

## 10 | 2016

### Tema del mese – Sommario

Uno sport a valore educativo	2
Glossario	3
Regole del gioco	4
Organizzazione del gioco	7
Lezioni introduttive	
• Regole di base (1ª parte)	9
• Regole di base (2ª parte)	12
• Attacco e difesa (1ª parte)	15
• Attacco e difesa (2ª parte)	18
Fasi di gioco	20
Posizioni e spostamenti	22
Esercizi	
• Attacco: passaggi	25
• Attacco: tiri	29
• Difesa: tecnica individuale	31
• Difesa: organizzazione collettiva	33
• Transizioni	34
• Giochi senza pannello	36
Informazioni	38

### Categorie

- Età: 10-15 anni
- Livello scolastico: dal settimo all'undicesimo anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello d'apprendimento: acquisire, applicare

## Tchoukball



**Il tchoukball è uno sport senza opposizione diretta. Le due squadre occupano il campo senza fare distinzioni e possono tirare sui due pannelli senza essere disturbate dai loro avversari. Questa caratteristica, unica nell'ambito dei giochi collettivi, conferisce al tchoukball un valore educativo da cui gli insegnanti di educazione fisica possono trarre profitto.**

Nella sua forma ufficiale, il tchoukball vede affrontarsi due squadre di sette giocatori ognuna su un campo, alle cui estremità sono posati due pannelli, «protette» da una zona di tre metri di raggio nella quale è vietato penetrare col pallone in mano. Per segnare un punto, i giocatori devono tirare sul pannello, in modo tale che il pallone ricada a terra nello spazio di gioco – fuori dalla zona vietata – senza che gli avversari riescano ad intercettarlo. In questo caso, la squadra che prima difendeva passa all'attacco e rimette in gioco il pallone. Per contro, se i difensori recuperano il pallone prima del rimbalzo al suolo, i ruoli si invertono e il gioco prosegue senza interruzione.

Nel tchoukball il pallone circola di mano in mano e non può essere lanciato per terra né toccato coi piedi. I difensori non possono intercettare il pallone né ostacolare gli avversari. Gli attaccanti hanno quindi piena libertà di decisione e di movimento per collaborare e sviluppare la loro azione. Restano in possesso palla fino al momento del tiro, salvo nel caso in cui un membro della squadra commette un fallo (vedi «Regole del gioco», pagg. 4-6). In questo caso il pallone è consegnato alla squadra avversaria.

### «Su misura» per la scuola

Anche se a prima vista può sembrare di difficile accesso per i non iniziati, il tchoukball si iscrive perfettamente nel quadro scolastico, per allievi di età compresa tra i 10 e i 15 anni, apportando qualche adattamento. Nelle quattro lezioni introduttive presentate in questo tema del mese, le regole – adeguate per la scuola – sono inserite progressivamente e applicate negli esercizi. Le forme di gioco scelte seguono pure uno schema di complessità crescente (dal gioco 2:2 su un pannello al gioco 4:4 su due pannelli).

Dal momento in cui i fondamentali sono acquisiti, l'insegnante può in seguito basarsi sugli esercizi presentati nella seconda parte di questo opuscolo per organizzare un ciclo di lezioni nel quale sono abordate le tre fasi di gioco (attacco, difesa, transizioni) e i principali aspetti tecnico-tattici del tchoukball (posizioni e spostamenti dei giocatori). Gli ultimi tre giochi sono delle proposte per sviluppare le competenze del tchoukball senza l'uso di pannelli.

# Uno sport a valore educativo

**Il tchoukball è nato con l'intenzione di bandire ogni forma di aggressione fisica. L'inventore di questo sport, il dottor Hermann Brandt, aveva infatti constatato che la maggioranza degli infortuni con cui era confrontato nel suo studio di medicina sportiva era dovuto alle regole degli sport che autorizzano il contatto fisico.**

L'aggressività e l'anti-gioco sono vietati nel tchoukball e nessuno può quindi trarre un qualunque vantaggio da simili comportamenti. Questo approccio diverso del gioco di squadra sopprime ogni attitudine ostile nei confronti dell'altro. È un vero e proprio sovvertimento nel modo di approcciarsi al gioco: la combattività è messa a profitto della costruzione del gioco e non viene più diretta contro l'avversario.

## Nessuna attribuzione di campo

Un'altra specificità è che a nessuna squadra viene attribuito un campo. Le squadre si dividono tutto lo spazio di gioco e possono tirare su entrambi i pannelli. La scomparsa della nozione di territorio modifica così il rapporto con l'avversario, che non è più considerato come un nemico, bensì come un alleato indispensabile per lo svolgimento del gioco.

Le regole del tchoukball sono studiate per favorire il gioco collettivo, poiché obbligano i protagonisti a collaborare per avere successo. In attacco è impossibile monopolizzare il pallone, perché gli spostamenti con il pallone in mano sono limitati (vedi regole A e B, rispettivamente 1, pagg. 4-5): solo i passaggi permettono di progredire verso uno dei due pannelli. In difesa tutta la squadra deve partecipare per coprire i bersagli che il tiratore può raggiungere tramite il pannello.

## Né intercettazioni, né ostruzioni

Il divieto di intercettare un passaggio degli avversari elimina la paura del contatto fisico e della ressa. Questa regola permette ai giocatori a cui non piace il corpo a corpo per conquistare la palla di contribuire allo sviluppo di un'azione. Nello stesso tempo, dato che i difensori rispettano la regola, gli attaccanti sono gli unici responsabili dei loro gesti.

Infine, il divieto assoluto di disturbare l'avversario e l'obbligo di liberare le traiettorie impongono alla squadra che difende di prestare attenzione agli spostamenti degli avversari e addirittura di anticiparli per non commettere fallo. Per gli attaccanti la libertà di movimento è perciò totale!

# Glossario

**Il significato di alcuni termini è specifico al tchoukball. Spiegazioni a parole e in immagini per vederci più chiaro.**

**Ala:** giocatore posizionato sulle estremità destra (AD) o sinistra (AG) del campo; in attacco il suo ruolo principale è tirare sul pannello (ill.1 ) (v. anche «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pagg. 22-24).

**Angolo di slancio/di tiro:** angolo con cui il tiratore si avvicina al pannello, rispettivamente la traiettoria che prende il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello (ill. 2).

**Bersaglio:** punto di impatto virtuale del pallone al suolo dopo il rimbalzo sul pannello.

**Bipolare:** gioco su due pannelli.

**Capovolgimento del gioco:** dopo aver iniziato un'azione su un pannello, passaggio a un compagno posizionato nella metà campo opposta e attacco sull'altro pannello.

**Centro-centro:** giocatore posizionato nei pressi del centrocampo; in attacco il suo ruolo è di organizzare il gioco, in difesa di dirigere la seconda zona (ill. 1) (v. anche «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pagg. 22-24).

**Centro-pannello (o centravanti):** giocatore posizionato nei pressi della zona vietata; in attacco il suo ruolo è di proporsi per un eventuale passaggio, in difesa di dirigere i compagni di squadra nella prima zona di difesa (ill. 1) (v. anche «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pagg. 22-24).

**Linea di fondo:** linea che delimita il fondo campo. Vi sono due linee di fondo (una nel caso in cui si giochi solo su una metà campo/gioco monopolare) lungo le quali è collocato il pannello e tracciata la zona vietata.

**Monopolare:** gioco su un solo pannello.

**Pannello:** viene disposto su ogni linea di fondo campo; è costituito da una rete tesa con degli elastici fissati su un bordo metallico.

**Profondità di tiro/del passaggio:** distanza tra il punto di impatto sul pannello e il bersaglio, rispettivamente i punti fittizi che rappresentano il tiratore e colui che recupera la palla.

**Punto dato:** punto attribuito alla squadra in difesa al momento del tiro.

**Punto segnato:** punto attribuito alla squadra che attacca.

**Rete:** parte annodata e tesa con degli elastici fissati su un bordo metallico.

**Specchio (o «effetto specchio»):** rimbalzo del pallone sul pannello simmetrico al tiro.

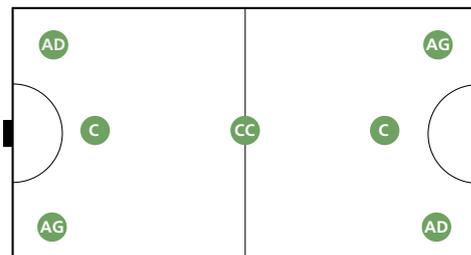
**Transizione:** inversione dei ruoli tra l'attacco e la difesa e viceversa.

**Zona di difesa:** superficie virtuale tracciata attorno alla zona vietata (tre in tutto) nella quale i difensori prendono posizione per recuperare la palla.

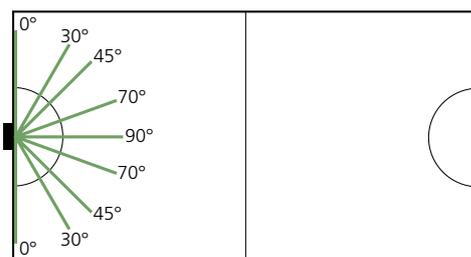
**Zona di gioco:** porzione di campo senza le zone vietate o le zone di tiro (ill. 4 e 5).

**Zona di tiro:** superficie rettangolare di una larghezza di 2,5 metri disposta su ogni linea di fondo; rimpiazza la zona vietata nel contesto scolastico (ill. 5) (v. anche «Organizzazione del gioco a scuola», pag. 7).

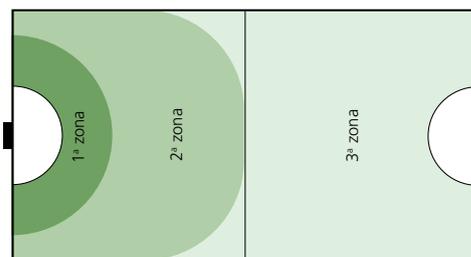
**Zona vietata:** semicerchio di tre metri di raggio misurato dal centro di ogni linea di fondo (ill. 4).



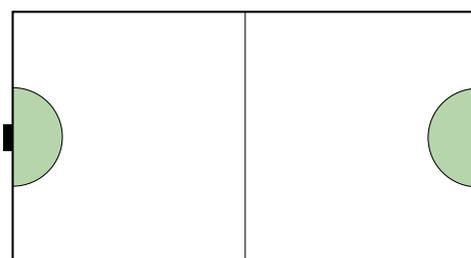
Ill. 1: Posizione dei giocatori



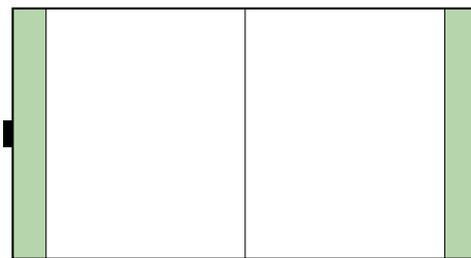
Ill. 2: Angoli di tiro



Ill. 3: Zone di difesa



Ill. 4: Zona di gioco (in bianco) e zone vietate (in verde)



Ill. 5: Zona di gioco (in bianco) e zone di tiro (in verde)

# Regole del gioco

Come in ogni sport, nel tchoukball vigono regole severe. A scuola per facilitare il gioco è tuttavia possibile adattare in funzione dell'età e del livello degli allievi.

## Riassunto delle principali regole ufficiali del tchoukball

La tabella seguente presenta le principali regole del tchoukball, ripartite in quattro rubriche:

- **Disposizioni generali:** fissano il quadro di gioco.
- **Falli:** interrompono l'azione in corso e sono seguiti da una rimessa in gioco.
- **Attribuzione dei punti:** a seconda della situazione, alla squadra che difende può pure essere concesso un punto.
- **Altro:** informazioni su ingaggio e rimessa in gioco.

<b>Disposizioni generali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Campo: 26-29 metri di lunghezza e 15-17 metri di larghezza. Il soffitto e gli attrezzi posti al di sopra di sette metri di altezza sono considerati esterni al campo.</li><li>• Pannello: alle due estremità del campo.</li><li>• Zona vietata: semicerchio di tre metri di raggio attorno al pannello.</li><li>• Pallone: 54-60 cm di circonferenza e 325-475 grammi a seconda della categoria.</li><li>• Squadra: sette giocatori in campo.</li><li>• Durata delle partite: 3 x 15' (3 x 20' nel campionato svizzero).</li></ul>
<b>Falli</b>	<p>Un giocatore commette fallo se:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>A. tiene in mano il pallone per più di tre secondi</li><li>B. fa più di tre passi con il pallone</li><li>C. fa un passaggio che porta a un conteggio dei passi successivi superiore a tre</li><li>D. tira su un pannello sul quale sono già stati effettuati tre tiri consecutivi (un fallo o un punto riportano a zero il conteggio dei tiri consecutivi)</li><li>E. lascia cadere il pallone per terra</li><li>F. tocca il pallone con una parte del corpo al di sotto del ginocchio</li><li>G. si trova fuori dai limiti del campo con la palla</li><li>H. entra nella zona vietata in possesso palla</li><li>I. fa ostruzione, volontaria o meno, al movimento di un avversario pronto a ricevere, tirare o passare la palla, o che si sta posizionando</li><li>J. tira dopo un ingaggio senza che il pallone abbia superato la linea mediana</li><li>K. entra in contatto con la zona di gioco o la zona vietata quando lancia la palla durante un ingaggio a lato del pannello.</li><li>L. tocca il pallone passato o tirato da un avversario prima del rimbalzo sul pannello</li><li>M. tocca il pallone tirato da un compagno di squadra dopo un rimbalzo sul pannello</li><li>N. il pallone, durante il suo tiro, non segue una traiettoria di angolo-specchio (pessimo rimbalzo sul pannello) e ricade in campo.</li></ul>
<b>Attribuzione dei punti</b>	<p>Il giocatore segna un punto se il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>O. tocca la zona di gioco prima che un difensore lo recuperi</li><li>P. tocca un difensore che non riesce a controllarlo, cade per terra o è respinto al di fuori dei limiti della zona di gioco</li><li>Q. tocca un difensore su una parte del corpo situata al di sotto del ginocchio</li><li>R. tocca un difensore che si trova all'interno della zona di difesa o al di fuori della zona di gioco, che entra nella zona vietata o lascia la zona di gioco per recuperare il pallone.</li></ul> <p>Il giocatore concede un punto (un punto è attribuito alla squadra che difende) se:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>S. tira di fianco al pannello</li><li>T. il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello cade al di fuori della zona di gioco o nella zona vietata</li><li>U. tira e il pallone rimbalza sopra di lui dopo aver toccato il pannello</li><li>V. tocca il pallone che rimbalza direttamente sul pannello dopo il tiro di un compagno, mentre si trova nella zona vietata o al di fuori della zona di gioco</li><li>W. tocca intenzionalmente il pallone che rimbalza direttamente sul pannello dopo il tiro di un compagno, impedendo così al pallone di uscire dalla zona di gioco o di ricadere nella zona vietata.</li></ul>
<b>Altro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingaggio: la squadra che ha concesso un punto rimette in gioco a lato del pannello (dietro la linea di fondo). Non viene conteggiato come passaggio.</li><li>• Rimessa in gioco: un fallo è sanzionato con una rimessa in gioco a favore della squadra avversaria. Avviene nel punto in cui il fallo è stato commesso o nel punto più vicino all'interno della zona di gioco.</li></ul>

Tabella 1: Riassunto delle principali regole ufficiali del tchoukball

## Regole per il tchoukball a scuola

A scuola è possibile selezionare e semplificare certe regole ufficiali, senza snaturare lo sport e il suo spirito e mantenendo gli obiettivi educativi del tchoukball.

