



OFSP Office fédéral du sport Macolin
BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
UFSP Ufficio federale dello sport Macolin
UFSP Uffizi federal da sport Magglingen



Comprendre et enseigner le tchoukball



Sommaire

Buts du manuel	2
Remerciements	2
Définition des signes et des désignations	3
Le tchoukball: Qu'est-ce que c'est?	4
En quelques mots	4
Philosophie du tchoukball	5
Les positions sur le terrain	7
Les tirs	9
Les différents types de tirs	10
La défense	12
Les placements en défense	13
Les principes tactiques généraux	14
Les transitions: principe du remplacement	18
Que peut-on exercer au tchoukball?	19
Introduction	19
Attaque	19
Défense	24
Tactique	32

Buts du manuel

Sans avoir la prétention d'être exhaustif, le manuel J+S Tchoukball regroupe des données théoriques et pratiques de base destinées à permettre aux moniteurs J+S Tchoukball de préparer au mieux leurs entraînements.

N.B. Pour faciliter la lecture du document, le masculin générique est utilisé pour désigner les deux sexes.

Remerciements

Merci...

...à Barbara Boucherin sans qui la grande aventure du tchoukball dans J+S n'aurait sans doute pas pu voir le jour de manière aussi efficace, dynamique et agréable.

...à Anna Bouzelboudjen, à Daniel Buschbeck, à Patrick Erard, à Michel Favre, à Tors-ten Redies, à Marco Salvi et à Muriel Sommer-Vorpe pour avoir accepté d'être les premiers experts dans l'aventure J+S et pour tout le travail qu'ils ont déjà fourni.

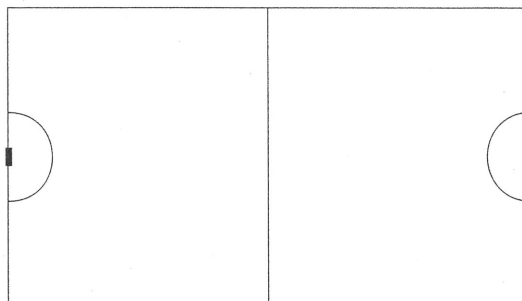
...à Mathieu Carnal pour le choix des photos et ses commentaires avisés.

...à Bertrand Théraulaz pour son aide et ses précieux conseils.

...à Oliver Claus et à Patrick Weibel pour leurs remarques pertinentes concernant ce manuel.

Définition des signes et des désignations

Représentation du terrain et des cadres



Symboles

Equipe A

Attaquant



Attaquant avec ballon



Défenseur



Défenseur avec ballon



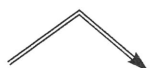
Entraîneur ou responsable d'exercices



Déplacement du joueur



Tir et rebond sur le cadre



Equipe B

Attaquant



Attaquant avec ballon



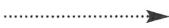
Défenseur



Défenseur avec ballon



Passe, trajet du ballon

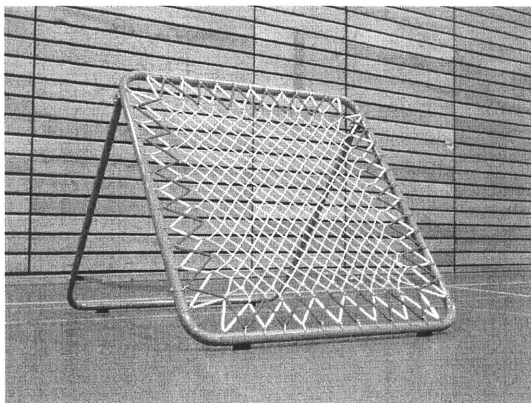


1, 2, 3 Numérotation des phases de jeu

Le tchoukball: Qu'est-ce que c'est?

En quelques mots

Le tchoukball est un sport d'équipe qui se joue avec une balle et deux cadres de tchoukball («trampolines» propres au tchoukball inclinés à 55°) disposés à chaque extrémité du terrain de jeu (axe longitudinal).



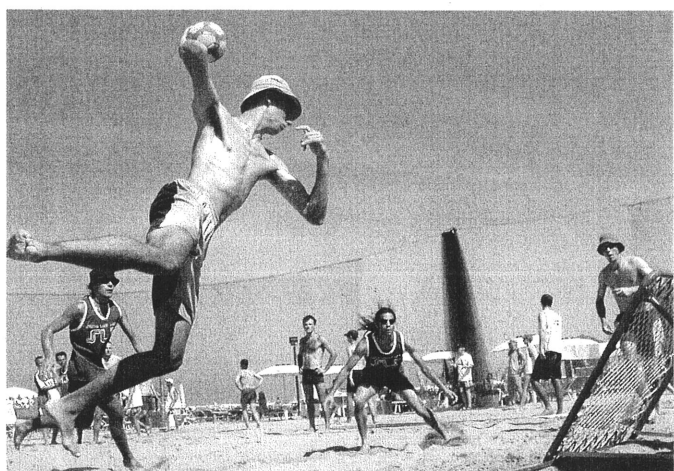
Cadre officiel de tchoukball

Afin de pouvoir pratiquer le tchoukball dans de bonnes conditions, il est important de disposer de cadres de tchoukball adaptés. Pour choisir un bon cadre de tchoukball, il est vivement conseillé de consulter le «guide d'achat pour acquérir un cadre de tchoukball», disponible sur www.tchoukball.ch.

L'objectif de l'équipe en attaque consiste à faire rebondir la balle sur **l'un ou l'autre des deux cadres de renvoi** de manière à la faire retomber sur le terrain, hors de portée des joueurs de l'autre équipe. Il n'y a pas à proprement parlé de camp pour une équipe, mais une surface de jeu unique partagée entre tous.

Pour faire un tir au cadre, chaque équipe dispose de 3 passes au maximum. Durant l'attaque, l'autre équipe ne peut ni intercepter la balle, ni gêner l'adversaire (ces deux règles comptent parmi les principales caractéristiques du tchoukball). La défense doit «se contenter» d'anticiper le tir et se préparer à réceptionner la balle lorsqu'elle a rebondi sur le cadre. Si, après le rebond au cadre, la balle tombe sur la surface du terrain (= cible) avant qu'un joueur adverse ne l'attrape, le point est marqué. Dans le cas contraire, le jeu continue. Le rôle des deux équipes est alors inversé.

Le tchoukball peut se jouer sur une multitude de surfaces (salle, herbe, sable, piscine, etc.) et à tout âge. Il n'exige aucune installation fixe (adaptation possible en fonction du nombre et du niveau des joueurs) et peut être joué sur deux cadres (jeu bipolaire) comme sur un seul cadre (jeu monopolaire).



Match de beach tchoukball lors du tournoi européen de Rimini

Philosophie du tchoukball

Le tchoukball est né des réflexions du Dr Hermann Brandt au cours des années soixante. Ce médecin genevois côtoyait, dans l'exercice de sa profession, un grand nombre d'athlètes qui s'étaient blessés lors de la pratique de leur sport. Il constata notamment que ces traumatismes étaient fréquemment liés soit à l'exécution de mouvements inadaptés à la physiologie de l'individu, soit aux nombreuses formes d'agressions présentes dans certains sports. Cette réalité presque quotidienne renforça son inquiétude quant à la valeur éducative des sports modernes. Aussi, craignant les abus du sport, le Dr H. Brandt voulut créer avec le tchoukball un sport permettant à l'individu d'acquérir et de maintenir un équilibre physique, psychique et social durable. Se singularisant par sa démarche résolument éducative, le tchoukball cherche à rendre possible le souhait du Dr H. Brandt, à savoir que le sport doit «contribuer à l'édification d'une société humaine valable.»

Le tchoukball, un sport idéal pour permettre à l'individu de se développer tant sur le plan moteur que psychologique et social

Les règles du tchoukball s'appuient sur les résultats d'études en physiologie, en psychologie et en sociologie pour obtenir un jeu résolument constructif. Ainsi, comme toute action de gêne ou d'obstruction du jeu est bannie, le joueur de tchoukball – tant en attaque qu'en défense – peut réaliser pratiquement toute la gamme de mouvements possibles sans crainte d'être agressé ou limité volontairement par l'adversaire. En outre, seule la réussite des combinaisons tactiques et des gestes techniques permet le gain du match; l'anti-jeu est interdit.

Pourtant, le tchoukball possède des caractéristiques qui font de lui une discipline idéale à tous les niveaux (sport de compétition, sport pour tous et sport à l'école).

