec trois défenseurs ou plus déjà positionnés. Après son tir, le joueur doit identifier la place inoccupée en défense (voir «Positions et déplacements des joueurs», p. 23-24) et la rejoindre le plus rapidement possible. Le défenseur qui attrape le ballon court se mettre derrière la colonne.
- Avec une colonne de passeurs sur une aile, une colonne de tireurs sur l'autre aile et deux défenseurs positionnés «en miroir» des tireurs. Le passeur lance le ballon au tireur qui vise le filet et un des deux défenseurs attrape le ballon. Le passeur et le tireur prennent ensuite la place des deux défenseurs, alors que ceux-ci se mettent chacun derrière une des deux colonnes.

Matériel: Un cadre, un ballon par joueur, (1re variante plus difficile: un cône)

© OFSPO

Après la défense…



La réussite de cet exercice dépend de la capacité des joueurs à se replacer promptement en position favorable de tir après une défense.

Sur un demi-terrain, former des groupes de quatre joueurs (un ailier et trois défenseurs au départ de l'action) sur la ligne médiane. L'ailier effectue un tir «facile» sur le filet et un des trois défenseurs attrape le ballon après son rebond sur le filet. Les deux défenseurs sans ballon deviennent ailiers et construisent une nouvelle action avec le troisième défenseur. L'ailier de la première action défend à son tour. Au terme de cette deuxième action, les quatre joueurs récupèrent le ballon et se replacent sur la ligne médiane en passant par les côtés du terrain pour permettre au groupe suivant de s'élancer. Changer l'ailier à l'intérieur du groupe après chaque action.

Plus facile

- Limiter la deuxième action à une ou deux passes.
- Avec seulement deux défenseurs.
- Sans tir. L'ailier se positionne entre le cadre et les défenseurs, face à ces derniers, et leur adresse une passe. Cette passe simule le retour du ballon après son rebond sur le filet.

Plus difficile

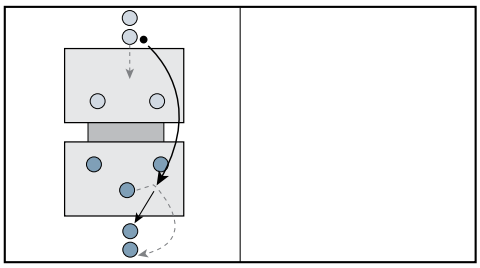
- Sur un terrain et deux cadres, avec trois défenseurs ou plus. Lorsqu'ils ont attrapé le ballon, les défenseurs choisissent le cadre sur lequel ils veulent attaquer (jeu bipolaire).
- Après son tir, l'ailier «solitaire» se positionne en défense sur une aile et ne bouge plus. De leur côté, les défenseurs deviennent attaquants et développent une action conclue par un tir dont la cible est à l'opposé de l'ailier «solitaire».

Matériel: Un cadre (1re variante plus difficile: deux cadres), un ballon par groupe

© OFSPO

Jeux sans cadre

Pare-vue



Cet exercice, durant lequel la phase initiale du lancer est masquée par un obstacle, entraîne les réflexes de la défense collective.

Sur deux demi-terrains de 5 × 4 mètres séparés par un «pare-vue» (par exemple un chariot avec gros tapis). Former deux équipes de cinq ou six joueurs, dont trois sont sur le terrain et les autres en colonne derrière la ligne de fond. But du jeu: faire tomber le ballon sur le sol adverse après l'avoir lancé par-dessus le pare-vue (= un point). Lorsqu'un défenseur attrape le ballon, il laisse sa place ainsi que le ballon au premier coéquipier de la colonne et court se mettre derrière celle-ci. Si le ballon n'est pas attrapé, c'est le défenseur le plus proche de l'impact sur le sol qui le récupère et quitte le terrain. Le ballon est ensuite relancé par-dessus le pare-vue par le premier joueur de la colonne. Et ainsi de suite.

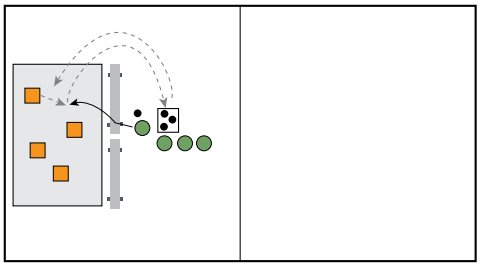
Remarque: Il y a faute si le ballon touche le pare-vue (identique à la règle 9 du tchoukball à l'école, voir p. 5).

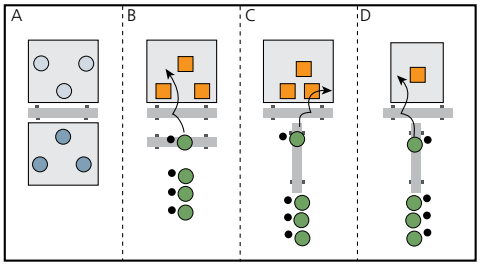
Plus facile

- Si trop de points sont marqués, le joueur au service compte à voix haute jusqu'à trois avant de lancer le ballon.