- **Disposizioni generali:** variano a seconda dell'età e del livello degli allievi.
- **Falli/attribuzione dei punti:** le regole ufficiali che «attribuiscono un punto» alla squadra che difende sono trasformati in falli.
- **Altro:** informazioni sull'ingaggio monopolare e bipolare, sulla rimessa in gioco e sul funzionamento della zona vietata/zona di tiro.

<b>Disposizioni generali</b>	Vedi «Organizzazione del gioco a scuola», pag. 7
<b>Falli</b>	<p>Il giocatore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fa più di due passi con il pallone in mano</li> <li>2. lascia cadere il pallone per terra</li> <li>3. tocca il pallone con una parte del corpo al di sotto del ginocchio</li> <li>4. si trova fuori dai limiti del campo con la palla</li> <li>5. cerca di sottrarre la palla dalle mani di un avversario</li> <li>6. fa ostruzione, volontaria o meno, al movimento di un avversario pronto a ricevere, tirare o passare la palla, o che si sta posizionando</li> <li>7. tocca il pallone passato o tirato da un avversario prima del rimbalzo sul pannello</li> <li>8. tocca il pallone passato o tirato da un compagno di squadra dopo il rimbalzo sul pannello</li> </ol> <p>Il tiratore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. il pallone tocca il bordo di metallo, gli elastici, i ganci o gli anelli del pannello e non segue la traiettoria di angolo-specchio (rimbalzo sbagliato)</li> <li>10. il pallone non tocca né il pannello né il quadro</li> <li>11. il pallone cade al di fuori della zona di gioco o della zona vietata/zona di tiro dopo il rimbalzo sul pannello</li> <li>12. il pallone rimbalza sopra di lui</li> </ol>
<b>Attribuzione dei punti</b>	<p>Il giocatore segna un punto se il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. tocca la zona di gioco prima che un difensore lo recuperi</li> <li>14. tocca un difensore che non riesce a controllarlo, cade per terra o è respinto al di fuori della zona di gioco</li> <li>15. tocca un difensore su una parte del corpo situata al di sotto del ginocchio</li> <li>16. tocca un difensore che si trova all'interno della zona vietata/zona di tiro o al di fuori della zona di gioco, se il difensore entra nella zona vietata/zona di tiro o esce dalla zona di gioco per recuperare il pallone</li> </ol>
<b>Altro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingaggio: la squadra che ha concesso un punto rimette in gioco: <ul style="list-style-type: none"> <li>– di fianco al pannello e dietro la linea di fondo in bipolare (gioco su due pannelli),</li> <li>– di fronte al pannello sulla linea che delimita il campo in monopolare (gioco su un pannello)</li> </ul>                     la rimessa in gioco non conta come passaggio in bipolare                 </li> <li>• rimessa in gioco: un fallo è sancito con una rimessa in gioco in favore della squadra avversaria. Questa rimessa in gioco avviene nel punto in cui il fallo è stato commesso e nel punto più vicino all'interno della zona di gioco</li> <li>• zona vietata/zona di tiro: la squadra in possesso palla può penetrare nella zona vietata o nella zona di tiro. La squadra in difesa può recuperare il pallone solo nella zona di gioco</li> </ul>

Tabella 2: Regole per il tchoukball a scuola

**Osservazione:** le regole in verde sono state adattate per il tchoukball a scuola.

### Qualche precisazione

- I tre appoggi (regola B) sono spesso confusi con tre passi o falcate. In quest'ottica, la regola 9 autorizza due passi in una direzione con il pallone in mano, così come gli scalpicci sul posto (perdita di equilibrio dopo aver ricevuto il pallone, esitazioni durante la presa di decisioni, ecc.).
- La soppressione della regola C che limita la costruzione di un attacco a tre passaggi, senza contare la rimessa in bipolare, riduce i rischi di commettere un fallo (regole 1 e 2). Gli allievi possono effettuare diversi passaggi corti per ritrovarsi in posizione di tiro favorevole. Inoltre, ciò permette di evitare che alcuni allievi non partecipino al gioco: in effetti, più gli effettivi di una squadra sono grandi, più la probabilità di ricevere un pallone durante un'azione diminuisce.

### Dalle regole specifiche a scuola alle regole ufficiali

Le regole ufficiali possono essere introdotte a scuola quando le regole di base sono assimilate e quando certi allievi approfittano degli adattamenti o delle soppressioni effettuate. Ciò è il caso quando:

- una squadra moltiplica i passaggi affinché l'avversario non possa recuperare il pallone e eventualmente segnare un punto (introdurre la regola C dei tre passaggi al massimo);
- i giocatori conservano volontariamente a lungo il pallone o fanno fatica a prendere una decisione (introdurre la regola A dei tre secondi al massimo).

- [Regole ufficiali della Federazione svizzera di tchoukball \(pdf\) \(in francese\)](#)
- [Principali regole ufficiali del tchoukball \(pdf\)](#)
- [Regole per il tchoukball a scuola \(pdf\)](#)
- [Gesti di arbitraggio ufficiali \(pdf\) \(in francese\)](#)

# Organizzazione del gioco a scuola

**Il tchoukball offre numerose forme di organizzazione. In ambito scolastico è tuttavia preferibile in un primo tempo optare per squadre piccole e superfici di gioco ridotte. L'impegno degli allievi e il piacere che traggono dal gioco saranno maggiori!**

Le due tabelle seguenti danno delle indicazioni agli insegnanti circa gli effettivi delle squadre consigliati a seconda dell'età dei giocatori, ciò che influisce sulle dimensioni del campo, il raggio della zona vietata e il numero di pannelli.

Età dei giocatori	Numero di giocatori	Raggio della zona vietata
10-12 anni	Da 2:2 a 4:4	2 m
12-14 anni	Da 2:2 a 5:5	2,5 m
14-16 anni	Da 2:2 a 7:7	3 m

Numero di giocatori	Numero di pannelli	Dimensioni del campo
2:2	1 (monopolare)	8×8 m
3:3	1 (monopolare)	9-10×8 m
	2 (bipolare)	10-12×8 m
4:4	2 (bipolare)	14-16×8 m
5:5	2 (bipolare)	18×9 m (campo di pallavolo)
6:6	2 (bipolare)	20×10 m
7:7	2 (bipolare)	26-29×15-17 m

## Sostituire la zona vietata con la zona di tiro

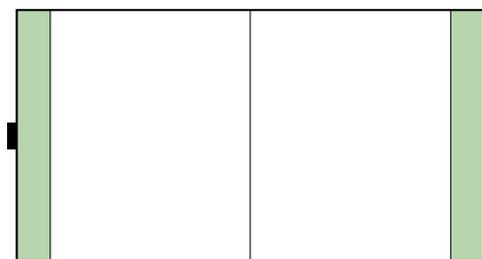
Per capire il funzionamento della zona vietata, i giocatori devono avere una certa esperienza. Con dei principianti è quindi preferibile sopprimere questa zona, sostituendola con un'altra denominata «di tiro».

Le caratteristiche della zona di tiro sono le seguenti (Guinand, 2016):

- il tiratore deve trovarsi in questa zona per tirare e il pallone deve ricadere al di fuori di essa dopo aver rimbalzato sul pannello;
- il difensore deve trovarsi al di fuori di questa zona per recuperare il pallone;
- il difensore che ha recuperato il pallone non può tirare direttamente, poiché si trova al di fuori di questa zona; deve quindi effettuare un passaggio a un compagno di squadra.

Di conseguenza, questa zona ha un influsso positivo sul gioco, poiché (Guinand, 2016):

- evita che i difensori disturbino gli attaccanti al momento del tiro (meno falli);
- permette al tiratore di avvicinarsi al pannello senza dovere effettuare un tiro in estensione (più tiri riusciti);
- obbliga i difensori a collaborare dopo aver recuperato il pallone (più passaggi).



Ill.: zona di gioco (in bianco) e zone di tiro (in verde)

## Materiale per il tchoukball a scuola

- Un campo in palestra o all'aria aperta, poco importa la superficie (duro, erba, sabbia, ecc.) poiché il pallone non tocca il suolo durante il gioco.
- Uno o due pannelli di tchoukball (vedi foto di fianco).
- Un pallone che rimbalza bene sul pannello e leggermente soffice per facilitarne la presa.
- Coni, paletti, corde, nastri adesivi, ecc. per delimitare le zone.



# Lezioni introduttive

**Con le sue regole complesse e il fatto di non attribuire un campo alle squadre il tchoukball spesso viene considerato uno sport difficile da capire e da introdurre in una lezione di educazione fisica. Le quattro lezioni presentate in questa sede sono concepite appositamente per dimostrare il contrario.**

Queste lezioni, estratte da un lavoro di master di Emile Guinand (2016) e adattate, sono destinate ad allievi dal 7° all'11° anno di scolarizzazione e seguono uno schema di complessità crescente. Nella prima lezione le forme di esercizio sono semplificate al massimo, con solo qualche regola per giocare su un pannello (monopolare). Nell'ultima lezione, gli allievi sono in grado di giocare con due pannelli (bipolare), conformemente all'insieme delle regole del tchoukball a scuola.

N°	Titolo	Durata	Livello	Obiettivi d'apprendimento
1	<a href="#">Regole di base (1ª parte)</a>	45'	Principianti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effettuare dei passaggi senza che il pallone cada per terra</li><li>• Padroneggiare il passaggio per fare avanzare il pallone da un punto all'altro senza doversi spostare</li><li>• Tirare sul pannello e recuperare il pallone dopo il rimbalzo</li><li>• Recuperare il pallone tirato da un altro giocatore dopo il rimbalzo sul pannello</li></ul>
2	<a href="#">Regole di base (2ª parte)</a>	45'	Principianti	<ul style="list-style-type: none"><li>• Collaborare effettuando il maggior numero di passaggi</li><li>• Capire il funzionamento della zona di tiro</li><li>• Differenziare i ruoli di difensore e di attaccante</li><li>• Costruire un attacco a due (passaggio e tiro)</li><li>• Posizionarsi in difesa</li></ul>
3	<a href="#">Attacco e difesa (1ª parte)</a>	45'	Principianti e avanzati	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capire e sperimentare il meccanismo dei diversi angoli e profondità di tiro</li><li>• Capire e sperimentare la regola dei due passi</li><li>• Padroneggiare il passaggio</li><li>• Costruire un attacco a tre</li><li>• Organizzarsi a tre in difesa per recuperare il pallone</li></ul>
4	<a href="#">Attacco e difesa (2ª parte)</a>	45'	Principianti e avanzati	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capire e sperimentare il funzionamento della zona vietata (per l'attacco e la difesa)</li><li>• Sperimentare il tiro in sospensione al di sopra della zona vietata</li><li>• Capire e sperimentare il funzionamento del gioco bipolare</li></ul>

## Sviluppo del gioco

Quando gli allievi hanno assimilato i gesti tecnici elementari e capito il funzionamento di base del tchoukball, sono in grado di confrontarsi con situazioni di gioco nelle quali la tecnica e la tattica diventano più importanti. Gli esercizi presentati nell'ultima parte di questo tema del mese (vedi pagg. 25-35) perseguono questo obiettivo e aiutano gli insegnanti che desiderano sviluppare questo gioco a scuola. Sono completati da forme di gioco senza pannello, che permettono di elargire le competenze che caratterizzano questo sport (vedi pagg. 36-37).

# Lezioni

## Regole di base (1ª parte)

**Nel corso di questa prima lezione introduttiva, gli allievi scoprono le regole elementari per giocare a due contro due. Si familiarizzano anche con il passaggio e il tiro sul pannello.**

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal settimo all'undicesimo anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti

### Obiettivi d'apprendimento

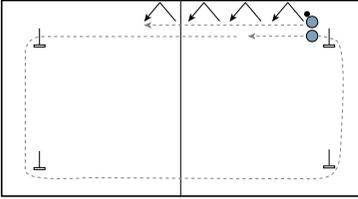
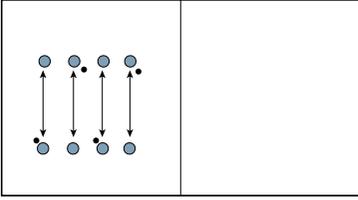
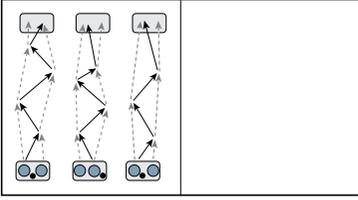
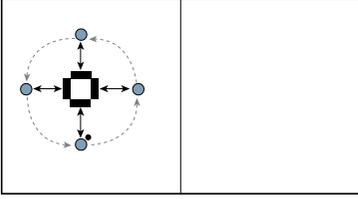
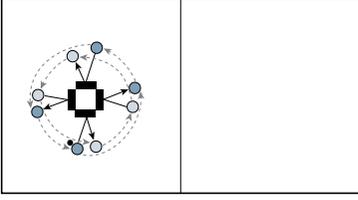
- Effettuare dei passaggi senza che il pallone cada per terra
- Padroneggiare il passaggio per fare avanzare il pallone senza doversi spostare
- Tirare sul pannello e recuperare il pallone dopo il rimbalzo sul pannello
- Recuperare il pallone tirato da un altro giocatore, dopo il rimbalzo sul pannello

### Regole di gioco

- Questa lezione introduce progressivamente le regole 1, 2, 9 e 10 e 14 del tchoukball a scuola (v. tabella 3, pag. 11).