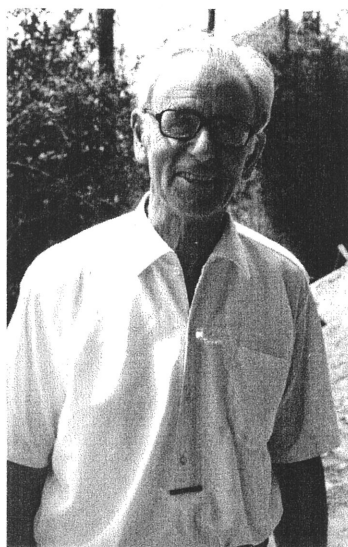
Sur le plan moteur, le tchoukball permet	Sur le plan psychologique et social, le tchoukball permet
<ol style="list-style-type: none"> 1. de développer l'adresse individuelle des joueurs en leur donnant l'occasion d'entraîner les gestes de lancer et de réception du ballon dans des conditions favorables, puisque les règles excluent à tout moment l'intervention directe de l'adversaire sur le joueur. Chacun peut donc développer ces gestes de base et les perfectionner selon ses capacités et sans entrave. 2. d'améliorer la perception de l'espace et le sens de l'orientation car le joueur qui cherche à marquer un point doit atteindre une cible qui se trouve dans le terrain derrière lui et peut marquer à l'aide de l'un ou de l'autre cadre. 3. de solliciter, comme tous les autres sports, l'organisme et de mettre en œuvre les fonctions cardio-vasculaires et neuromusculaires des participants. Bien pratiqué, le tchoukball devient en effet un jeu très intense et dynamique. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. de développer l'esprit de décision de chaque joueur et renforce la responsabilisation individuelle. Chacun, lorsqu'il reçoit la balle, est seul maître pour décider ce qu'il va faire (passer ou tirer) et doit, par conséquent, assumer ses éventuelles erreurs (tir manqué = donner un point à l'autre équipe, mauvaise passe = donner la balle à l'autre équipe). Il ne peut «accuser à tort» un joueur de l'équipe adverse. Chaque joueur doit donc fournir le meilleur de lui-même dans toutes les situations. 2. d'introduire le comportement tactique dans un cadre de relations sociales privilégiant le respect de l'adversaire. De plus, un joueur ne peut pas marquer un point sur une action individuelle (obligation de passes)!

Si certaines règles du tchoukball peuvent être adaptées et simplifiées pour l'enseignement du jeu avec des débutants, tout changement doit conserver l'esprit et les vertus pédagogiques du tchoukball. Il est donc primordial de maintenir l'interdiction de gêner le jeu de l'équipe adverse ainsi que les règles relatives à la comptabilisation des points.



Tournoi junior à l'extérieur
dans le cadre du Mondial
de Genève en 2000

Hermann Brandt et les premiers pas du tchoukball



Le Dr Hermann Brandt est né le 6 octobre 1897 à la Chaux-de-Fonds (Neuchâtel). Dès 1924, il s'intéresse à la gymnastique médicale, à la rééducation physique, au contrôle médical et au rôle du sport dans la société. En 1928, il promeut le sport universitaire en Suisse. En 1929, il participe au développement du basketball et est le principal instigateur de l'introduction du basketball féminin en Suisse. En 1932, il crée le premier centre suisse de médecine sportive. Ce centre, qu'il continue de diriger jusqu'à l'âge de 65 ans, est rattaché en 1954 à la Polyclinique Universitaire de Médecine de Genève. Dès 1932, il remarque le volleyball et commence à l'introduire à Genève. La presse de l'époque le qualifie même de père du volleyball en Suisse. En 1951, il crée le Genève Volleyball Club et en 1958 Sport Handicap. L'année 1958 est également celle de la création de la Fédération suisse de volleyball. En 1960, le Dr H. Brandt reçoit la médaille d'or de la jeunesse et des sports français et est nommé officier du mérite sportif.

Dès 1966, l'idée du tchoukball germe dans son esprit. En 1967, le premier livre décrivant les bases scientifiques du tchoukball à savoir «De l'éducation physique au sport, par la biologie» est publié. Dès 1968, il organise des démonstrations et des conférences sur le tchoukball. En 1969, aidé de Michel Favre, il élabore le premier livre sur le tchoukball «Etude critique scientifique des sports d'équipe» qui paraîtra en 1971.

En 1970, le Dr H. Brandt présente ses recherches sur l'entraînement, l'éducation physique et la conception d'un nouveau sport, le tchoukball, à la FIEP (Fédération Internationale d'Education Physique) et reçoit le prix Thullin (récompense pour la meilleure œuvre originale sur la théorie de l'éducation physique, considérée du point de vue physiologique, psychopédagogique et sociologique).

En 1971, la Fédération internationale de tchoukball, ainsi que les deux premières fédérations nationales (suisse et française) sont créées. Dès 1972, John Andrews (alors président de la FIEP et futur président de la Fédération internationale de tchoukball) fait connaître le tchoukball à travers le monde. La même année, la Fédération anglaise de tchoukball est créée.

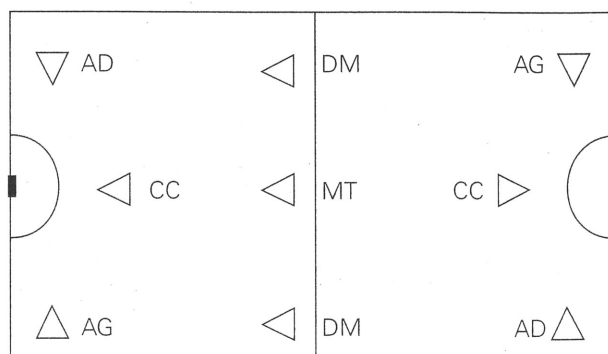
Le 15 novembre 1972, le Dr H. Brandt décède à Genève à la suite d'une longue maladie.

A partir de cette date, Michel Favre (Suisse) et John Andrews (Grande-Bretagne) reprennent le flambeau et font découvrir le tchoukball en Suisse et dans le monde (Taiwan, Brésil, Argentine, Pakistan, Inde, etc.). A partir de 1977, Ray-Ming Fuang, professeur d'éducation physique à Taiwan se passionne pour le tchoukball et entreprend de développer le tchoukball à Taiwan puis en Asie. Sans pouvoir citer toutes les personnes qui permettent à l'heure actuelle au tchoukball de continuer son développement de par le monde, notons que la transmission des idées véhiculées par le tchoukball en Suisse et ailleurs est encore et sera toujours liée à l'enthousiasme et au savoir-faire des personnes convaincues de la philosophie du tchoukball. En ce sens, chaque moniteur J+S Tchoukball est un ambassadeur du tchoukball.

Les positions sur le terrain

Le tchoukball se joue, selon les règles officielles, avec deux équipes de 9 personnes sur un terrain de 20 x 40 mètres (dimensions d'un terrain de handball). Dans la pratique toutefois, il se joue le plus souvent sur environ 15 x 25 mètres (dimensions d'un terrain de basketball) avec deux équipes de 6 à 7 personnes.

Quatre types de postes peuvent être déterminés: les ailiers (droit: AD et gauche: AG), les centres cadre (CC), le milieu de terrain (MT) et les demis (DM). Globalement, les ailiers jouent un rôle prépondérant en attaque et participent en défense première zone sur «leur cadre» et en 3^e zone sur l'autre cadre. Les CC ont principalement un rôle en 1^{re} zone de défense sur «leur cadre» et sont en 3^e zone en défense sur l'autre cadre. Ils dirigent les ailiers en défense et peuvent également participer comme 3^e joueur lors d'une attaque sur «leur cadre». Le MT joue le rôle de distributeur et participe à la 2^e ligne de défense sur les deux cadres. Il coordonne les actions de ses demis en défense. Les demis jouent un rôle prépondérant en 2^e zone sur les deux cadres (à côté du MT). Ils peuvent créer la surprise en attaque.



Dans le jeu à 7, les demis «n'existent pas». Leurs positions et rôles sont tenus par les joueurs du cadre opposé à l'attaque (généralement le CC et l'un des ailiers, en accord avec la tactique de l'équipe). Dans le jeu à 6 joueurs, le rôle du MT est repris, en partenariat, par les CC.



Match des sélections régionales genevoise et neuchâteloise M15



Match du championnat suisse, saison 2002-2003, Val-de-Ruz/Chaux-de-Fonds

Il existe différentes variantes de placement (par exemple 4-1-4), mais pour faciliter notre présentation ici, nous retiendrons le placement 3-3-3.