Matériel: Un ballon, un pare-vue (chariot avec gros tapis, filet de badminton recouvert d'un drap, etc.), huit cônes pour délimiter le terrain

Tremplin





S'organiser en équipe pour défendre son terrain est la tâche confiée aux joueurs au cours de cet exercice.

Former deux équipes de quatre joueurs – une qui attaque, l'autre qui défend – séparées par deux bancs suédois. Le premier attaquant s'approche des deux bancs et fait rebondir le ballon sur l'un d'eux de manière qu'il retombe sur le sol adverse (carré de 6 × 8 mètres, à adapter en fonction du niveau des joueurs). S'il y parvient, son équipe marque un point. Le défenseur qui attrape le ballon ou celui qui est le plus proche de l'impact sur le sol court le déposer dans le chariot situé dans le camp opposé et revient le plus vite possible en défense. Dès que le défenseur en possession du ballon est hors des limites du terrain, l'attaquant suivant tire à son tour. Inverser les rôles après un temps imparti.

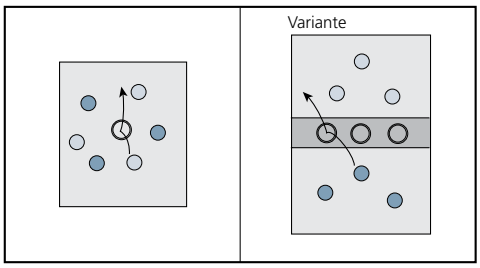
Variantes

- Sous forme de match à 3:3 (voir ill. 2 ci-contre, partie A).
- Avec un deuxième banc suédois disposé perpendiculairement ou parallèlement au premier banc (voir ill. 2, parties B et C). A tour de rôle, les attaquants montent sur ce «perchoir» pour tirer à l'arrêt ou en mouvement sur l'autre banc (1:3). Inverser les rôles.
- Comme la deuxième variante, mais en 1:1 (voir ill. 2, partie D). Changer le défenseur après le passage de tous les attaquants. Tous les joueurs doivent occuper ce poste une fois.

Matériel: Un banc suédois (2e et 3e variantes: deux bancs), un ballon par attaquant (1re variante: seulement un ballon), quatre cônes pour délimiter le terrain

© OFSPO

Tchouk-cerceau



Cet exercice améliore la lecture des trajectoires du ballon après le rebond, ainsi que la réception du ballon.

Sur un terrain de 6 × 6 mètres avec un cerceau au centre, former deux équipes de trois à quatre joueurs. Pour marquer un point, le ballon doit être lancé dans le cerceau et retomber sur le sol sans que les défenseurs parviennent à l'attraper.

Remarques

- Il y a faute si le ballon touche le bord du cerceau et ne suit pas la trajectoire d'angle miroir (identique à la règle 9 du tchoukball à l'école, voir p. 5).
- Les autres règles sont définies par l'enseignant (nombre de passes, mode de déplacement, etc.).

Variantes

- Avec une zone circulaire tracée autour du cerceau dans laquelle le ballon n'ose pas retomber (pour augmenter la longueur des rebonds et par conséquent faciliter le travail des défenseurs).
- Sous forme de match entre deux équipes de trois ou quatre joueurs. Le terrain est découpé en trois parties contiguës (voir ill. ci-contre): les parties extérieures constituent le camp respectif des deux équipes; celle au centre forme la zone de tir au milieu de laquelle se trouvent trois cerceaux (= cadres) alignés dans la largeur du terrain.

Plus facile

- Sous forme de duel (1:1).

Plus difficile

- Avec trois équipes: celle qui attaque est sur le terrain et les deux autres sont en dehors de la zone de jeu. L'enseignant désigne l'équipe qui entre sur le terrain pour défendre et celle-ci doit s'organiser rapidement. Au terme de l'action, les attaquants quittent le terrain et les défenseurs prennent leur place. L'enseignant désigne la nouvelle équipe qui défend.

Matériel: Un ballon, un cerceau, quatre cônes pour délimiter le terrain (variante plus difficile: trois cerceaux et huit cônes)

© OFSPO

Indications

Ouvrages

- Guinand, E. (2016). La pratique du tchoukball chez les enfants de 5 à 10 ans: Une étude d'intervention visant à tester des adaptations de jeu dans des classes de 3e et 6e HarmoS. Travail final pour l'obtention du master en sciences du mouvement et du sport. Université de Fribourg.
- Brandt, H. (1967). Education physique, sports, biologie. De l'éducation physique au sport par la biologie. Genève: Edition Médecine et Hygiène.
- Brandt, H. (1971). Etude critique scientifique des sports d'équipe. Le tchoukball. Genève: Edition Roulet.

Lien

- Fédération suisse de tchoukball

Partenaires

ASEP

Impressum

Editeur
Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteure
Muriel Sommer Vorpe, cheffe de sport J+S Tchoukball

Rédaction
mobilesport.ch

Photo de couverture
Stéphane Bruhin

Illustrations
Muriel Sommer Vorpe
Médias didactiques HEFSM

Conception graphique
Médias didactiques HEFSM

© OFSPO