#### Descrizione dei simboli

	Giocatore		Paletto
	Giocatore con palla		Tappetino
	Spostamento		
	Passaggio		

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Introdurre la regola 1</b> In coppia. L'allievo col pallone corre attorno della palestra facendo dei passaggi contro il muro. Il suo compagno, senza il pallone, corre pure lui attorno alla palestra. Quando lo raggiunge, i ruoli vengono invertiti.		Un pallone per due allievi Event. quattro paletti per delimitare la corsa
	5' <b>Introdurre in aggiunta la regola 2</b> In coppia, gli allievi prendono posizione a circa tre metri l'uno dall'altro e si fanno dei passaggi in aria (lanciare dal basso e/o dall'alto) senza far cadere il pallone per terra. <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la distanza tra gli allievi.</li> <li>• Tirare con la mano «debole» o alternando (ancora più difficile).</li> </ul>		Un pallone per due allievi
Parte principale	5' <b>Applicare le regole 1 e 2</b> In coppia, gli allievi si fanno dei passaggi da un tappeto all'altro della palestra (nel senso della larghezza) senza far cadere il pallone per terra. Non hanno diritto di spostarsi con il pallone in mano. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostituire il secondo tappeto con un tiro sul pannello.</li> </ul>		Due tappeti Un pallone per due allievi Event. un pannello
	5' <b>Applicare la regola 2</b> Sistemare quattro pannelli in quadrato, con la rete orientata verso l'esterno. L'allievo si fa un passaggio tirando contro il pannello, poi corre fino al pannello seguente e si fa un altro passaggio e così via. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemare i quattro pannelli contro un muro. Gli allievi corrono nella palestra facendosi dei passaggi contro i pannelli, poi contro le altre tre pareti.</li> </ul>		Quattro pannelli Un pallone per allievo
	10' <b>Introdurre in aggiunta le regole 9, 10, 13 e 14</b> Sistemare quattro pannelli in quadrato, con la rete orientata verso l'esterno. In coppia, un allievo tira sul pannello e l'altro recupera il pallone. Si spostano verso il pannello successivo e invertono i ruoli. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Idem, ma con l'organizzazione della variante precedente.</li> </ul>		Quattro pannelli Un pallone per due allievi

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte finale	15'	<b>Torneo 2:2 (gioco monopolare)</b> Giocare rispettando le regole della tabella 3, pag. 11.		Diversi campi (8 × 8 m) con una zona di tiro Un pannello e un pallone per campo

**Fonte:** Emile Guinand (2016), con degli adattamenti di Muriel Sommer Vorpe

<b>Disposizioni generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campo: 8×8 m con zona di tiro</li> <li>• Gioco monopolare 2:2</li> </ul>
<b>Falli</b>	<p>Il giocatore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fa più di due passi con il pallone in mano</li> <li>2. lascia cadere il pallone per terra.</li> </ol> <p>Il tiratore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. il pallone tocca il bordo di metallo, gli elastici, i ganci o gli anelli del pannello e non segue la traiettoria di angolo-specchio (rimbalzo sbagliato)</li> <li>10. il pallone non tocca né il pannello né il quadro.</li> </ol>
<b>Attribuzione dei punti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Il giocatore segna un punto se il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello tocca la zona di gioco prima che un difensore la recuperi</li> <li>14. il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello tocca un difensore che non riesce a controllarlo, cade per terra o è respinto al di fuori della zona di gioco.</li> </ol>
<b>Altro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingaggio: la squadra che ha concesso un punto rimette in gioco di fronte al pannello sulla linea che delimita il campo in monopolare</li> <li>• Rimessa in gioco: un fallo è sancito con una rimessa in gioco in favore della squadra avversaria. Questa rimessa in gioco avviene nel punto in cui il fallo è stato commesso e nel punto più vicino all'interno della zona di gioco.</li> <li>• Zona di tiro: la squadra in possesso palla può penetrare nella zona di tiro. La squadra in difesa può recuperare il pallone solo nella zona di gioco.</li> </ul>

Tabella 3: Regole di gioco per la lezione «Imparare le regole di base (1ª parte)»

## Regole di base (2ª parte)

**Questa seconda lezione introduce alle regole di base supplementari per il gioco a due contro due. Gli allievi sono pure confrontati per la prima volta coi ruoli di attaccante e difensore.**

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal settimo all'undicesimo anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti

### Obiettivi d'apprendimento

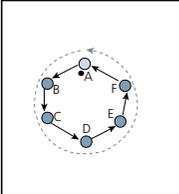
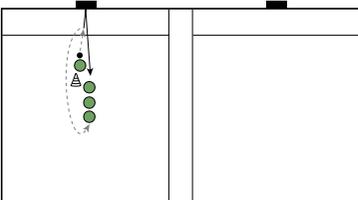
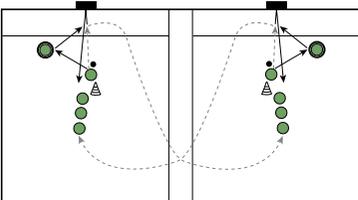
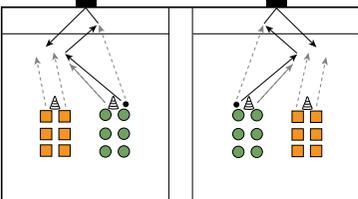
- Collaborare effettuando un massimo di passaggi
- Capire il funzionamento della zona di tiro
- Differenziare i ruoli di difensore e di attaccante
- Costruire un attacco in due (passaggi e tiro)
- Posizionarsi in difesa

### Regole di gioco

- Questa lezione introduce progressivamente le regole 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13 e 14 del tchoukball a scuola (vedi tabella 4, pag. 14). Queste regole vanno ad aggiungersi a quelle applicate nella lezione precedente «Regole di base (1ª parte)».

#### Descrizione dei simboli

	Attaccante		Spostamento
	Attaccante con palla		Passaggio
	Difensore		Tiro
	Giocatore		Cono
	Giocatore con palla		Cerchio

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Cerchio</b> Formare gruppi da sei a dieci allievi, che si mettono in cerchio. L'allievo A effettua un passaggio a B, B a C e così via. Quando l'allievo A tira il pallone, corre attorno al cerchio e ritorna al suo posto prima che il pallone arrivi di nuovo alla sua altezza. Se ci riesce marca un punto. Nel caso contrario, sono gli altri allievi che ottengono un punto. Ogni passaggio fallito (secondo le regole del tchoukball a scuola) deve essere ripetuto. Tocca in seguito all'allievo B indirizzare il primo passaggio e correre attorno al cerchio e così via.		Un pallone per gruppo
	5' <b>Introdurre le regole 15 e 16</b> Formare una colonna di allievi dietro a un cono, disposto a centro campo a circa due metri dalla zona di tiro. Il primo allievo penetra nella zona di tiro con la palla in mano, la tira sul pannello in modo tale da farla ricadere al di fuori dalla zona di tiro e ritorna in colonna. Il secondo allievo recupera il pallone al di fuori di questa zona prima che rimbalzi per terra, riproduce la stessa azione e così via. <b>Variante</b> • Sotto forma di gara a squadre (giocare il più a lungo possibile senza fare cadere il pallone) o individuale (il primo che segna cinque punti).		Diversi campi. Per ogni campo: • Un pannello • Un pallone • Un cono
Parte principale	10' <b>Introdurre in più le regole 11 e 12</b> Come l'esercizio precedente, ma l'allievo effettua prima un passaggio «andata-ritorno» a un compagno piazzato in un cerchio su una fascia e si va a mettere dietro la colonna del campo attiguo. Cambiare l'allievo nel cerchio dopo un tempo predefinito.		Diversi campi. Per ogni campo: • Un pannello • Un pallone • Un cono • Un cerchio
	10' <b>Introdurre in più le regole 5, 6, 7 e 8</b> Formare una colonna d'attaccanti su una fascia e una di difensori sull'altra, posizionate dietro a un cono. I due primi attaccanti si fanno dei passaggi avanzando verso il pannello e il primo coi piedi nella zona di tiro lancia il pallone sul pannello, in modo tale da far ricadere la palla al di fuori della zona di tiro. I due primi difensori recuperano il pallone fuori da questa zona prima che rimbalzi per terra. Le due coppie cambiano colonna e così via. Effettuare anche i tiri dall'altra fascia sul terreno attiguo. <b>Più difficile</b> • I due attaccanti iniziano partendo da una delle due estremità della linea che delimita il campo in monopolare, di fronte al pannello. Si fanno dei passaggi – più lunghi e/o più numerosi rispetto all'esercizio di base – e tirano sul pannello. I due attaccanti si posizionano «a specchio» vicino alla zona di tiro e recuperano il pallone dopo il rimbalzo sul pannello e così via. Effettuare l'esercizio anche partendo dall'altra estremità della linea.		Diversi campi Per ogni campo: • un pannello • un pallone per due attaccanti • due coni

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte finale	15'	<p><b>Torneo 2:2 (gioco monopolare)</b></p> <p>Giocare rispettando le regole imparate durante questa lezione e la lezione precedente «Regole di base (1ª parte)» (vedi tabella 4, pag. 14).</p> <p><b>Osservazione:</b> se non vi sono abbastanza campi, gli allievi «in pausa» ripetono il primo esercizio della parte principale.</p>		<p>Diversi campi (8 × 8 m) con una zona di tiro</p> <p>Un pannello e un pallone per campo</p>

**Fonte:** Emile Guinand (2016), con degli adattamenti di Muriel Sommer Vorpe

<b>Disposizioni generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campo: 8×8 m con zona di tiro</li> <li>• Gioco monopolare 2:2</li> </ul>
<b>Falli</b>	<p>Il giocatore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fa più di due passi con il pallone in mano</li> <li>2. lascia cadere il pallone per terra</li> <li>5. cerca di sottrarre la palla dalle mani di un avversario</li> <li>6. fa ostruzione, volontaria o meno, al movimento di un avversario pronto a ricevere, tirare o passare la palla, o che si sta posizionando</li> <li>7. tocca il pallone passato o tirato da un avversario prima del rimbalzo sul pannello</li> <li>8. tocca il pallone passato o tirato da un compagno di squadra dopo il rimbalzo sul pannello.</li> </ol> <p>Il tiratore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. il pallone tocca il bordo di metallo, gli elastici, i ganci o gli anelli del pannello e non segue la traiettoria di angolo-specchio (rimbalzo sbagliato)</li> <li>10. il pallone non tocca né il pannello né il quadro</li> <li>11. il pallone cade al di fuori della zona di gioco o della zona vietata/zona di tiro dopo il rimbalzo sul pannello</li> <li>12. il pallone rimbalza sopra di lui.</li> </ol>
<b>Attribuzione dei punti</b>	<p>Il giocatore segna un punto se il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. tocca la zona di gioco prima che un difensore la recuperi</li> <li>14. tocca un difensore che non riesce a controllarlo, cade per terra o è respinto al di fuori della zona di gioco</li> <li>15. tocca un difensore su una parte del corpo situata al di sotto del ginocchio</li> <li>16. tocca un difensore che si trova all'interno della zona vietata/zona di tiro o al di fuori della zona di gioco, se il difensore entra nella zona vietata/zona di tiro o esce dalla zona di gioco per recuperare il pallone.</li> </ol>
<b>Altro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingaggio: la squadra che ha concesso un punto ingaggia di fronte al pannello sulla linea che delimita il campo in monopolare</li> <li>• Rimessa in gioco: un fallo è sancito con una rimessa in gioco in favore della squadra avversaria. Questa rimessa in gioco avviene nel punto in cui il fallo è stato commesso e nel punto più vicino all'interno della zona di gioco.</li> <li>• Zona di tiro: la squadra in possesso palla può penetrare nella zona di tiro. La squadra in difesa può recuperare il pallone solo nella zona di gioco</li> </ul>

Tabella 4: Regole del gioco per la lezione «Regole di base (2ª parte)»

## Attacco e difesa (1ª parte)

In questa terza lezione gli allievi imparano a costruire un'azione d'attacco e a organizzarsi in difesa rispettando le regole di gioco.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal settimo all'undicesimo anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti e avanzati

### Obiettivi d'apprendimento

- Capire e sperimentare il meccanismo dei diversi angoli e profondità di tiro
- Capire e sperimentare la regola dei due passi
- Padroneggiare il passaggio
- Costruire un attacco a tre
- Organizzarsi a tre in difesa per recuperare il pallone

### Regole di gioco

- Questa lezione introduce alle regole 3 e 4 del tchoukball a scuola. Queste due regole vanno ad aggiungersi a quelle applicate durante le due lezioni precedenti «Regole di base (1ª parte)» e «Regole di base (2ª parte)». L'ultimo esercizio della parte principale e il torneo si svolgono seguendo tutte le regole del tchoukball a scuola (vedi tabella 5, pag. 17).