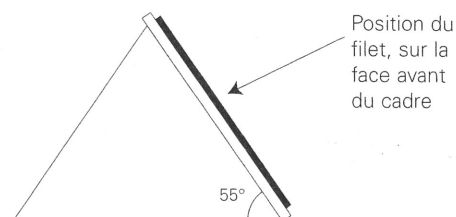
Rappelons qu'il est important de ne pas spécialiser les jeunes trop tôt. Un bon joueur de tchoukball est un joueur qui sait à la fois bien attaquer et défendre, jouer en tant, que CC, MT, ailier et demi!

Les tirs

Le tir (au cadre) constitue l'un des gestes centraux du tchoukball. Tirer au cadre permet à l'équipe attaquante de marquer un point ou permet à l'équipe en défense d'avoir la balle afin de construire une attaque à son tour.

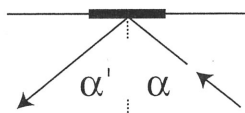
Le principe du rebond

Pour maîtriser le tir, il est indispensable de connaître les principes fondamentaux du rebond de la balle sur le cadre. Le cadre est un carré de 1m de côté, constitué d'une armature métallique inclinée à 55° , sur laquelle un filet est tendu au moyen d'élastiques.

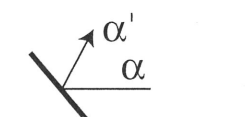


La trajectoire de la balle après avoir touché le filet est symétrique à la trajectoire de la balle avant l'impact, tant dans le plan horizontal que dans le plan vertical.

Symétrie horizontale

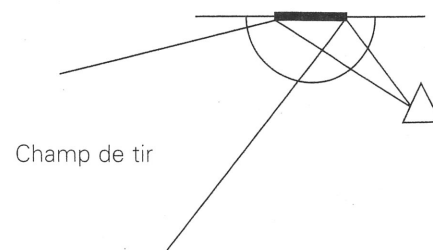


Symétrie verticale



Par exemple, un tir effectué depuis la droite du cadre rebondira sur la gauche de celui-ci, et un tir réalisé depuis le bas du cadre aura un rebond vers le haut.

Comme la zone à atteindre n'est pas la surface de renvoi du cadre, mais le point de chute de la balle après rebond, le joueur doit pouvoir déterminer les secteurs non couverts par les défenseurs qui peuvent être atteints à partir de sa position au moment du tir.



Les différents types de tirs

Chaque joueur a sa propre manière de tirer. Toutefois, plusieurs facteurs liés aux aptitudes physiques du joueur (force, mouvement du lancer de la balle, élan, etc.) conditionnent le tir au même titre que les principes de balistique exposés précédemment.

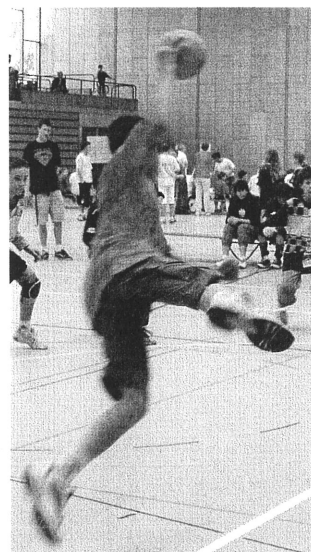
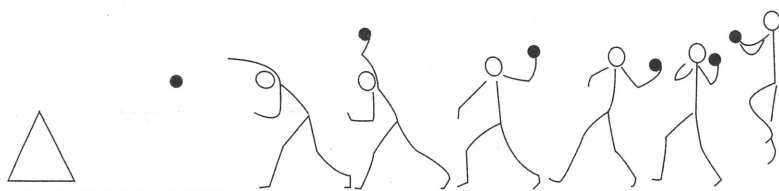
Influence de la force sur le tir

La force détermine principalement la longueur et la puissance du rebond de la balle.

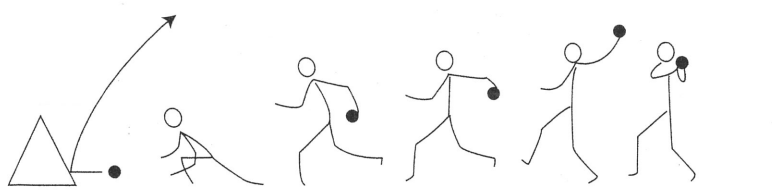
Influence du mouvement du lancer de la balle sur le tir

Selon que la balle est lancée par-dessus l'épaule (tir «javeloté») ou par-dessous (tir «à bras ballant»), dans le plan vertical de l'épaule ou dans le plan horizontal (tir «à bras roulé»), le rebond de la balle sera de nature différente.

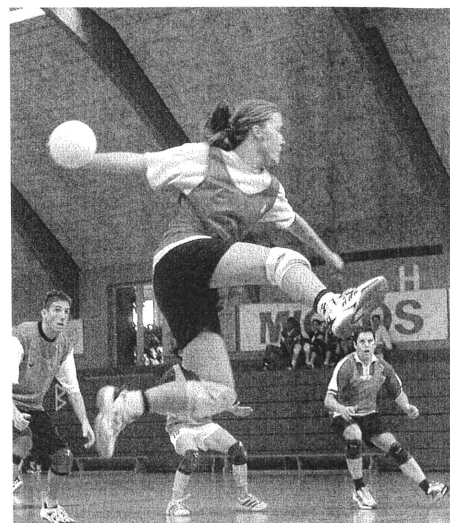
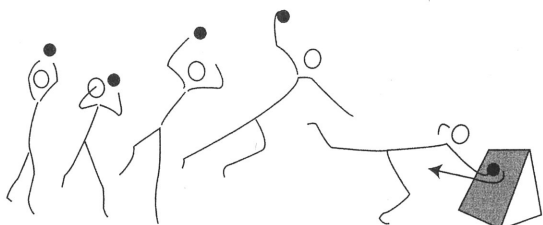
Tir javeloté: Le rebond est en général bas et souvent puissant.



Tir à bras ballant: Le rebond est plat ou remontant (lob).



Tir à bras roulé: Le rebond est plat ou descendant en fonction de l'inclinaison du corps, généralement puissant. Ce mouvement permet de varier l'angle du tir par rapport à la position du joueur face au cadre.



Influence de l'élan sur le tir

L'élan et le saut («tir en suspension») influencent la puissance du tir et la variété des rebonds possibles. Plus le joueur (en particulier la main qui tient la balle) se trouve près de la surface de renvoi du cadre, plus il lui est aisé de modifier l'angle de la balle et de varier la trajectoire des tirs.



Finale du tournoi mondial Taiwan 2004: Suisse – Taiwan



Match de championnat, saison 2002-2003,
Lausanne – Neuchâtel, 1^{re} défense

La défense

En raison des règles du tchoukball, le rôle de l'équipe qui défend consiste à empêcher la balle de tomber par terre après rebond. Son objectif est donc d'occuper les zones pouvant être atteintes par le tireur en vue de récupérer la balle après son rebond sur le cadre.

Même si les défenseurs n'ont ni le droit de gêner les mouvements des attaquants, ni celui d'intercepter leurs passes, la progression de l'attaque adverse peut être influencée en adoptant un placement qui ne laisse pas de positions de tir favorable aux attaquants, et ce dès que l'autre équipe entre en possession du ballon. Cette forme «d'empêchement», qui n'est pas ciblée sur l'adversaire en tant que personne mais sur ses intentions, détermine souvent l'issue d'un match. Ainsi, outre la compréhension du principe du rebond, les défenseurs doivent apprendre à comprendre les intentions des attaquants (constructions tactiques).

En conséquence, chaque **défenseur** a pour **but**

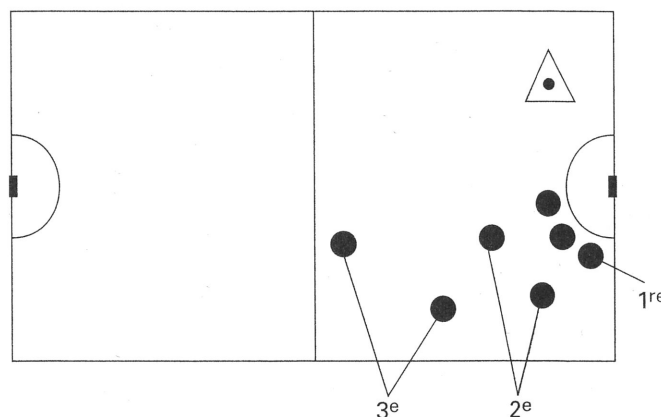
- de se placer de manière à empêcher les tirs faciles et à contraindre l'attaquant à faire une passe;
- de se placer pour être en mesure de réceptionner le tir de l'autre équipe afin de maîtriser la balle et de permettre à son équipe de s'exprimer de manière optimale en attaque.

Avec des joueurs de niveau plus avancé, l'équipe en défense cherchera à bloquer et à maîtriser la balle le plus rapidement possible. Ceci lui permettra en effet d'aborder son attaque de manière plus efficace et maximisera ses chances de marquer le point.

Les placements en défense

Le placement de la défense s'organise selon plusieurs lignes qui couvrent les différentes zones de tirs: la 1^{re}, la 2^e et la 3^e zones.

Pour un tir effectué depuis l'aile gauche, la défense cherchera classiquement à se positionner de la manière suivante:



Défense 1^{re} zone

Les joueurs couvrent la surface de jeu près de la zone interdite. Ils se tiennent groupés proches les uns des autres, parallèlement à la ligne de la zone interdite. Ils se déplacent avec un mouvement «d'essuie-glace» autour de la zone interdite en essayant d'anticiper la trajectoire du tir. Ainsi, les joueurs doivent trouver un juste équilibre entre une position statique (favorisant une meilleure analyse de la trajectoire et de la réception de la balle) et un déplacement continu (permettant d'anticiper et d'ajuster sa position par rapport à la trajectoire du ballon).

Sur le plan individuel, afin d'optimiser ses chances de maîtrise du ballon, le joueur en 1^{re} défense se tient jambes fléchies avec un, voire deux genoux au sol. Ses bras sont tenus légèrement fléchis, les mains proches l'une de l'autre mais écartées, prêtes à saisir le ballon. Lorsque le tir est violent et que le ballon tombe près de la zone interdite, le tir peut en effet se révéler très difficile à bloquer, il devient alors plus facile de le dévier pour un partenaire en 2^e ou 3^e zone. Dans ce cas, le joueur rapproche ses avant-bras et ses mains afin de dévier le ballon par une manchette comme au volleyball.



Match de sélection M15, 1^{re} défense



Tournoi mixte de club

Défense 2^e et 3^e zones

En 2^e défense, les joueurs couvrent la surface se situant environ 3-6 mètres au-delà de la zone interdite. En défense 3^e zone, les joueurs couvrent la surface restante. Les joueurs des 2^e et 3^e zones interviennent lorsque le ballon tombe au-delà de la 1^{re} zone ou lorsqu'il est dévié par la 1^{re} zone de défense.

Les principes tactiques généraux

Le tchoukball compte trois phases principales: (a) **l'attaque** [de l'engagement de la balle (sur point ou sur faute) par sa propre équipe ou de la maîtrise de la balle en défense au tir sur le cadre pour marquer un point]; (b) **la défense** [de l'engagement de la balle par l'autre équipe (lecture du jeu d'attaque de l'équipe adverse) à la maîtrise de la balle en défense par sa propre équipe] et (c) **les transitions attaque-défense** et **défense-attaque**, chacune nécessitant la mise en place de tactiques spécifiques.

Principes tactiques de l'attaque: prendre de vitesse l'équipe adverse afin qu'elle ne puisse s'opposer efficacement au tir

Pour faciliter la tâche au tireur, la construction de l'attaque doit chercher à mettre la défense hors de position. Le succès d'une attaque dépend donc de la vitesse, de la qualité et de la pertinence des passes et du tir.

Le jeu de passes consiste ainsi à laisser planer l'incertitude aussi longtemps que possible quant au choix du cadre et de l'aile depuis lesquels le tir sera effectué. Les joueurs en attaque doivent donc occuper constamment le plus grand nombre possible de positions de tir autour des deux cadres. Dans le jeu à 9 par exemple, deux ailiers (AD et AG) prennent place sur chaque cadre, soutenus par un CC. Au milieu du terrain, trois personnes (le MT et les 2 demis) se chargent d'assurer le lien entre les deux groupes de tireurs.

Ce dispositif d'attaque permet de présenter au moins 4 tireurs prêts à marquer un point et oblige la défense à occuper toutes les trajectoires de tir.

L'attaque rendra difficile le travail de la défense en jouant soit sur la largeur du terrain (changement d'aile, axe latéral), soit sur la longueur du terrain (changement de cadre, axe longitudinal).

Le **porteur du ballon** cherche à effectuer

- un tir gagnant si sa position est favorable (= peut atteindre un secteur du terrain dépourvu de défenseurs);
- une passe à un coéquipier placé en position favorable pour qu'il puisse marquer un point ou à un coéquipier pouvant réorienter le jeu dans une autre direction dans la mesure où le nombre maximal de passes n'est pas atteint.

Les **non-porteurs du ballon** cherchent à se placer en position de tir favorable ou dans une position de relais pour permettre un renversement du jeu en prenant en compte la position de leurs coéquipiers et en cherchant à s'intégrer dans le projet de jeu du porteur du ballon (intention quant au déroulement de l'attaque).

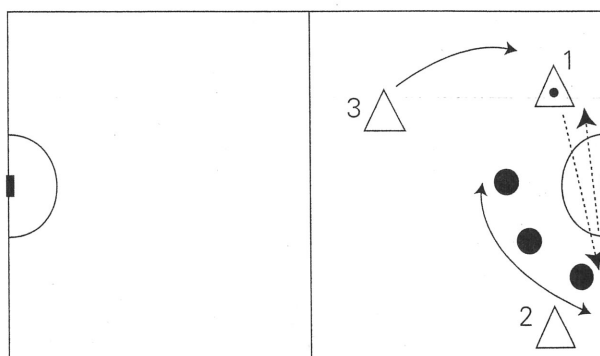


Match international
Suisse-GB, Mondial 2002

Utilisation des mouvements latéraux

En réalisant des changements d'aile, l'attaque ne permet pas à la défense de savoir si le tir viendra de l'aile gauche ou de l'aile droite. Celle-ci est alors obligée soit d'adopter une position éclatée pour s'opposer au tir des ailiers, soit de se déplacer très rapidement pour s'opposer collectivement au tir.

Par exemple, la balle parvient à l'un des ailiers (1) qui a la possibilité de marquer si la défense n'est pas en place. Dans le cas contraire (la défense s'interpose à la trajectoire de tir), cet ailier fait une passe à l'autre ailier (2) ce qui oblige la défense à se déplacer sur l'aile opposée à l'attaque.



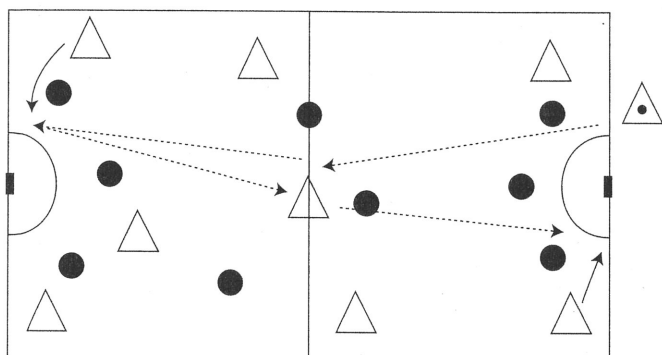
Match international
Taiwan - GB, Mondial 2002:
passe au-dessus
de la zone interdite



Ce tireur a, de nouveau, la possibilité de marquer le point si la défense n'est pas prête. Pendant ce temps, le CC (3) s'est intégré au mouvement de l'attaque, en se positionnant sur l'aile occupée par le premier ailier qui a reçu la balle. Il peut solliciter une passe sur cette aile et provoquer un nouveau renversement du jeu destiné à mettre la défense définitivement hors de position. Dans la pratique, ce mouvement, réalisé de façon dynamique (donne et va) et accompagné de passes-réceptions aériennes (volantes), permet souvent d'ouvrir une brèche dans la défense de l'autre équipe et rend le point plus facile à marquer.