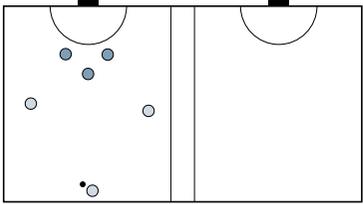
#### Descrizione dei simboli

	Attaccante		Spostamento
	Attaccante con palla		Passaggio
	Difensore		Tiro
	Giocatore		Cono
	Giocatore con palla		Tappetino

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Tiro e corsa</b> Su ogni campo formare una colonna di allievi in prossimità della zona vietata e a 45° dal pannello. Disporre due tappeti – uno in prima zona, l'altro in seconda zona di difesa – «a specchio» rispetto alla posizione degli allievi. Il primo allievo di ogni colonna tira sul pannello in modo tale da far ricadere il pallone su uno dei due tappeti, recupera il pallone, fa un'andata e ritorno correndo nella parte centrale (larghezza del campo) e va a mettersi dietro l'altra colonna. E così via.		Due pannelli Un pallone per bambino Quattro tappeti
	5' <b>Passaggi in triangolo</b> In gruppi di quattro, formare un triangolo delimitato da tre coni. L'allievo A, in possesso palla e dietro al quale si trova l'allievo D, fa due passi in direzione di B, gli passa la palla e prende il suo posto. B fa la stessa cosa con C, C con D, D con A e così via.		Un pallone e tre coni per quattro bambini
Parte principale	5' <b>Angolo aperto</b> Su ogni campo formare una colonna di allievi in prossimità della zona vietata e a 45° dal pannello. Disporre due tappeti uno di fianco all'altro in prima zona e altri due in seconda zona di difesa, «a specchio» rispetto agli allievi. Il primo allievo di ogni colonna tira sul pannello – se necessario utilizzare i due passi – in modo tale da far ricadere il pallone su uno dei quattro tappeti. Poi recupera il pallone e va a mettersi dietro l'altra colonna e così via. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sotto forma di gara individuale (sui due pannelli) o a squadre (ognuna ha il suo pannello). Quale giocatore, rispettivamente quale squadra, riesce a toccare per prima i quattro tappeti?</li> </ul>		Due pannelli Un pallone per allievo Otto tappetini
	10' <b>Introdurre le regole 3 e 4</b> Formare due squadre di tre allievi, una in difesa, l'altra in attacco, posizionate dietro un cono. Durante l'azione tutti gli attaccanti devono toccare palla almeno una volta prima di tirare. I difensori recuperano il pallone dopo il rimbalzo sul pannello e lo ridanno agli attaccanti. Invertire i ruoli dopo cinque azioni. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con più squadre di tre allievi. Al termine dell'azione, i difensori si mettono in colonna dietro il cono e gli attaccanti si posizionano in difesa.</li> </ul>		Un pannello Un pallone per tre attaccanti Un cono  Variante: un pallone per squadra

**Osservazione**

- Questa lezione può anche svolgersi su un campo con una zona di tiro invece di una zona vietata.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte finale	20'	<b>Torneo 3:3 (gioco monopolare)</b> Giocare rispettando le regole del tchoukball a scuola (vedi tabella 5, pag. 17).		Diversi campi (9-10 x 8 m) con una zona vietata Un pannello e un pallone per campo

**Fonte:** Emile Guinand (2016), con degli adattamenti di Muriel Sommer Vorpe

<b>Disposizioni generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campo: 9-10 x 8 m con zona vietata (o zona di tiro)</li> <li>• Gioco monopolare 3:3</li> </ul>
<b>Falli</b>	<p>Il giocatore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fa più di due passi con il pallone in mano</li> <li>2. lascia cadere il pallone per terra</li> <li>3. tocca il pallone con una parte del corpo al di sotto del ginocchio</li> <li>4. si trova fuori dai limiti del campo con la palla</li> <li>5. cerca di sottrarre la palla dalle mani di un avversario</li> <li>6. fa ostruzione, volontaria o meno, al movimento di un avversario pronto a ricevere, tirare o passare la palla, o che si sta posizionando</li> <li>7. tocca il pallone passato o tirato da un avversario prima del rimbalzo sul pannello</li> <li>8. tocca il pallone passato o tirato da un compagno di squadra dopo il rimbalzo sul pannello.</li> </ol> <p>Il tiratore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. il pallone tocca il bordo di metallo, gli elastici, i ganci o gli anelli del pannello e non segue la traiettoria di angolo-specchio (rimbalzo sbagliato)</li> <li>10. il pallone non tocca né il pannello né il quadro</li> <li>11. il pallone cade al di fuori della zona di gioco o della zona vietata/zona di tiro dopo il rimbalzo sul pannello</li> <li>12. il pallone rimbalza sopra di lui.</li> </ol>
<b>Attribuzione dei punti</b>	<p>Il giocatore segna un punto se il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. tocca la zona di gioco prima che un difensore lo recuperi</li> <li>14. tocca un difensore che non riesce a controllarlo, cade per terra o è respinto al di fuori della zona di gioco</li> <li>15. tocca un difensore su una parte del corpo situata al di sotto del ginocchio</li> <li>16. tocca un difensore che si trova all'interno della zona vietata/zona di tiro o al di fuori della zona di gioco, se il difensore entra nella zona vietata/zona di tiro o esce dalla zona di gioco per recuperare il pallone.</li> </ol>
<b>Altro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingaggio: la squadra che ha concesso un punto rimette in gioco di fronte al pannello sulla linea che delimita il campo in monopolare (gioco su un pannello).</li> <li>• Rimessa in gioco: un fallo è sancito con una rimessa in gioco in favore della squadra avversaria. Questa rimessa in gioco avviene nel punto in cui il fallo è stato commesso e nel punto più vicino all'interno della zona di gioco.</li> <li>• Zona vietata: la squadra in possesso palla può penetrare nella zona vietata. La squadra in difesa può recuperare il pallone solo nella zona di gioco.</li> </ul>

Tabella 5: Regole di gioco per la lezione «Attacco e difesa (1ª parte)»

## Attacco e difesa (2ª parte)

**Questa quarta e ultima lezione consolida quanto esercitato precedentemente. In particolare, gli allievi giocano per la prima volta in bipolare.**

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal settimo all'undicesimo anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti e avanzati

### Obiettivi d'apprendimento

- Capire e sperimentare il funzionamento della zona vietata (per l'attacco e la difesa)
- Sperimentare il tiro in estensione al di sopra della zona vietata
- Capire e sperimentare il funzionamento del gioco bipolare

### Regole di gioco

- Questa lezione si svolge rispettando tutte le regole del tchoukball a scuola (vedi tabella 6, pag. 19). Se necessario, possono essere introdotte anche le regole ufficiali A, C, D, H e K.

### Osservazione

- Questa lezione può anche svolgersi su un campo con una zona di tiro invece di una zona vietata.

#### Descrizione dei simboli

	Giocatore		Spostamento
	Giocatore con palla		Passaggio
	Cono		Tiro

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Cacciatore</b> Designare un cacciatore. Quando riesce a toccare un altro allievo, i ruoli vengono invertiti. Quest'ultimo è tuttavia protetto se ha il pallone in mano. <b>Osservazione:</b> questo gioco sviluppa la collaborazione e migliora il tiro e la ricezione. Gli allievi devono passarsi la palla in modo preciso se non vogliono essere toccati dal cacciatore (tenere conto delle regole 1 e 3). <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con più palloni</li> </ul>		Uno o più palloni
Parte principale	10' <b>Tirare e ricevere</b> Su quattro pannelli, in gruppi di due. L'allievo in possesso palla prende posizione dietro il cono rosso. Effettua un passaggio tramite il pannello al compagno posizionato dietro il cono blu. In seguito i due allievi si spostano verso il pannello seguente, in senso orario, e invertono i ruoli. E così via. Cambiare il senso dell'azione per esercitare il tiro dalle due fasce. <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi effettuano un tiro in estensione. Attenzione: il pallone deve essere tirato contro il pannello prima di ricadere nella zona vietata.</li> <li>• Aumentare progressivamente la distanza tra i due coni (l'angolo di tiro diminuisce).</li> </ul> <b>Osservazione:</b> se necessario introdurre la regola H.		Quattro pannelli Un pallone per due bambini. Otto coni (quattro rossi, quattro bianchi)
Parte principale	10' <b>Attacco e difesa</b> Formare due squadre di quattro allievi. Gli attaccanti sviluppano la loro azione dalla linea mediana verso il pannello che desiderano (gioco bipolare). Hanno a disposizione tre passaggi prima di tirare. I difensori cercano di recuperare il pallone dopo il rimbalzo sul pannello e lo appoggiano per terra. Gli attaccanti danno il via a una nuova azione da questo punto. Invertire i ruoli dopo cinque azioni. <b>Variante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recuperano il pallone, i difensori possono costruire un attacco sull'altro pannello (capovolgimento del gioco).</li> </ul> <b>Osservazione:</b> se necessario introdurre le regole A e J, oltre alla regola H.		Due o tre campi (14-16 x 8 m) Due pannelli e un pallone per campo
Parte finale	20' <b>Torneo 4:4 (gioco bipolare)</b> Giocare rispettando le regole del tchoukball a scuola (vedi tabella 6, pag. 19). <b>Osservazione:</b> se necessario, introdurre le regole C e D, oltre alle regole A, H e J.		Due o tre campi (14-16 x 8 m) Due pannelli e un pallone per campo

Fonte: Emile Guinand (2016), con degli adattamenti di Muriel Sommer Vorpe

<b>Disposizioni generali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campo: 14-16×8 m con zona vietata (o zona di tiro)</li> <li>• Gioco monopolare 4:4</li> </ul>
<b>Falli</b>	<p>Il giocatore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. fa più di due passi con il pallone in mano</li> <li>2. lascia cadere il pallone per terra</li> <li>3. tocca il pallone con una parte del corpo al di sotto del ginocchio</li> <li>4. si trova fuori dai limiti del campo con la palla</li> <li>5. cerca di sottrarre la palla dalle mani di un avversario</li> <li>6. fa ostruzione, volontaria o meno, al movimento di un avversario pronto a ricevere, tirare o passare la palla, o che si sta posizionando</li> <li>7. tocca il pallone passato o tirato da un avversario prima del rimbalzo sul pannello</li> <li>8. tocca il pallone passato o tirato da un compagno di squadra dopo il rimbalzo sul pannello.</li> </ol> <p>A. tiene in mano il pallone per più di tre secondi  C. fa un passaggio che porta a un conteggio dei passi successivi superiore a tre.  D. tira su un pannello sulla quale sono già stati effettuati tre tiri consecutivi (un fallo o un punto riportano a zero il conteggio dei tiri consecutivi)  H. entra nella zona vietata in possesso palla  J. Il tire après un engagement sans que le ballon ait franchi la ligne médiane</p> <p>Il tiratore commette fallo se:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. il pallone tocca il bordo di metallo, gli elastici, i ganci o gli anelli del pannello e non segue la traiettoria di angolo-specchio (rimbalzo sbagliato)</li> <li>10. il pallone non tocca né il pannello né il quadro</li> <li>11. il pallone cade al di fuori della zona di gioco o della zona vietata/zona di tiro dopo il rimbalzo sul pannello</li> <li>12. il pallone rimbalza sopra di lui.</li> </ol>
<b>Attribuzione dei punti</b>	<p>Il giocatore segna un punto se il pallone dopo aver rimbalzato sul pannello:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. tocca la zona di gioco prima che un difensore la recuperi</li> <li>14. tocca un difensore che non riesce a controllarlo, cade per terra o è respinto al di fuori della zona di gioco</li> <li>15. tocca un difensore su una parte del corpo situata al di sotto del ginocchio</li> <li>16. tocca un difensore che si trova all'interno della zona vietata/zona di tiro o al di fuori della zona di gioco, se il difensore entra nella zona vietata/zona di tiro o esce dalla zona di gioco per recuperare il pallone.</li> </ol>
<b>Altro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingaggio: la squadra che ha concesso un punto rimette in gioco a lato del pannello (dietro la linea di fondo). Non viene conteggiato come passaggio.</li> <li>• Rimessa in gioco: un fallo è sanzionato con una rimessa in gioco a favore della squadra avversaria. Avviene nel punto in cui il fallo è stato commesso o nel punto più vicino all'interno della zona di gioco.</li> <li>• Zona vietata: la squadra in possesso palla può penetrare nella zona vietata. La squadra in difesa può recuperare il pallone solo nella zona di gioco.</li> </ul>

Tabella 6: Regole di gioco per la lezione «Attacco e difesa (2ª parte)»

# Fasi di gioco

**Quando le regole di base e lo spirito del tchoukball sono assimilati, è possibile sviluppare un gioco più costruito, nel quale i ruoli differiscono a seconda delle fasi. Presentazione degli elementi essenziali dell'attacco, della difesa e del gioco di transizione.**

## Attacco

L'attacco è il momento in cui la squadra è in possesso palla e detta il gioco; l'azione si conclude con un tiro. Obiettivo dell'attacco è di segnare dei punti. Per riuscirci, la squadra deve poter contare non solo sulle competenze tecniche dei suoi giocatori, ma anche su un dispositivo tattico comune (v. «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pag. 22). La squadra costruisce l'azione d'attacco con dei passaggi. Si trova in una situazione favorevole quando uno o più giocatori sono in una posizione ottimale per segnare un punto.

L'attacco si articola attorno a tre fondamentali tecnici: lanciare, ricevere e tirare.

In questa fase si insegna in particolare a:

- Migliorare i passaggi e la loro pertinenza:
  - tirare verso un bersaglio fisso, poi in movimento (v. filmato «[Lancio del pallone](#)»)
  - tirare da fermi, poi in movimento (v. filmato «[Lancio del pallone](#)»)
  - ricevere la palla da fermi, poi in movimento (v. filmato «[Ricezione del pallone](#)»)
- Migliorare i tiri e la loro pertinenza:
  - mirare il pannello stando fermi, poi in movimento e infine tirare con un salto in estensione
  - variare la profondità dei tiri (v. filmati «[Tiro a 45° in prima zona](#)» e «[Tiro a 45° in seconda zona](#)»)
  - mirare il pannello stando di fronte (tiro frontale) poi aumentando gli angoli di slancio e di tiro (v. filmato «[Tiro lungolinea](#)»)
  - mirare il bersaglio
- Piazzare il maggior numero di giocatori in posizione favorevole per il tiro.

→ [Esercizi: «Attacco: passaggi»](#)

→ [Esercizi: «Attacco: Tiri»](#)

## Difesa

La difesa è, oltre ai falli commessi dall'avversario, l'unico altro modo che una squadra ha per recuperare il pallone, oltre ai falli commessi dagli avversari. L'obiettivo della squadra che difende è di occupare le zone che possono essere raggiunte dal tiratore per recuperare il pallone dopo il rimbalzo sul pannello. Per riuscirci, la squadra deve poter contare non solo sulle competenze tecniche dei suoi giocatori, ma anche su un dispositivo tattico comune (v. «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pag. 23).