Utilisations des mouvements longitudinaux

En réalisant des changements de cadre [i.e. faire circuler la balle d'un groupe d'attaque à l'autre en passant par la ligne médiane (MT et demis)], la défense ne sait pas sur quel cadre sera effectué le tir. Elle est alors obligée soit d'adopter une position éclatée (en partie sur un cadre et en partie sur l'autre) pour s'opposer au tir des ailiers, soit de se déplacer très rapidement pour s'opposer collectivement au tir. Dans cette variante d'attaque, l'idée est de créer des espaces libres pour marquer le point soit au milieu du terrain (2^e zone), soit en 1^{re} zone si la défense ne revient pas assez vite en position.



En général, dans le **jeu à 7 ou à 9 joueurs**, la passe du premier ailier s'adresse au MT ou à l'un des 2 demis. Dans le **jeu à 6 joueurs**, le CC du cadre opposé s'offre en relais.

On notera que dans le jeu à 6 ou à 7, l'ailier peut faire directement la passe à un ailier situé sur l'autre côté du terrain (petit terrain), alors que cette passe est généralement trop difficile à réaliser sur un grand terrain (passe d'environ 40 m).

Dans ce mouvement tactique, le MT joue un rôle actif et créatif. Faisant office de relais entre les deux groupes d'attaque, il choisit à quel ailier il va distribuer le ballon en fonction de la position des défenseurs. Il peut changer le rythme du jeu (ralentir/accélérer), feinter la défense de l'autre équipe en cachant ses passes, etc.



Match de la finale du championnat suisse 2003-2004, Genève-Lausanne: les défenseurs observent l'attaquant.

Principes tactiques de la défense: être au bon endroit au bon moment

Pour répondre à l'attaque, l'équipe en défense doit décoder les conceptions tactiques de l'équipe adverse (laisser le moins d'options de tir possible). Au fur et à mesure que le nombre de passes à disposition de l'attaque diminue, le degré d'incertitude relatif à la personne qui va tirer diminue.

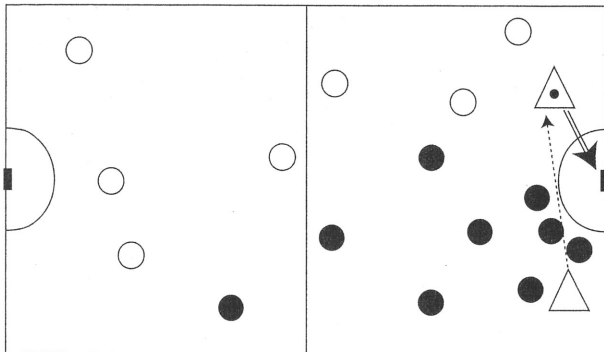
Observation du tireur

Pour décoder les intentions du tireur, les défenseurs doivent tenir compte de ses capacités individuelles (latéralité du joueur (droitier ou gaucher), taille, détente, rapidité de déplacement, etc.) ainsi que des informations liées à l'action en cours (prise d'élan, vitesse de course, position du bras et de la main qui tient la balle, nombre de passes déjà effectuées, etc.)

Par exemple, si un tireur qui vient parallèlement à la ligne de fond tient la balle au-dessous de la ceinture, la probabilité qu'il va tirer le long de la ligne est nettement plus élevée que s'il tient la balle au-dessus de sa tête.

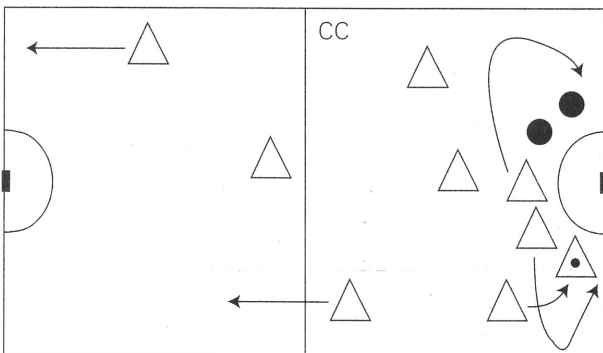
Les transitions: principe du remplacement constant

Le tchoukball est un jeu extrêmement dynamique où une attaque succède immédiatement à une autre. En effet, comme il est possible de tirer au cadre dès la réception d'un tir, les changements de rôle entre attaquant et défenseur sont très fréquents. Ainsi, lorsqu'une équipe est encore en attaque, certains de ses joueurs doivent déjà préparer la défense.



Par exemple, au moment de la 3^e passe, seuls le passeur et le tireur qui reçoit la balle sont encore en attaque. Les autres coéquipiers devraient déjà adopter un placement défensif destiné à couvrir les trajectoires de tir possibles dont disposeraient les défenseurs s'ils tirent dès réception de la balle.

Au tchoukball, aucun joueur ne devrait être spectateur du tir.



Dans le même esprit, une partie des défenseurs doivent se muer rapidement en attaquants, dès qu'il est clair qu'ils ne participent plus au travail de récupération de la balle, afin de pouvoir relancer immédiatement l'attaque.

Plus précisément, les ailiers chercheront à se replacer le plus rapidement possible en position favorable (2 sur chaque cadre, aux ailes) alors qu'un joueur se placera du centre du terrain (demi, CC du côté opposé ou MT) et s'offrira en position de relais pour relancer l'attaque sur l'autre cadre.

Que peut-on exercer au tchoukball?

Introduction

Comme tout sport d'équipe, le tchoukball implique deux actions étroitement liées: une équipe qui construit une attaque alors que l'autre, l'équipe adverse, construit la défense appropriée.

Tu trouveras ci-dessous une progression d'exercices qui, nous l'espérons, guidera ta réflexion en tant que moniteur J+S Tchoukball et te permettra de développer au mieux ton programme d'entraînement pour ces deux phases – l'attaque et la défense – et leur coordination (phase de transition, tactique).

Attaque

Différents types de tirs

La maîtrise des trajectoires de tir nécessite un entraînement à la fois varié et répété. Les exercices de tir doivent être conçus en fonction d'un objectif précis, dépendant du niveau des joueurs (débutants, avancés, chevronnés), et doivent être proposés dans un ordre croissant de difficulté et de complexité.

Tous les exercices présentés dans ce manuel peuvent être entraînés de la main droite et de la main gauche. La position des joueurs les uns par rapport aux autres peut être amenée à varier (cercle, triangle, etc.).

Tir en suspension avec élan ou tir à 45°

Exercice 1

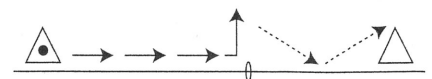
Deux joueurs sont face à face à une distance d'environ 9 m. Le joueur en possession du ballon le lance avec vigueur à une main de manière qu'après le rebond au sol, il parvienne directement à son partenaire.

Pour évaluer la précision du tir, il est possible de placer un cerceau (ou une autre cible) entre les deux joueurs et de leur demander d'y faire rebondir le ballon.

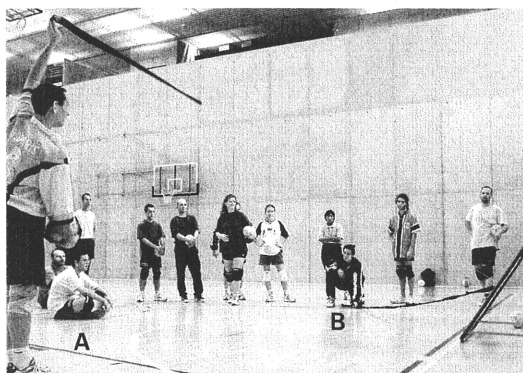


Exercice 2

La situation est identique à celle de l'exercice 1. Le joueur en possession du ballon prend trois pas d'élan, pose son pied derrière une ligne préalablement définie comme la zone interdite, saute et lance son ballon comme précédemment.

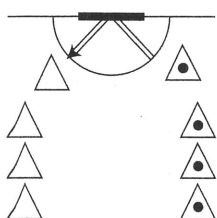
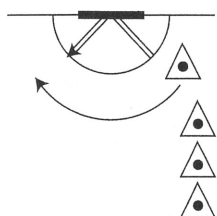


La règle du rebond de la balle sur le cadre permet aux tireurs de prévoir le mouvement à effectuer pour envoyer la balle à un endroit précis du terrain.



Exercice 3

Le moniteur fixe deux cordes à sauter au centre du cadre de renvoi. Le joueur A prend l'une des cordes et simule la trajectoire du ballon entre sa main et le cadre. Le joueur B prend l'autre corde et imagine la trajectoire du ballon après rebond (ou inversement).



Exercice 4

Chaque joueur est en possession d'un ballon et se tient près de la zone interdite (à droite ou à gauche). Il tire alors sur le cadre et essaie de reprendre le ballon après son rebond sur le cadre. Il est possible de rendre l'exercice plus difficile en demandant aux joueurs de s'écarter de la zone interdite pour prendre leur élan.