In questa fase si insegna in particolare a:

- migliorare il modo di intercettare il pallone:
  - applicare la tecnica giusta (ammortizzare il pallone) (v. filmati «[Difesa in ginocchio](#)» e «[Difesa in piedi](#)»)
  - assumere la posizione corretta (v. filmati «[Difesa in ginocchio](#)» e «[Difesa in piedi](#)»)
- piazzamento del giocatore per ricevere il pallone:
  - spostarsi correttamente (v. filmato «[Difesa in piedi](#)»)
  - capire l'«effetto specchio» del tiro
  - posizionarsi a «specchio» rispetto al tiratore
- occupare dei possibili bersagli con la squadra
  - collaborare coi propri compagni di squadra

→ [Esercizi «Difesa: Tecnica individuale»](#)

→ [Esercizi «Difesa: Organizzazione collettiva»](#)

## Transizioni

La transizione dalla difesa all'attacco avviene dopo che un difensore riesce a recuperare il pallone. Il ruolo delle squadre si inverte: gli attaccanti diventano difensori e i difensori attaccanti. Visto il numero limitato di passaggi prima del tiro sul pannello (salvo in ambito scolastico, v. «Regole del gioco», 2° punto del paragrafo «Qualche precisazione», pag. 6), tutti i giocatori della squadra devono essere attivi per offrire il maggior numero di possibilità al portatore di palla (v. «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pag. 24). I principi di questa transizione sono assimilati rapidamente dai bambini, poiché permettono di soddisfare il loro desiderio di andare all'attacco e di tirare.

In questa fase si insegna in particolare a:

- piazzarsi in posizione favorevole per il tiro (tattica)

Durante la transizione dall'attacco alla difesa, i giocatori devono dar prova di reattività, poiché in questo caso è l'avversario che detta il ritmo del gioco. Si tratta di riuscire a posizionarsi rapidamente in modo adeguato per difendere la palla (in modo speculare rispetto al tiratore), continuando ad osservare il gioco degli avversari e a cercare di capire quali sono le loro intenzioni (v. «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pag. 24). Questa fase di transizione non è naturale per i bambini e deve perciò essere esercitata. Vi è infatti il rischio che al termine della loro azione d'attacco smettano di giocare, allorché il gioco prosegue se il pallone è intercettato da un difensore.

In questa fase si insegna in particolare a:

- reagire rapidamente
- spostarsi
- posizionarsi come specchio del portatore di palla (tattica)

→ [Esercizi «Transizioni»](#)

# Posizioni e spostamenti dei giocatori

Gli attaccanti cercano continuamente di avere a disposizione il maggior numero di bersagli possibili, i difensori invece di ridurli. Questo, per entrambe le parti, implica una logica specifica legata agli spostamenti e un posizionamento concordante.

## Posizione di base

All'inizio di ogni periodo e al termine di un'azione (ingaggio), così come in occasione di un'interruzione di gioco dopo un fallo (rimessa in gioco), le due squadre adottano una posizione di base che varia in funzione del numero di giocatori presenti sul campo (v. illustrazione a destra per il gioco 5:5). L'ingaggio e la rimessa in gioco sono eseguiti generalmente dal centro-pannello (C) o dal centro-centro (CC), a seconda del luogo in cui viene rigiocato il pallone. Le ali (AD e AG) sono i tiratori principali, poiché la loro posizione decentrata permette di variare la traiettoria dello slancio verso il pannello e l'angolo di tiro, e compongono anche la prima linea di difensori sul loro pannello e la seconda e/o terza linea del lato opposto.

## Attacco

Quando i passaggi sono realizzati sulla stessa metà campo, l'attaccante segue il proprio pallone (v. esercizi «Quadrilatero ceco» e «Dai e vai!», pagg. 25-26). Il riposizionamento dei giocatori è costante e le posizioni possono essere momentaneamente occupate dai compagni di squadra. In caso di capovolgimento del gioco, gli attaccanti vicini al pannello da cui l'azione è partita si dirigono verso il centro del campo per prepararsi alla transizione attacco-difesa. Si posizionano rapidamente in seconda o terza linea di difesa.

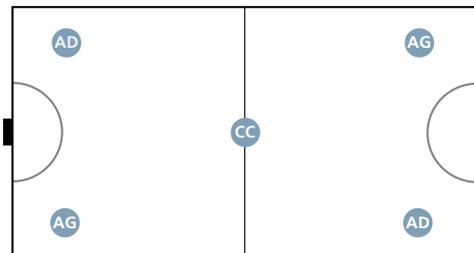
## Costruzione di un attacco

La sequenza successiva presenta una fase di attacco 5:5 (v. ill. a destra), e in particolare il ruolo che assume il centro-centro, e mostra diverse possibilità di passaggi e di tiri durante l'azione. Tuttavia non è assolutamente esaustiva perché le posizioni potrebbero essere occupate da altri giocatori secondo la configurazione del gioco.

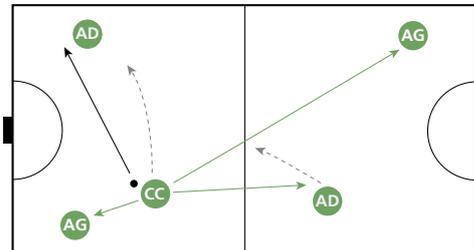
**Primo passaggio:** CC è in possesso palla e può fare sia un passaggio a una delle due ale sulla sua metà campo, sia ribaltare il gioco in direzione delle altre due ale. In questo esempio, CC passa a AD e segue il proprio pallone per posizionarsi in difesa se AD tira o proporsi come tiratore dopo il terzo passaggio.

**Secondo passaggio:** AD può tirare oppure passare il pallone a AG o a un compagno di squadra posizionato sull'altra metà campo. In questo esempio, AD fa il passaggio a AG e attraversa la zona vietata seguendo una traiettoria che non disturba né i difensori (attenzione quando si esce dalla zona vietata!), né AG se quest'ultimo decide di eseguire un tiro in estensione (attenzione alle collisioni all'interno della zona vietata!). Se AG tira, AD si piazza sull'ala destra per difendere. Se AG passa il pallone, AD esegue un movimento a «tergicristallo» per posizionarsi «a specchio» rispetto al pallone durante il tiro che seguirà il terzo e ultimo passaggio.

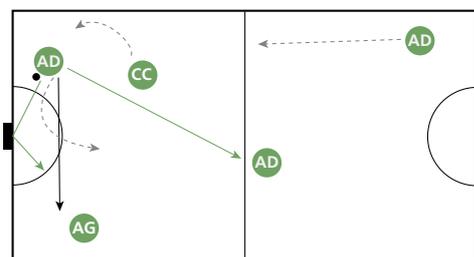
**Terzo passaggio e tiro:** AG può sia tirare, sia passare il pallone a CC che ora è sull'ala destra. In questo esempio, AG effettua il passaggio e si posiziona in difesa in previsione di un tiro immediato da parte degli avversari. CC tira e assume la posizione difensiva più vicina all'uscita dalla zona vietata.



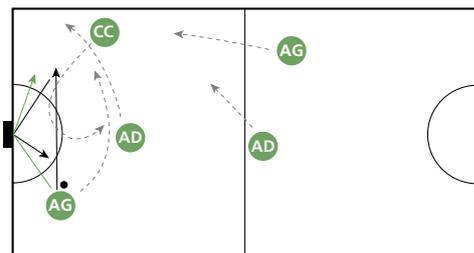
Posizioni di base 5:5



Attacco 5:5: primo passaggio



Attacco 5:5: secondo passaggio



Attacco 5:5: terzo passaggio

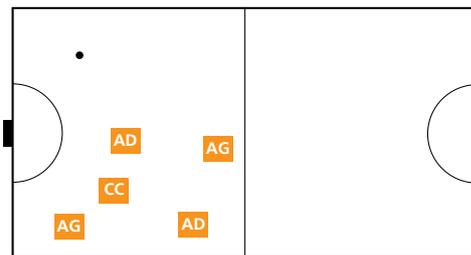
## Difesa

Durante il passaggio dalla posizione di base alla posizione di difesa, sono da privilegiare i tragitti più corti e senza incroci fra i giocatori. Da questa prima posizione difensiva gli spostamenti successivi sono organizzati in modo collettivo e nuovamente senza incroci, sia che vengano effettuati sullo stesso pannello o da un pannello all'altro (v. illustrazioni qui accanto).

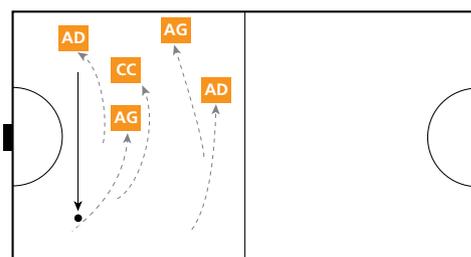
Quando i giocatori si trovano in difesa, devono tutti mantenere un contatto visivo con il pannello. Sono disposti nelle due prime zone di difesa in modo tale che i compagni di squadra possano tutti vedere il pallone dopo che quest'ultimo è rimbalzato sul pannello.

Se il tiro della squadra avversaria ricade nella prima zona di difesa (compresa fra il limite della zona vietata e un semicerchio virtuale tracciato a circa tre metri da quest'ultima), la prima linea di difensori si inginocchia nelle vicinanze della zona vietata e afferra il pallone (v. filmato «[Difesa in ginocchio](#)»). Se il pallone passa sopra la testa dei giocatori inginocchiati, spetta a quelli posizionati nella seconda zona di difesa bloccarlo (v. filmato «[Difesa in piedi](#)»).

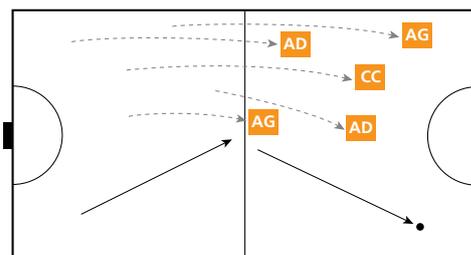
Questo posizionamento nelle due prime zone di difesa deve tuttavia sempre essere messo in relazione alle capacità degli avversari. Se la maggior parte dei tiri ricade al limite della seconda e della terza zona, tutti i difensori occupano questa superficie.



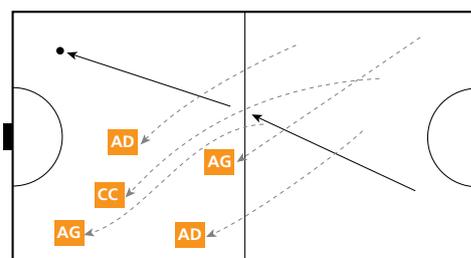
Difesa 5:5: posizioni dei difensori



Difesa 5:5: spostamenti laterali



Difesa 5:5: spostamenti longitudinali



Difesa 5:5: spostamenti lungo la diagonale

### Descrizione dei simboli

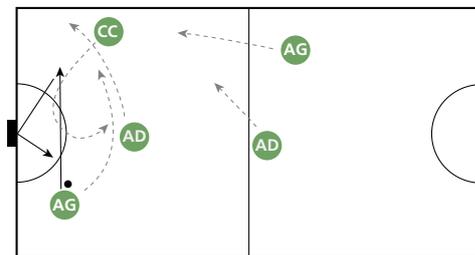
	Attaccante		Spostamento
	Attaccante con palla		Passaggio
	Difensore		Tiro
	Giocatore		Cono
	Giocatore con palla		Paletto
AD	Ala destra		Cerchio
AG	Ala sinistra		Panchina
CC	Centro-centro		Cassone
C	Centro-pannello		Tappetino

## Transizioni

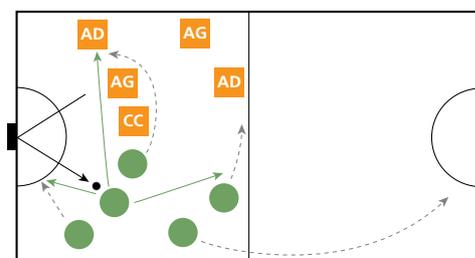
**Dall'attacco alla difesa:** nel corso di questa transizione, il riposizionamento dei giocatori è diverso se il tiro viene effettuato da fermi davanti alla zona vietata o con slancio e in estensione. Nel primo caso, il tiratore mantiene la sua posizione, poiché si trova già «a specchio» rispetto a un eventuale tiro immediato dell'avversario. Eventualmente deve spostarsi un poco verso la linea di fondo in funzione dell'angolo del proprio tiro, del numero di giocatori e della strategia scelta dalla sua squadra. I suoi compagni di squadra si posizionano in base ai suoi movimenti. Nel secondo caso (v. illustrazione a destra), il tiratore ricade nella zona vietata e riprende la sua corsa curvata per uscire da quest'ultima con un angolo compreso fra 45 e 90°. Si posiziona poi generalmente in prima zona di difesa, al centro del campo, tenendo conto della posizione dei suoi compagni di squadra.

Se l'avversario afferra il pallone dopo il rimbalzo sul pannello, gli attaccanti diventati difensori mantengono la loro posizione e si spostano a «tergicristallo» e «a specchio» rispetto al pallone fino al tiro avversario. Nel caso contrario (punto o fallo), riassumono la loro posizione di base.

**Dalla difesa all'attacco:** quando un difensore riesce ad afferrare un pallone, i suoi compagni di squadra si posizionano il più rapidamente possibile sulle ali per offrire delle soluzioni di tiro e al centro del campo (gioco bipolare) per consentire un eventuale capovolgimento del gioco (v. illustrazione a destra). In questo modo, il giocatore in possesso palla ha diverse alternative a disposizione: tirare se gli avversari non sono in posizione, indirizzare un passaggio all'ala di fronte a lui o a un compagno di squadra posizionato nella metà campo opposta.



Transizione dall'attacco alla difesa



Transizione dalla difesa all'attacco

### Da scaricare

La posizione di base, un esempio di costruzione di un attacco e gli spostamenti dei difensori tutti proposti in forma illustrata per le forme di gioco 3:3 monopolare fino a 7:7 bipolare.

→ [Posizioni e spostamenti dal 3:3 al 7:7 \(pdf\)](#)

# Attacco: passaggi

## Quadrilatero ceco

Con questo esercizio, i giocatori migliorano la qualità dei loro passaggi e si impratichiscono con gli spostamenti specifici del tchoukball.

Su una metà campo, formare quattro colonne di tre giocatori in ognuno degli angoli di un quadrilatero delimitato da quattro coni. Il primo giocatore della colonna A effettua due passi in avanti, passa il pallone al primo giocatore della colonna B e corre a mettersi dietro la colonna B; il giocatore B passa a sua volta il pallone al primo giocatore della colonna C e così via.

### Varianti

- Con soli tre o due gruppi. Queste due forme di gioco (triangolo e di fronte) si avvicinano di più alle azioni del tchoukball.
- Come la variante precedente, ma concludendo l'azione con un tiro sul pannello.

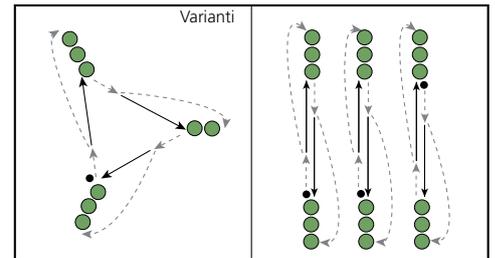
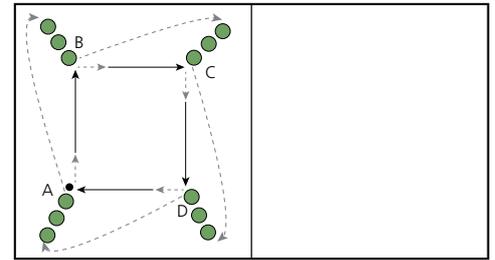
### Più facile

- Ridurre le dimensioni del quadrilatero (passaggi più corti).

### Più difficile

- Chi passa è in movimento.
- Chi riceve è in movimento.
- I giocatori che effettuano un passaggio e che ricevono sono in movimento.
- Recuperare la palla in estensione o effettuare un passaggio in estensione; ricevere e passare il pallone durante lo stesso salto in estensione.

**Materiale:** un pallone per ogni quadrilatero (triangolo, ecc.), diversi coni, eventualmente un pannello



## Dieci passaggi

In questo esercizio vengono introdotti i principi di base del tchoukball: **gioco in movimento e precisione dei passaggi.**

Su una metà campo, formare tre squadre di sette giocatori. Una squadra è senza pallone e aspetta al di fuori del campo. Le altre due squadre, ognuna delle quali con un pallone, si spostano liberamente sul campo e effettuano dieci passaggi consecutivi rispettando le regole del tchoukball a scuola (v. pag. 5: non più di due passi col pallone, non lasciarlo cadere a terra, nessuna ostruzione, ecc.). La squadra che ci riesce segna un punto. Se una squadra fa un passaggio sbagliato o non riesce ad effettuare dieci passaggi consecutivi, lascia il posto alla squadra che è in pausa. Quale delle tre squadre riesce a segnare per prima cinque punti?

**Osservazione:** esigere dalle squadre che occupino tutta la metà campo e che si «mischino».

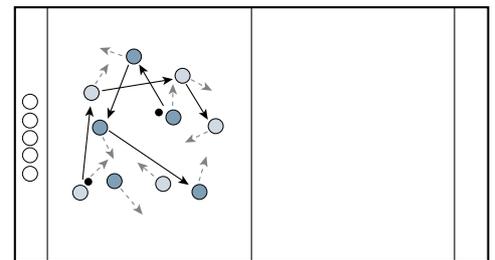
### Più facile

- Numerare i giocatori: 1 passa la palla a 2, 2 a 3, ecc.

### Più difficile

- Vietare i passaggi a un giocatore immobile. In caso di errore, rimpiazzare la squadra che lo ha commesso.

**Materiale:** due palloni



## Palla al re

**Questo esercizio obbliga i giocatori a effettuare passaggi precisi e di lunghezza diversa stando fermi e in situazione di stress.**

Su un campo, formare due squadre di cinque giocatori, ognuna con un pallone. Preparare un percorso identico per ogni squadra, composto di quattro tappeti e un cassone (trono = re) sul quale si trova un giocatore. Al segnale di partenza, il giocatore sul tappeto 1 effettua un passaggio al compagno sul tappeto 2, il 2 al 3 e così via. Quando il pallone arriva al re, scende dal suo trono col pallone in mano e prende il posto del giocatore che si trova sul tappeto 1. Gli altri giocatori cambiano tappeto, rispettivamente salgono sul cassone. Il gioco riprende con un passaggio dell'ex re. Se il pallone cade per terra durante una serie, il gioco riprende dal primo tappeto. Quale squadra riesce per prima a fare sedere tutti i suoi giocatori sul trono?

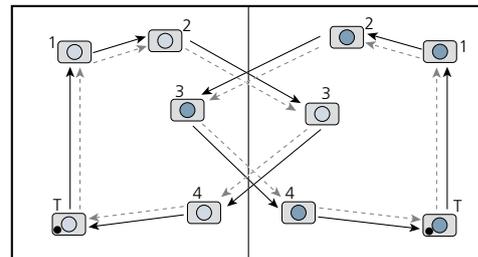
### Più facile

- Non svolgere l'esercizio sotto forma di gara (nessuna pressione temporale).
- Se il pallone cade per terra, ripetere il passaggio.

### Più difficile

- Variare ancora di più la distanza tra i tappeti.
- Formare tre squadre e tre percorsi identici che si incrociano (ciò complica l'assunzione di informazioni e aumenta le possibili interferenze possibili).

**Materiale:** un pallone, quattro tappeti e un cassone (trono) per squadra



## Dai e vai!

**Questo esercizio passa in rassegna tutte le tappe di un attacco con cambiamento di pannello: tre passaggi, tiro sul pannello da una posizione favorevole e recupero della palla.**

Su un campo con due pannelli; ripartire i giocatori nelle otto postazioni (vedi grafico). Dopo tre passaggi in diagonale, l'ultimo giocatore fa un passaggio al compagno posizionato «a specchio» facendo rimbalzare il pallone sul pannello. Fare tre nuovi passaggi e così via. I giocatori transitano da un posto all'altro seguendo il loro passaggio.

**Osservazione:** cambiare il senso dell'azione per esercitare il tiro dalle due fasce.

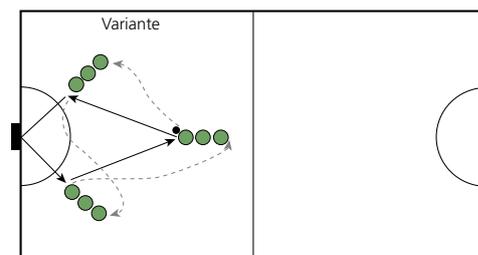
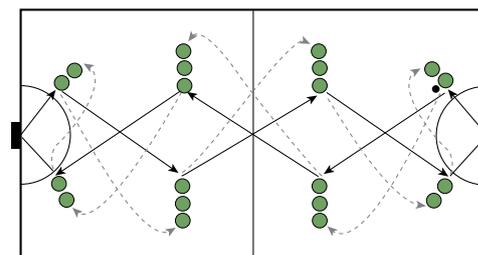
### Variante

- Su una sola metà campo e un pannello (tre postazioni) (v. illustrazione 2).

### Più difficile

- Con due o tre palloni in gioco.
- Ad ogni fischio, invertire il senso di rotazione dell'esercizio.

**Materiale:** due pannelli, (variante: un pannello), un pallone (1ª variante più difficile: due o tre palloni)



## Attacco dal centro

**Nel corso di questo esercizio, i giocatori sviluppano un'azione d'attacco con dei passaggi concludendo con un tiro sul pannello.**

Su una metà campo, formare gruppi di tre giocatori sulla linea mediana. Il pallone è in possesso del giocatore al centro. Uno dopo l'altro, ogni gruppo si organizza per riuscire a tirare sul pannello dopo al massimo tre passaggi. I giocatori recuperano il pallone e ritornano dietro la linea mediana passando per i bordi del campo, al fine di permettere al gruppo seguente di dare il via all'azione. Dopo ogni azione, cambiano posizione all'interno del gruppo.

### Variante

- Con una difesa di uno, due o tre giocatori, che può essere fissa o sostituita dopo ogni azione (gli attaccanti diventano difensori, poi ritornano in colonna).

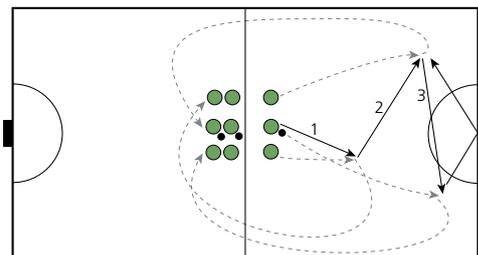
### Più facile

- Tre passaggi obbligatori (riduce le scelte tattiche).
- Con dei coni sul campo per indicare il posto in cui devono trovarsi i giocatori in ogni fase dell'azione.

### Più difficile

- Definire il numero di passaggi autorizzati all'inizio di ogni azione (indicazione visiva o segnale acustico dell'insegnante).
- Definire una zona nella quale il pallone deve ricadere dopo essere rimbalzato sul pannello (ad esempio: l'insegnante è il bersaglio e si sposta prima di ogni nuova azione). I giocatori decidono chi tira sul pannello.

**Materiale:** un pannello, un pallone per gruppo, (2ª variante più facile: diversi coni)



## Passaggi e tiri sul pannello

**In questo esercizio i giocatori allenano la combinazione ricezione del pallone e tiro sul pannello.**

Su una metà campo, formare al centro una colonna di giocatori. Un'ala e un difensore prendono posizione davanti alla fila, ognuno in una diagonale. Il primo giocatore della colonna effettua un passaggio all'ala, che tira sul pannello. Il difensore recupera il pallone e lo dà al prossimo giocatore in colonna. Dopo ogni azione, i giocatori cambiano posizione seguendo il loro pallone.

**Osservazione:** effettuare anche dei tiri dall'altra fascia.

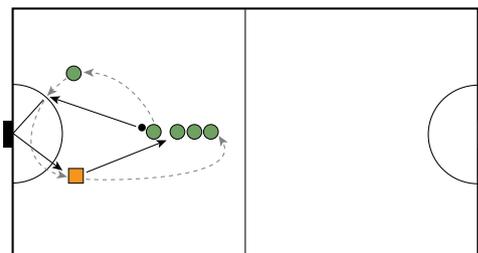
### Più difficile

- Con dei coni sul campo per indicare le diverse posizioni.

### Più difficile

- Non attribuire dei posti fissi ai due giocatori isolati (ala/difensore). È colui che passa la palla che definisce il ruolo di ciascuno.
- Per l'ala: ricevere il passaggio e tirare immediatamente senza fare una battuta d'arresto nel movimento.

**Materiale:** un pannello, un pallone



## Differenziare

**L'obiettivo di questo esercizio è di effettuare passaggi di lunghezza diversa in movimento.**

Su un campo, formare delle coppie. I giocatori si passano la palla spostandosi da un cono all'altro lungo tutto il campo (almeno due o tre passaggi tra ogni cono). Ritornano infine dall'altra parte del campo e cambiano colonna.

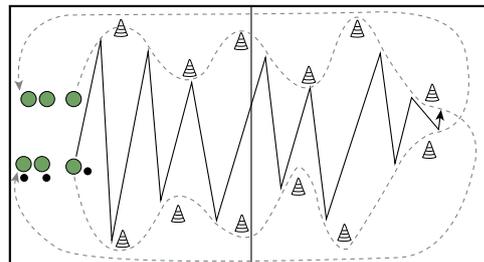
### Più facile

- I due giocatori si spostano passandosi la palla a una distanza fissa. Variare la distanza tra i giocatori dopo ogni traversata.

### Più difficile

- Spostarsi tra due coni tirando il pallone una volta con la mano forte, un'altra con quella debole.

**Materiale:** un pallone per coppia, diversi coni



## A ogni passaggio la sua risposta!

**Precisione e varietà dei passaggi in movimento: sono queste le sfide che i giocatori devono affrontare durante questo esercizio.**

Su un campo, formare una colonna di giocatori dietro la linea di fondo. Il primo parte e si sposta lungo una linea nel senso della lunghezza. Cinque o sei compagni, ognuno con un pallone, sono disposti su una linea parallela e gli fanno un passaggio in tre modi diversi quando giunge alla loro altezza: pallonetto, passaggio teso, passaggio con rimbalzo. Il giocatore rinvia la palla ogni volta in modo diverso. Esempio: pallonetto → passaggio teso; passaggio con rimbalzo → pallonetto; passaggio teso → passaggio con rimbalzo. Alla fine dell'azione il giocatore ritorna in fondo alla colonna correndo. Cambiare i ruoli dopo un certo numero di passaggi.

**Osservazione:** invertire le posizioni per esercitare i passaggi in movimento sull'altra fascia.

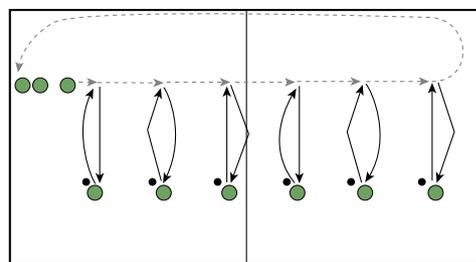
### Più facile

- Due soli modi di passare il pallone.

### Più difficile

- Passare una volta con la mano forte, un'altra con quella debole o tirare il pallone in estensione.

**Materiale:** un pallone per ogni giocatore che esegue il passaggio



## Ultimate tchoukball

**Questo esercizio sprona i giocatori a collaborare per trasportare il pallone da una parte all'altra del campo in modo efficace.**

Su un campo, formare due squadre di tre a sette giocatori. Dalle rispettive zone vietate, le squadre trasportano la palla fino alla zona vietata opposta, effettuando almeno tre passaggi conformemente alle regole del tchoukball a scuola (v. pag. 5). La prima squadra che passa la palla a uno dei suoi giocatori in zona vietata segna un punto. Ogni passaggio sbagliato deve essere ripetuto.

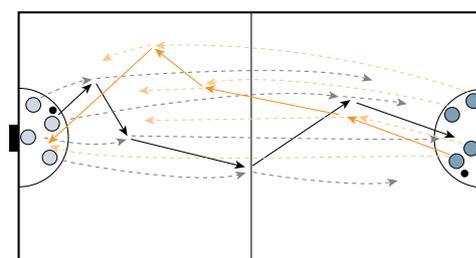
### Varianti

- Il punto è valido se ogni giocatore ha ricevuto la palla almeno una volta durante la traversata del campo.
- Il punto è valido se tutti i giocatori della squadra si trovano nella zona vietata.

### Più difficile

- Giocare con tre o quattro squadre:
  - Su un campo rettangolare con una zona vietata sulle due linee di fondo = una zona per due squadre.
  - Su un campo quadrato con una zona vietata per lato = una zona per squadra.

**Materiale:** un pallone per squadra



# Attacco: tiri

## Due passi

**Con questo esercizio il giocatore mette a profitto i due passi che precedono il tiro per orientarsi verso il pannello e avvicinarsi al meglio.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori. Tra la colonna e il pannello si trovano tre cerchi nel senso della corsa, l'ultimo dei quali tocca la zona vietata. Un giocatore supplementare occupa il posto di centravanti. Il primo giocatore della colonna indirizza un passaggio al centravanti, poi prende posizione nel cerchio con uno o entrambi i piedi. Riceve il passaggio di ritorno, appoggia in seguito un piede nel secondo cerchio, l'altro piede – quello opposto alla mano che tiene il pallone – nel terzo cerchio e tira sul pannello. Recupera il suo pallone e corre a mettersi dietro la colonna. Cambiare il centravanti dopo un tempo predefinito.