Exercice 5

Les joueurs en possession d'un ballon forment une colonne à 3 m de la zone interdite (sur l'aile droite ou gauche). Leurs partenaires, sans ballon, se placent dans une colonne identique, mais dans la zone probable de rebond du ballon. Le joueur en tête de colonne «avec ballon» effectue trois pas d'élan, pose son pied derrière la zone interdite, saute et lance son ballon au centre du cadre de renvoi. Son partenaire récupère le ballon avant qu'il ne touche le sol et se place dans la colonne «avec ballon». Le tireur se place, pour sa part, dans la colonne «sans ballon». Si l'exercice est trop difficile, il est conseillé de commencer par un mouvement de tir statique (sans prise d'élan).

Exercice 6: Direction et précision

La disposition est identique à celle de l'exercice 5 mais, dans la zone de rebond, se trouve une cible (piquet, cône, tapis, etc.). Le joueur effectue son lancer de manière que le ballon, après rebond, touche la cible.

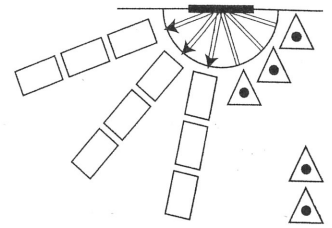
Exercice 7: Force et précision

La disposition est identique à celle de l'exercice 6, mais on place dans la zone de rebond des tapis ou des cônes en enfilade à 3 m, à 6 m et à 9 m du début de la zone interdite. Le joueur effectue son lancer de manière que le ballon touche la cible désignée par le moniteur.

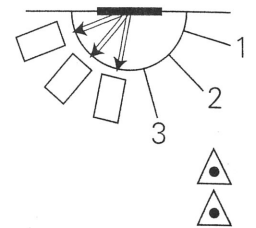
Exercice 8: Variation de la prise d'élan 1

Il s'agit ici de refaire les exercices 6 et 7 mais en modifiant l'angle des prises d'élan et en regardant ce qu'impliquent ces changements.

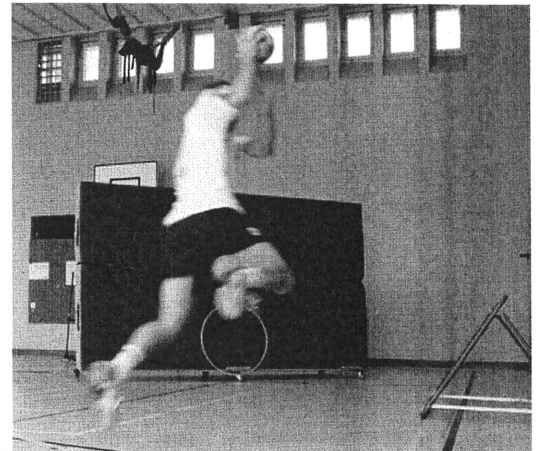
Pour observer l'endroit où tombe le ballon, il est possible de mettre une cible (tapis, cône, piquet, marque de scotch, etc.) soit avant que le ballon ne touche le sol, soit après.

**Exercice 9: Variation de la prise d'élan 2**

Le moniteur trace 3 prises d'élan et dispose 3 cibles en zone de rebond. Le joueur cherche à atteindre de manière contrôlée les 3 cibles à chaque prise d'élan.



Outre le fait de chercher à varier l'angle de rebond de la balle (plus ou moins près de la ligne de fond ou du centre du terrain), il est également important de permettre aux joueurs d'apprendre à varier la hauteur de leurs tirs. Pour ce faire, on peut placer des cibles en hauteur (parties de caisson, cibles dessinées sur une surface verticale comme un grand tapis, etc.).

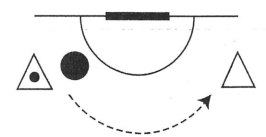


Exercice avec cible sur tapis, disposée à 45°

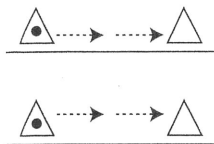
Exercice 10

Un tireur attend en position d'attaque, un co-équipier, de l'autre côté du cadre, lui passe le ballon. Un défenseur est placé dans la zone de rebond. Le tireur doit lancer son ballon de manière que après le rebond au cadre il (1) tombe sur le défenseur, (2) tombe hors de portée du défenseur, mais toujours en 1^{re} zone.

Variantes: (1) Le co-équipier se trouve au centre du terrain et prend donc son élan depuis cet endroit; (2) le co-équipier se tient à côté du passeur; (3) le défenseur est remplacé par une «paire» de défenseurs ou un «trio» de défenseurs; (4) le nombre de passes avant le tir peut être varié: 1 (= comme l'exercice de base) ou 2 (le porteur du ballon au début de l'exercice tire).



Tir le long de la ligne

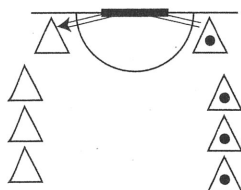


Exercice 11

Les deux joueurs se font face à environ 6 m et roulent le ballon avec un mouvement du bras, par le bas, «comme au bowling». Ensuite, ils continuent en lançant la balle parallèlement au sol mais à une hauteur de 50 cm. Il est également possible d'utiliser des cibles, comme à l'exercice 1.

Exercice 12

Comme pour l'exercice 2, le joueur en possession du ballon prend son élan (3 pas), saute en posant son pied derrière une ligne et lance sa balle comme dans l'exercice 11 (par le bas, avec un mouvement du bras «comme au bowling»).



Exercice 13

L'objectif consiste ici à reproduire l'exercice 5 mais avec le tir par le bas pour s'approcher au maximum d'un tir parallèle à la ligne de fond (tir le long de la ligne).

Au début, le joueur cherche à viser le cadre sans sauter par-dessus la zone (avec des débutants, il est possible de leur permettre, dans un premier temps, de marcher dans la zone). Ensuite, on demandera aux joueurs de sauter par-dessus la zone et de faire le même mouvement.

Exercices 14 à 17

Les exercices 6 à 9 peuvent être adaptés pour le tir le long de la ligne. On prendra alors soin de travailler ce tir à gauche et à droite et de souligner la différence dans la prise d'élan suivant le côté et le bras qui tire. Par ailleurs, le joueur peut chercher à varier ses tirs, en variant l'angle entre la main qui tient la balle et son corps (jusqu'à faire un bras roulé) afin d'expérimenter les variations d'angles de tir que ces modifications produisent.



Exercice 18

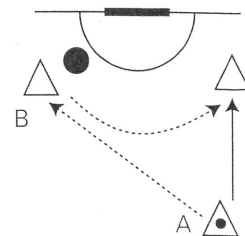
Le joueur avec des angles d'élan différents vérifie qu'il parvient à envoyer la balle sur la cible placée le long de la ligne de fond (tapis pour les débutants; cône, marque de scotch, etc. pour les plus avancés).

Exercice 19

Il s'agit de reproduire l'exercice 10 mais avec le tir par le bas pour s'approcher au maximum d'un tir parallèle à la ligne de fond (tir le long de la ligne).

Exercice 20

Le joueur A à mi-terrain transmet le ballon au joueur B en position d'attaque (en retrait de la zone interdite). Le joueur A, aussitôt son ballon donné, prend position à l'aile opposée de B qui lui redonne le ballon dans la course. Le ballon doit être passé de sorte que A puisse prendre son élan et tirer le long de la ligne dans de bonnes conditions. Un défenseur est placé dans la zone normale de rebond et essaie de capter le ballon.



Variante: Un défenseur est placé, A redonne le ballon à B (3^e passe) qui se charge de tirer. Le nombre de passes avant le tir peut être varié: de obligatoire, il devient optionnel (1 ou 2 ou 3). Le défenseur doit adapter son placement en conséquence.

Tir au centre ou à 90°**Exercice 21**

Le joueur A se place perpendiculairement à son partenaire et lui passe le ballon le pouce vers le bas. Les tirs sont exercés des côtés droit et gauche.

Les progressions précédentes peuvent être adaptées (variation des cibles et des phases initiales) pour l'entraînement du tir à 90°.

Tir lobé

Les exercices précédemment décrits peuvent être adaptés pour le tir lobé.

Tir en passe volante

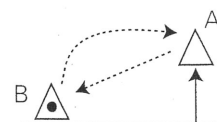
L'objectif principal de cette phase d'attaque consiste à réaliser chaque passe ainsi que le tir en phase aérienne (volante). Chaque joueur reçoit la balle en l'air et la donne au cours du même saut, au-dessus de la zone interdite.

Exercice 22

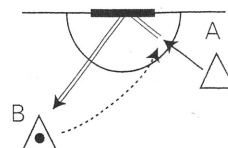
Le joueur lance le ballon au-dessus de sa tête et le rattrape le plus haut possible. Il peut faire le même mouvement après avoir lancé son ballon contre un mur.

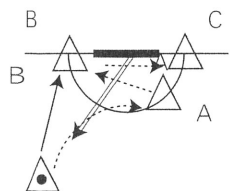
Exercice 23

La situation est identique à celle de l'exercice 22, mais c'est un coéquipier qui lance le ballon au joueur qui le renvoie après un bref contrôle (passe en suspension).

**Exercice 24**

Le joueur A prend son élan et saute au-dessus de la zone interdite. Le joueur B placé devant la zone lui transmet le ballon de sorte que le joueur A puisse le contrôler et tirer avant de retomber (tir en suspension).





Exercice 25

Le joueur B, en retrait de la zone, transmet le ballon au joueur A alors qu'il a déjà pris son élan et est en train de sauter au-dessus de la zone. Le joueur A prend alors le ballon et tire.

Variantes: (a) Après avoir pris le ballon, le joueur A passe le ballon au joueur B qui a anticipé, calculé son élan pour capter le ballon en l'air et tirer au cadre (volante à deux joueurs); (b) un troisième joueur C suit le joueur A. Lorsque le joueur B attrape le ballon en l'air, il passe le ballon au joueur C qui est également en l'air et tire (volante à 3 joueurs). Pour chaque variante proposée, il est possible de mettre des défenseurs (1, 2 ou 3 en 1^{re} zone, idem pour la 2^e zone).

Les exercices d'entraînement décrits pour les tirs le long de la ligne, à 45° et à 90°, peuvent être adaptés en volante.

De nombreuses combinaisons peuvent être créées sur la base de ces schémas de base. Nous en verrons encore quelques-unes dans la partie tactique.



Match du championnat suisse, saison 2002-2003, Val-de-Ruz/Chaux-de-Fonds

Défense

Les exercices présentés dans cette partie permettent d'initier et de faire progresser les joueurs dans les techniques de réception de tir, de placement en 1^{re} zone et en 2^e zone et de la coordination entre ces deux lignes de défense (1^{er} pas vers la tactique de défense).

Idéalement, pour défendre, le joueur devrait garder un contact visuel avec les attaquants et le ballon. Il devrait être stable (pas de mouvement de recul) et chercher le ballon avec les deux mains, paumes contre le haut pour les ballons bas et paumes face au cadre pour les ballons hauts. Finalement, seuls les tirs très violents devraient être déviés (mouvements similaires à la manchette de volleyball).

Comprendre le principe du rebond

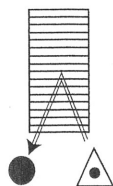
But général

Dans les exercices présentés ci-après, les joueurs se familiarisent avec le principe de symétrie, analysent les trajectoires du ballon en fonction de la vitesse, de l'angle de tir ou de leur propre vitesse de déplacement, apprennent à adapter leur position et celle de leur corps en fonction du ballon et progressivement ne craignent plus le ballon.

Le moniteur doit veiller à ce que la complexité des exercices augmente progressivement (force et vitesse du ballon et intensité).

Exercice 26

Le joueur A lance le ballon par le bas (trajectoire de rebond réaliste, cf. exercice 11) au joueur B qui a un genou, voire les deux, au sol (tapis ou genouillères). Le joueur B bloque le ballon. Les tirs peuvent ensuite être réalisés par le haut, de manière statique ou avec élan (cf. exercice 2). Le joueur en défense peut être statique ou en mouvement (déplacement face au passeur ou de côté). Le type de ballon peut également être varié (plus gros, plus léger, plus lisse, moins gonflé, etc.). En cas de mauvaise prise de ballon, le moniteur peut demander aux joueurs de visualiser leurs gestes et de découvrir ainsi leurs erreurs.

**Exercice 27**

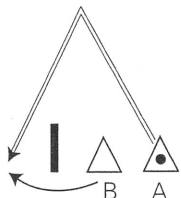
Deux joueurs A et B regardent la cible (mur, coin de la salle de gym, 2 murs perpendiculaires, espaliers) et se font des passes par son intermédiaire. Notons qu'après un tir sur les espaliers, le rebond est imprévisible. Il est donc plus difficile pour le défenseur d'anticiper et de se placer en position favorable.

Exercice 28

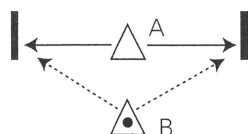
L'exercice est le même que le 26, mais le joueur A est derrière le joueur B. A lance le ballon contre le mur/espalière. B le récupère avant qu'il ne touche le sol et le transmet à A.

Exercice 29

L'exercice est identique aux exercices 26 à 28, mais le joueur A varie ses tirs de sorte que le joueur B doive capter des ballons sur sa gauche et sur sa droite et à des hauteurs variables. Il est possible pour motiver les jeunes de proposer l'exercice sous la forme d'un petit concours.

**Exercice 30**

A et B sont l'un à côté de l'autre près d'un piquet. A lance le ballon contre le mur (avec une cible prédéfinie ou non) et B reprend la balle de l'autre côté du piquet avant qu'il ne touche le sol.

**Exercice 31**

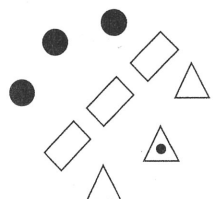
Le joueur B tire sur A qui se déplace d'un piquet à l'autre pour bloquer le ballon.

L'exercice peut également se faire d'arrière en avant ou inversement.

Variantes: Les exercices 26 à 31 peuvent être réalisés par bloc de deux ou trois joueurs en défense.

Exercice 32

Deux équipes d'au moins 3 joueurs s'opposent de chaque côté d'une rangée de tapis. Le but en attaque est de faire passer le ballon par-dessus les tapis et de l'envoyer au sol dans le camp de l'autre équipe. Soit le tir est direct, soit le ballon doit d'abord toucher le sol dans l'équipe attaquante. Dans les deux cas, le ballon ne doit pas toucher les tapis. Chaque équipe dispose au maximum de 3 passes avant de tirer.



Exercice 33

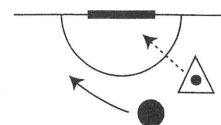
On reprend l'exercice 4 en mettant cette fois-ci l'accent sur la défense (déplacement, prise de balle, etc.). Le joueur se tient face au cadre, près de la zone interdite, lance le ballon et le reprend avant qu'il ne tombe au sol. Il peut tirer sur le cadre par le haut, par le bas, de côté, à hauteur de cuisse, depuis le côté gauche ou droit, de la main gauche et de la main droite. Le joueur peut également changer la distance par rapport au cadre.

Toutes ces variantes peuvent être réalisées avec deux ou trois joueurs en défense

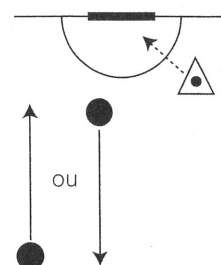
Exercice 34

Les joueurs sont l'un à côté de l'autre. Le tireur lance le ballon sur le cadre, le défenseur se déplace pour bloquer le ballon.

Variante: Le défenseur est près de la ligne de fond et le tireur est face au cadre. Dans les deux cas, le défenseur doit se déplacer latéralement en fonction des tirs du tireur.

**Exercice 35**

L'exercice est identique au précédent mais, cette fois, le défenseur doit soit avancer vers le cadre pour prendre la balle, soit se retourner (= rattraper un lob).

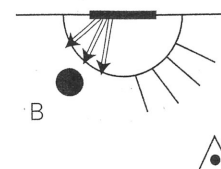


Les exercices de défense peuvent être réalisés avec un ou plusieurs défenseurs. Les exercices individuels permettent au joueur de travailler sa technique de prise de balle et de déplacement. Les exercices avec plusieurs défenseurs ont pour but de lui apprendre à ne pas gêner ses coéquipiers ni ses adversaires, à leur faire confiance, à être solidaire, à coordonner les positions de défense.