**Osservazione:** effettuare pure dei tiri dall'altra fascia.

### Variante

- Senza pannello. In coppia, i giocatori simulano un tiro effettuando un passaggio con rimbalzo al loro compagno (due passi in avanti e ritornare nella posizione di partenza).

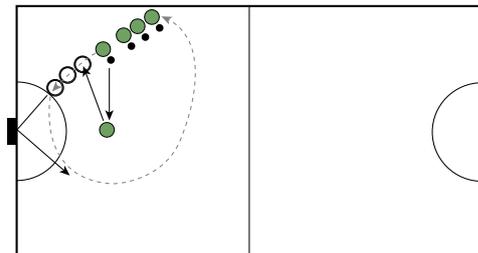
### Più facile

- Come l'esercizio di base, ma senza pannello. Il tiratore fa rimbalzare il pallone davanti a lui (nella zona vietata) e lo recupera.
- Come l'esercizio di base, ma senza passaggio. Coi due piedi nel primo cerchio, il tiratore effettua un passaggio a se stesso prima di proseguire l'azione.

### Più difficile

- Come l'esercizio di base, ma senza cerchi (nessun punto di riferimento per terra).
- Come l'esercizio di base, ma prendendo appoggio nel terzo cerchio per un tiro in estensione.
- Come l'esercizio di base, ma sincronizzando ricezione del pallone e appoggio del piede di stacco nel primo cerchio.

**Materiale:** un pannello, un pallone per giocatore, tre cerchi o altri punti di riferimento per terra



## Angoli di tiro

**Questo esercizio permette ai giocatori di sperimentare e variare gli angoli di tiro.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Disporre dei coni o dei tappeti per rappresentare i corridoi di tiro. Dopo il rimbalzo sul pannello, il giocatore fa ricadere il pallone nel corridoio designato dall'insegnante, variando il movimento di tiro, l'angolo di slancio e di tiro. Recupera il suo pallone e corre a mettersi dietro la colonna.

**Osservazione:** effettuare dei tiri pure dall'altra fascia.

### Variante

- Sotto forma di gara (a squadre o individuale): quale squadra, rispettivamente quale giocatore, riesce per prima a fare ricadere la palla in tutti i corridoi?

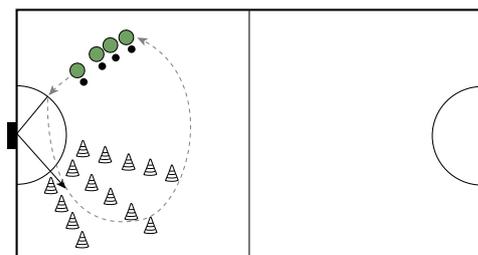
### Più facile

- Lasciare scegliere ai giocatori in quale corridoio il pallone deve ricadere.
- Rappresentare con dei coni i corridoi per la traiettoria di slancio che permettono di raggiungere i corrispondenti corridoi di tiro («effetto specchio»).

### Più difficile

- L'insegnante designa il corridoio di tiro all'ultimo momento (indicazioni visive o verbali).
- Aumentare il numero di corridoi e/o diminuire la loro larghezza.

**Materiale:** un pannello, un pallone per giocatore, diversi coni o tappeti (per definire i corridoi)



## Profondità di tiro

**La profondità dei tiri è al centro di questo esercizio. I giocatori devono raggiungere le tre zone di difesa del tchoukball.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Disporre dei coni o dei tappeti per rappresentare le tre zone di difesa. Dopo il rimbalzo sul pannello, il giocatore fa ricadere il pallone nella zona designata dall'insegnante, variando l'angolo e la forza del tiro. Recupera il suo pallone, corre a mettersi dietro la colonna.

**Osservazione:** effettuare dei tiri pure dall'altra fascia.

### Varianti

- Con tre elementi di un cassone al limite della zona vietata. In un primo tempo la palla deve passare sopra il cassone; in un secondo tempo deve rimbalzare contro il cassone.
- Sotto forma di gara: quale squadra tocca per prima tutti i bersagli? Qual è la prima squadra i cui giocatori sono riusciti a toccare tutti i bersagli?

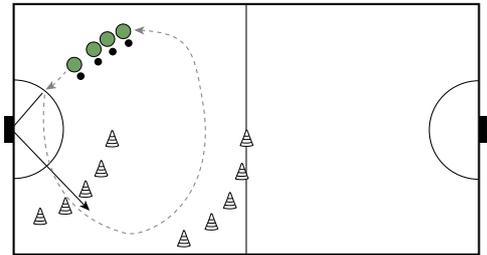
### Più facile

- Lasciare scegliere ai giocatori la zona di difesa in cui la palla deve ricadere.

### Più difficile

- Con un centravanti: effettuare un passaggio e un retropassaggio prima di tirare sul pannello.

**Materiale:** un pannello, un pallone per giocatore, diversi coni o tappeti (per definire i corridoi), (1ª variante: tre elementi di cassone)



## Combinazione

**In questo esercizio i giocatori devono combinare i due aspetti del tiro imparati negli esercizi «Angoli di tiro» et «Profondità di tiro» descritti prima.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Disporre degli oggetti (tappeti, cerchi, ecc.) nelle tre zone di difesa che i giocatori devono colpire con il pallone dopo un tiro sul pannello. Recuperano in seguito il loro pallone e corrono a mettersi dietro la colonna.

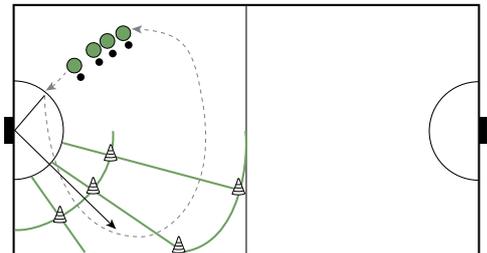
### Osservazioni

- Adattare la grandezza degli oggetti da prendere di mira in funzione del livello dei giocatori.
- Effettuare dei tiri pure dall'altra fascia.

### Varianti

- Far scegliere il bersaglio da colpire a un difensore,, all'insegnante o al tiratore dell'azione precedente.
- Con dei difensori nei cerchi. Tirare in modo che non riescano né a toccare, né a prendere il pallone.

**Materiale:** un pannello, un pallone per giocatore, diversi oggetti (tappeti, cerchi, ecc.)



# Difesa: tecnica individuale

## Difendere e tirare

**Con questo esercizio, i giocatori imparano a posizionarsi in zona di difesa e a recuperare il pallone dopo il rimbalzo sul pannello.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su ogni fascia, che prende posizione dietro un paletto. Il primo giocatore di una delle due file avanza verso il pannello col pallone in mano, fa un passaggio a se stesso e tira sul pannello prendendo lo slancio tra i due coni posati a prossimità della zona vietata. Il primo giocatore dell'altra colonna avanza a sua volta, recupera il pallone, fa un passaggio a se stesso e tira sul pannello. E così via. Dopo il tiro i giocatori cambiano colonna.

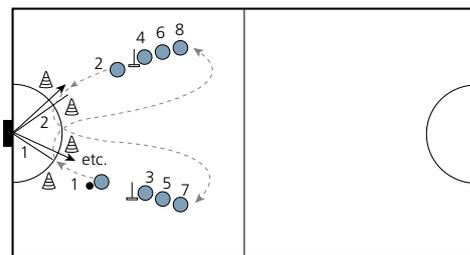
### Più facile

- Formare solo una colonna su una fascia. Un difensore resta in campo fino a quando tutti i giocatori hanno tirato una volta sul pannello, poi è sostituito. Tutti i giocatori devono occupare questa posizione. Eseguire i tiri anche dall'altra fascia.

### Più difficile

- Disporre dei coni supplementari vicino alla zona vietata per rappresentare diverse traiettorie di slancio.

**Materiale:** un pannello, un pallone (variante più facile: un pallone per tiratore), due paletti, quattro coni (variante più difficile: sei o più coni)



## Difendere in seconda zona

**Questo esercizio costringe i giocatori a valutare correttamente la traiettoria del pallone per poterlo recuperare.**

Su una metà campo, formare una colonna di tiratori su una fascia e una colonna di difensori posizionati dietro un paletto sull'altra fascia, al di là della seconda zona di difesa. Disporre due cassoni uno di fianco all'altro (da tre a quattro elementi a seconda del livello dei giocatori) al limite della zona vietata. Per segnalare l'inizio dell'azione, il tiratore effettua un passaggio a se stesso, poi tira in modo da far passare il pallone sopra gli elementi del cassone dopo il rimbalzo sul pannello. Il difensore analizza lo spostamento del tiratore, prende posizione nella seconda zona di difesa e recupera il pallone. I due giocatori cambiano colonna.

**Osservazione:** eseguire i tiri anche dall'altra fascia.

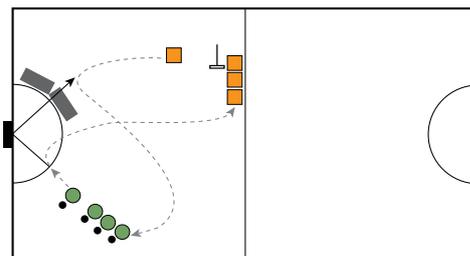
### Più facile

- Il difensore prende posizione nella seconda zona di difesa prima dell'inizio dell'azione.

### Più difficile

- Il difensore ha la schiena rivolta contro il pannello e può girarsi per difendere solo a un determinato segnale (ad esempio il tiratore lancia il pallone per terra o fischia).
- Il difensore deve effettuare uno slalom prima di prendere posizione nella seconda zona di difesa.

**Materiale:** un pannello, un pallone per ogni tiratore, un paletto (2<sup>a</sup> variante più difficile: cinque paletti) e due cassoni con tre o quattro elementi



## Difendere in prima zona

**Il difensore effettua questo esercizio spostandosi con dei pas chassés, per essere pronto a recuperare il pallone.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su ogni fascia. Un difensore prende posizione in mezzo, a tre metri circa dalla zona vietata. Il primo giocatore della colonna A simula un tiro sul pannello (due passi di slancio, con o senza salto in estensione) e indirizza un passaggio al primo giocatore della colonna B. Quest'ultimo fa la stessa cosa col secondo giocatore della colonna A, e così via. Il tiro sul pannello è effettuato dopo il terzo passaggio, dal secondo giocatore della colonna B. Il difensore segue i tre passaggi muovendosi come se fosse uno «specchio», spostandosi con dei pas chassés e recuperando il pallone dopo il rimbalzo sul pannello. I quattro giocatori in azione recuperano il loro pallone e cambiano colonna. Cambiare il difensore dopo un tempo predefinito.

### Osservazioni

- Proporre questo esercizio solo se i giocatori sono capaci di effettuare dei tiri sul pannello facendo rimbalzare il pallone per terra a tre o quattro metri dalla zona vietata.
- Eseguire dei tiri anche dall'altra fascia.

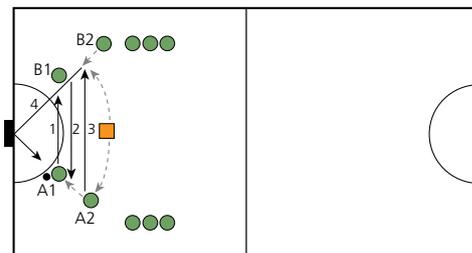
### Più facile

- Senza passaggio. I giocatori delle due colonne tirano sul pannello in alternanza, spostandosi poi dietro l'altra colonna.

### Più difficile

- La decisione se tirare o passare spetta al giocatore in possesso palla. Tre passaggi al massimo.

**Materiale:** un pannello, diversi palloni



# Difesa: organizzazione collettiva

**Osservazione:** gli esercizi del capitolo «Difesa: tecnica individuale» possono anche essere eseguiti con più difensori. In questo modo si possono raggiungere gli obiettivi della difesa con un'organizzazione collettiva.

## Difendere assieme

**I giocatori impegnati in questo esercizio imparano a spostarsi come squadra a seconda della posizione del tiratore.**

Su un campo, formare una colonna di tiratori su ogni metà (stesso lato), posizionati dietro un paletto, e una squadra di tre o più difensori (a seconda dell'organizzazione di gioco prevista per il seguito della lezione). Il primo giocatore di una delle due colonne tira sul pannello (due passi di slancio, con o senza salto in estensione), mentre i difensori prendono posizione per recuperare il pallone e rinviarlo al tiratore. Il primo giocatore dell'altra colonna inizia in seguito la sua azione e tira sul pannello opposto. I difensori si spostano e si organizzano in funzione di questo nuovo tiro, e così via. Dopo il tiro, i giocatori cambiano colonna. Invertire i ruoli dopo un tempo predefinito.

### Variante

- Su una metà campo e un pannello. Formare una colonna di tiratori su ogni fascia. I difensori prendono posizione «a specchio» rispetto al tiratore.

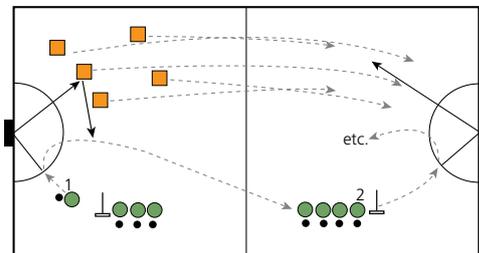
### Più facile

- Su una metà campo e un pannello. Formare solo una colonna di tiratori su una fascia. I difensori mantengono la posizione di base ideale. Effettuare pure dei tiri dall'altra fascia.
- Come l'esercizio di base, ma con tre attacchi sullo stesso pannello prima dell'azione nell'altra metà campo (capovolgimento del gioco).

### Più difficile

- Su un campo e due pannelli, con una colonna di tiratori sulle quattro fasce. L'insegnante designa il tiratore che fa l'azione.

**Materiale:** un pannello, un pallone per tiratore, due paletti (variante più difficile: due pannelli e quattro paletti)



## Difendere in situazione di gioco continuato

**Questo esercizio consiste nel coprire, coi propri compagni di squadra, tutti i bersagli possibili dell'avversario.**

Su un campo, giocare a 3:3 fino a 7:7 secondo le regole del tchoukball a scuola (vedi pag. 5). Per una durata predefinita, i ruoli sono tuttavia fissi. Quando i difensori recuperano il pallone, lo appoggiano per terra e gli attaccanti iniziano una nuova azione.

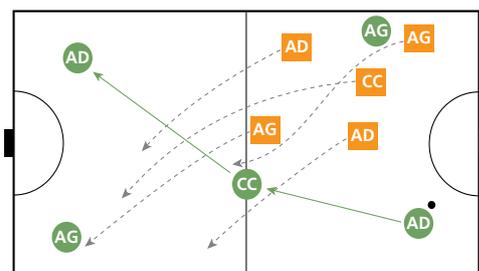
### Varianti

- Sotto forma di gara: quale squadra segna più punti?
- Con un numero di attaccanti inferiore a quello dei difensori (ad esempio 4:7). Un numero ridotto d'attaccanti aumenta la loro partecipazione al gioco.

### Più facile

- Eseguire le azioni secondo uno schema prestabilito (v. «Posizioni e spostamenti dei giocatori», pagg. 22-24).
- Limitare a tre passaggi al massimo e non sanzionare la perdita del pallone. Questa forma di gioco permette ai difensori di beneficiare di un numero maggiore di occasioni di prendere la palla.

**Materiale:** due pannelli, un pallone



# Transizioni

## Dopo il tiro...

**Questo esercizio obbliga i giocatori a modificare il più velocemente possibile il proprio ruolo, passando da quello di tiratore a quello di difensore.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Tre difensori si posizionano «a specchio», l'insegnante (E) si trova sul loro stesso lato. Il primo giocatore tira sul pannello (due passi di slancio, con o senza salto in estensione) e i tre difensori recuperano il pallone. Il tiratore si riposiziona per cercare a sua volta di recuperare il pallone che l'insegnante ha lanciato contro il pannello, poi corre per rimettersi dietro la colonna. Cambiare i tre difensori dopo un tempo predefinito.

**Osservazione:** effettuare i tiri pure dall'altra fascia.

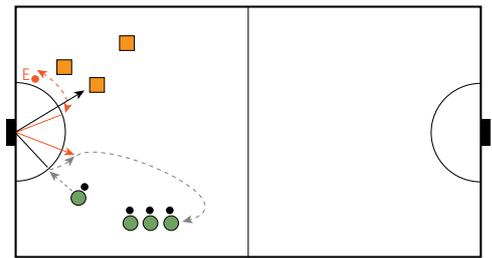
### Più facile

- Senza insegnante. Dopo aver tirato, il giocatore tocca il più velocemente possibile un cono (o un paletto), posto a 30° e a tre metri dalla zona vietata.
- Senza insegnante. Dopo aver tirato, il giocatore si gira, riceve il passaggio del tiratore seguente e gli rinvia la palla. Quest'ultimo tira a sua volta sul pannello, e così via.

### Più difficile

- Senza insegnante. Il difensore che recupera il pallone attacca immediatamente. Il tiratore diventa difensore, recupera il pallone e corre per rimettersi dietro la colonna.

**Materiale:** un pannello, un pallone per tiratore, (1a variante più facile: un cono o paletto)



## Tirare e difendere

**Riposizionarsi rapidamente in difesa dopo un tiro sul pannello: è questo l'elemento centrale dell'esercizio.**

Su una metà campo, formare una colonna di giocatori su una fascia. Un difensore si posiziona «a specchio» rispetto alla colonna. Il primo giocatore tira sul pannello e il difensore recupera il pallone dopo il rimbalzo sul pannello. Subito dopo il tiro, il giocatore prende posizione in difesa per recuperare il pallone tirato dal giocatore seguente, poi corre a rimettersi dietro la colonna e così via. I tiri devono susseguirsi abbastanza rapidamente per mettere pressione sul giocatore quando si riposiziona in difesa.

**Osservazione:** effettuare dei tiri pure dall'altra fascia.

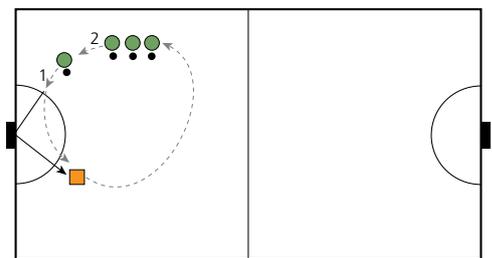
### Variante

- Sotto forma di gara: quale giocatore recupera più palloni?

### Più difficile

- Prima di cercare di recuperare il pallone, il giocatore deve toccare un cono posto a 90° nella prima zona di difesa.
- Con tre o più difensori già in posizione. Dopo aver tirato, il giocatore deve identificare lo spazio non occupato in difesa e raggiungerlo il più velocemente possibile (vedi tabella «Posizioni e spostamenti dei difensori», pagg. 23-24). Il difensore che recupera la palla corre a rimettersi dietro la colonna.
- Con una colonna di giocatori che effettuano un passaggio su una fascia, una colonna di tiratori sull'altra fascia e due difensori posizionati «a specchio» rispetto al tiro. Chi passa lancia il pallone al tiratore che mira il pannello e uno dei due difensori recupera il pallone. Chi ha effettuato il passaggio e il tiratore prendono in seguito il posto dei due difensori, mentre i due difensori corrono a rimettersi dietro le due colonne.

**Materiale:** un pannello, un pallone per giocatore, (1ª variante più difficile: un cono)



## Dopo la difesa...

**La riuscita di questo esercizio dipende dalla capacità dei giocatori di riposizionarsi velocemente in posizione favorevole per effettuare un tiro dopo aver difeso.**

Su una metà campo, formare dei gruppi di quattro giocatori (un'ala e tre difensori all'inizio dell'azione) sulla linea centrale. L'ala effettua un tiro «facile» sul pannello e uno dei tre difensori recupera il pallone. I due difensori senza palla diventano delle ali e costruiscono una nuova azione con il terzo difensore. L'ala della prima azione questa volta difende. Al termine di questa seconda azione, i quattro giocatori recuperano il pallone e si riposizionano sulla linea centrale passando sui lati del campo cosicché il gruppo seguente possa eseguire lo slancio. Cambiare l'ala all'interno del gruppo dopo ogni azione.

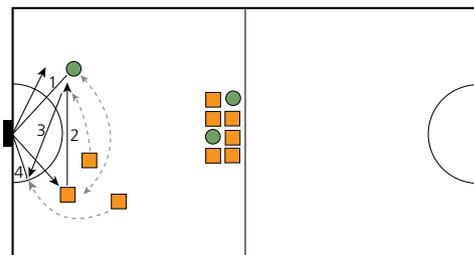
### Più facile

- Limitare la seconda azione a uno o due passaggi.
- Con due soli difensori.
- Senza tiro. L'ala prende posizione tra il pannello e i difensori, stando di fronte a loro, e effettua un passaggio. Questo passaggio simula il pallone che ritorna dopo il rimbalzo sul pannello.

### Più difficile

- Su un campo, con due pannelli e tre o più difensori. Quando hanno recuperato il pallone, i difensori scelgono il pannello su cui vogliono attaccare (gioco bipolare).
- Dopo il tiro, l'ala «solitaria» prende posizione in difesa su un'ala e non si muove più. Da parte loro, i difensori divenuti attaccanti sviluppano un'azione che si conclude con un tiro e il cui bersaglio è all'opposto dell'ala «solitaria».

**Materiale:** un pannello (eventualmente due), un pallone per gruppo



# Giochi senza pannello

## Paravento

**In questo esercizio, la fase iniziale del tiro è mascherata da un ostacolo. Ciò permette di allenare i riflessi della difesa collettiva.**

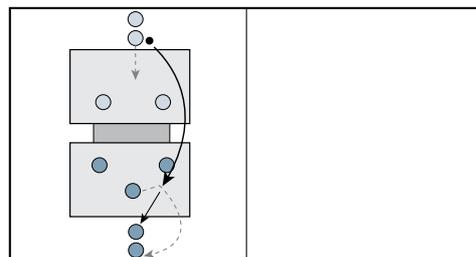
Su due metà campo di 5x4 metri, separate da un «paravento» (ad esempio un carrello con dei tappetoni). Formare due squadre di cinque o sei giocatori, tre dei quali sono in campo e gli altri in colonna dietro la linea di fondo. Obiettivo del gioco: far rimbalzare il pallone sul campo avversario dopo averlo tirato sopra il paravento (un punto). Quando un difensore recupera il pallone, lascia posto e pallone al primo compagno in colonna e va a piazzarsi a sua volta nella fila. Se il pallone non viene recuperato, è il difensore che si trova più vicino al punto d'impatto che lo prende e lascia il campo. Il pallone è in seguito tirato di nuovo sopra il paravento dal primo giocatore della colonna, e così via.

**Osservazione:** se il pallone tocca il paravento è fallo (simile alla regola 9 del Tchoukball a scuola, vedi pag. 5).

### Più facile

- Se vengono segnati troppi punti, il giocatore al servizio conta a voce alta fino a tre prima di tirare il pallone.

**Materiale:** un pallone, un paravento (un carrello con dei tappetoni, rete da badminton ricoperta con un lenzuolo, ecc.), otto coni per delimitare il campo



## Trampolino

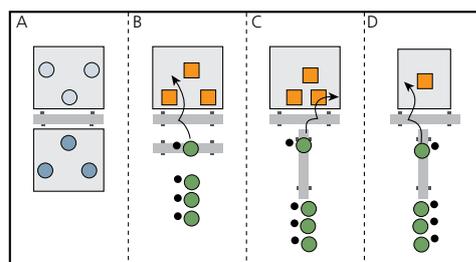
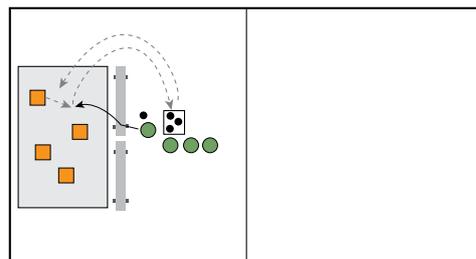
**In questo esercizio, il compito dei giocatori è di organizzarsi in quanto squadra per difendere il proprio campo.**

Formare due squadre di quattro giocatori, una che attacca, l'altra che difende, separate da due panchine. Il primo attaccante si avvicina alle due panchine e fa rimbalzare il pallone su una di esse in modo tale che il pallone ricada nel campo avversario (quadrilatero di 6x8 metri, da adattare a seconda del livello dei giocatori). Se ci riesce, la sua squadra segna un punto. Il difensore che recupera il pallone o colui che si trova più vicino al punto d'impatto, corre per depositarlo nel carrello situato nel campo opposto e ritorna il più velocemente possibile in difesa. Appena il difensore che ha la palla è uscito dai limiti del campo, l'attaccante successivo tira a sua volta. Invertire i ruoli dopo un tempo predefinito.

### Varianti

- Sotto forma di partita 3:3 (vedi grafico 2, parte A).
- Con una seconda panchina svedese disposta perpendicolarmente o parallelamente alla prima (v. grafico 2, parti B e C). A turno, gli attaccanti salgono su questa specie di trespolo per tirare da fermi o in movimento sull'altra panchina (1:3). Invertire i ruoli.
- Come la seconda variante, ma 1:1 (vedi grafico 2, parte D). Cambiare il difensore dopo il passaggio di tutti gli attaccanti. Tutti i giocatori devono occupare questa posizione almeno una volta.

**Materiale:** una panchina (2ª e 3ª variante: due panchine), un pallone per attaccante (1ª variante: un solo pallone), quattro coni per delimitare il campo



## Tchouk-cerchio

### Questo esercizio migliora la lettura delle traiettorie del pallone dopo il rimbalzo e il recupero del pallone.

Su un campo di 6 x 6 metri con un cerchio al centro, formare due squadre da tre a quattro giocatori. Per segnare un punto, il pallone deve essere tirato nel cerchio e ricadere a terra senza che i difensori riescano a recuperarlo.

#### Osservazioni

- Vi è fallo se il pallone tocca il bordo del cerchio e non segue la traiettoria di angolo speculare (simile alla regola 9 del tchoukball a scuola, vedi pag. 5.)
- Le altre regole sono definite dall'insegnante (numero di passaggi, modo di spostarsi, ecc.).

#### Varianti

- Con una zona circolare tracciata attorno al cerchio nella quale il pallone non deve ricadere (per aumentare la lunghezza dei rimbalzi e facilitare così il lavoro dei difensori).
- Sotto forma di partita tra due squadre di tre o quattro giocatori. Il campo è diviso in tre parti contigue (vedi illustrazione): le parti esterne costituiscono il campo delle due squadre; la parte centrale è la zona di tiro in mezzo alla quale si trovano tre cerchi (= pannelli), allineati nel senso della lunghezza della palestra.

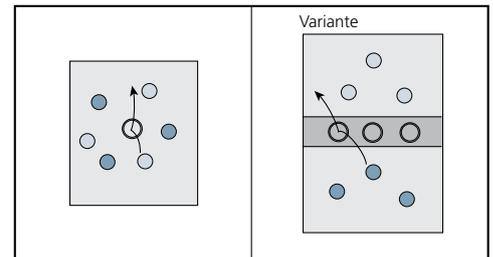
#### Più facile

- Sotto forma di duello (1:1).

#### Più difficile

- Con tre squadre: quella che attacca si trova sul campo, le altre due al di fuori della zona di gioco. L'insegnante designa la squadra che entra in campo per difendere e che deve organizzarsi rapidamente. Alla fine dell'azione gli attaccanti escono dal campo e i difensori prendono il loro posto. L'insegnante designa la nuova squadra che difende.

**Materiale:** un pallone, un cerchio, quattro coni per delimitare il campo (variante più difficile: tre cerchi e otto coni)



# Informazioni

## Letteratura

- 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 3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> HarmoS](#). Lavoro finale per l'ottenimento del Master in Scienze del movimento e dello sport. Università di Friburgo.
- 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.

## Link

- [Federazione svizzera di tchoukball](#)

### Partner



ASEF



### Impressum

#### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

#### Autrice

Muriel Sommer Vorpe, capodisciplina G+S  
Tchoukball

#### Redazione

mobilesport.ch

#### Foto di copertina

Stéphane Bruhin

#### Illustrazioni

Muriel Sommer Vorpe  
Media didattici SUFSM

#### Layout

Media didattici SUFSM