Les exercices de technique de tir peuvent, en général, être adaptés à des exercices de défense. Notons qu'un exercice de défense est efficace lorsque les joueurs maîtrisent les tirs demandés. Dans le cas contraire et dans la mesure du possible, c'est le moniteur, placé dans la zone interdite, près du cadre de renvoi, qui tire à l'endroit nécessaire.

Exercices de défense individuels**Exercice 36**

L'exercice est identique à l'exercice 5. Le joueur A en possession du ballon (statique ou en mouvement) tire sur le cadre et son coéquipier cherche à rattraper le ballon. Le type de tir (long de la ligne, 45°, 90° par exemple) ainsi que l'angle de la prise d'élan peuvent être variés.



Pour permettre la compréhension de la trajectoire de la balle en fonction des mouvements du tireur, on peut utiliser la méthode présentée dans l'exercice 3. Les caractéristiques de la prise d'élan peuvent être rendues plus visibles en la bordant de cônes ou de piquets.

Dans l'exercice 36, le défenseur peut être statique ou en mouvement (attention, l'analyse des trajectoires du ballon est plus difficile lorsque le joueur qui le réceptionne est lui-même en mouvement).

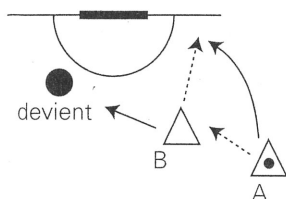
Variantes: Le joueur B part du centre du terrain et se place en défense 1^{re} zone. Comme dans l'exercice 10, un 2^e joueur, C, se trouve en attaque de l'autre côté du cadre. A doit ou peut faire une passe à C (fonction du placement du défenseur).

Exercice 37

Le joueur A, en possession du ballon, le passe à B qui le lui redonne («une-deux»). Le joueur B se place alors en défense et le tireur A lui tire dessus. Le joueur B choisit différentes positions en défense, comme le long de la ligne, à 45°, au centre, etc. en 1^{re} ou en 2^e défense.

Variantes: (a) Le tireur A ne tire plus sur le défenseur mais essaie de marquer le point en tirant juste à côté; le défenseur B doit donc être mobile et adapter sa position en fonction des mouvements de l'attaquant. (b) Si le joueur en défense bloque le ballon, le jeu continue.

Bien que fictive, cette situation permet d'exercer le défenseur à se placer en fonction de l'attaquant adverse et l'habitude à rester dans l'action une fois qu'il a donné le ballon (transition attaque-défense).



Finale du championnat suisse 2003-2004: Genève-Lausanne, tir en extension

Exercice 38

Les joueurs reçoivent des numéros. Le joueur 1 lance le ballon contre le cadre et le joueur 2 le bloque, puis le lance à son tour au joueur 3. Le joueur portant le chiffre le plus élevé du groupe tire et le joueur 1 bloque la balle. Le jeu se poursuit tant que le ballon ne touche pas le sol ou qu'une faute n'interrompt pas le jeu. Le joueur qui commet une faute reçoit un point. Dès qu'il totalise 10 points, il sort du jeu.

Variante: Le jeu se déroule par équipes de 2, 3 ou 4 joueurs. Si 3 équipes (ou plus) sont présentes, celle qui commet une faute ou perd le point laisse sa place à l'équipe en attente.

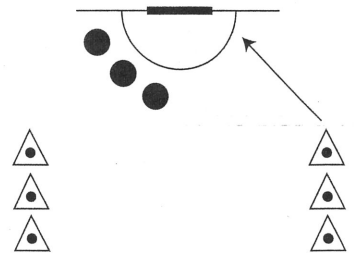
Exercices de défense à plusieurs joueurs**Exercice 39**

Un tireur et deux défenseurs: L'attaquant tire en force «sur la défense» en 1^{re} zone. Les défenseurs à genoux essaient ensemble de maîtriser ou de dévier le ballon.

Variantes: (a) Fixer des distances variables entre les deux défenseurs (épaule contre épaule, 20 cm, 40 cm, etc.); (b) changer la position de départ des deux défenseurs (plus loin de la zone, plus sur le côté, etc.); (c) obliger les défenseurs à laisser passer les ballons à hauteur des épaules (= pour la 2^e défense); (d) permuter à chaque tir le défenseur de gauche et de droite; (e) si la défense bloque le ballon, inverser les rôles...

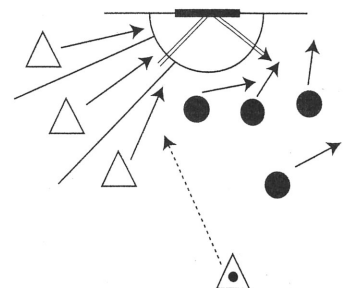
Exercice 40

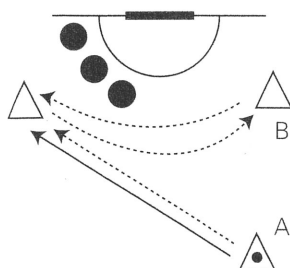
Deux colonnes de joueurs avec des ballons sont en position d'attaque et trois joueurs forment un bloc de défense à la zone interdite. Les joueurs qui attaquent alternent les tirs depuis la gauche et la droite afin d'obliger le bloc à se déplacer (déplacement de type «essuie-glace»).

**Exercice 41**

Un joueur à mi-terrain passe le ballon à l'un des trois attaquants. L'attaquant qui reçoit le ballon tire. La défense (4 joueurs) se place en fonction de l'élan de l'attaquant.

Variantes: (1) Demander au CC de placer, par sa position, le bloc de défense; (2) changer le CC après chaque tir.





Exercice 42

Un groupe de trois joueurs est placé en bloc de défense à la zone interdite. Un autre groupe de joueurs avec un ballon dispose de trois passes pour marquer le point. L'attaque part du milieu de terrain.

Variantes: (1) Si la défense attrape la balle, le jeu continue; (2) la défense part de la zone de handball.

Exercice 43

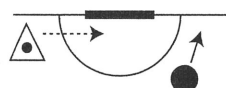
Deux équipes (de 6 joueurs minimum) jouent au tchoukball. L'équipe en attaque marque un point si les défenseurs ne parviennent pas à rattraper le ballon. En revanche, si c'est l'équipe en défense qui bloque le ballon, c'est elle qui marque le point.

Exercice 44

Tchoukball mono-polaire à 3 contre 3 (match de tchoukball avec un seul cadre), avec introduction de différentes consignes possibles (changement de position en défense après chaque tir, celui qui a défendu doit toucher le mur, etc.), en fonction de ce que le moniteur désire entraîner.

Apprendre les plongeons et les manchettes

Dans certains cas, rattraper une balle en défense implique une prise de balle en manchette (geste similaire à celui du volleyball) ou en platoon. Il est donc nécessaire d'introduire et de perfectionner ces deux types de gestes auprès des joueurs.



Exercice 45

Le défenseur se trouve sur un tapis et bloque le ballon qui arrive à côté de lui après le rebond sur le cadre/mur (gauche et droite) en faisant une roulade sur l'épaule.

Progression: Avec des débutants, on peut commencer par des roulades en avant en cherchant à éviter que la tête ne touche le sol, puis proposer des roulades sur l'épaule sans ballon et des exercices avec ballon, deux par deux, face à face (à genoux, accroupis et debout).

Si le défenseur ne peut pas bloquer le ballon, lui proposer qu'il le dévie à une main en faisant la roulade (situation de défense pour un tir le long de la ligne de fond).

Exercice 46

Le joueur en possession de la balle tire sur le joueur en 1^{re} défense (soit directement, soit par l'intermédiaire du cadre) qui doit lever la balle en manchette (déviation ou amorti), comme au volleyball. Possibilité de mettre un 2^e voire un 3^e joueur en défense.

Joueuse neuchâteloise plongeant en première défense





Match des sélections genevoise et neuchâteloise M15, tir en extension

Exercices de 2^e défense et coordination entre 1^{re} et 2^e défenses

La 2^e défense a pour but d'attraper les tirs que la 1^{re} défense n'a pas pu prendre (trop élevés ou déviés). Notons qu'il est souvent plus facile pour un défenseur de 2^e zone de prendre la balle si elle n'est pas déviée.

On notera que les exercices proposés précédemment peuvent être adaptés pour la défense 2^e zone (possibilité, par exemple, de symboliser la 1^{re} défense avec un caisson de 3 éléments).

Exercice 47

Le joueur en possession de la balle tire sur le défenseur (agenouillé), à hauteur de tête. Celui-ci doit décider dans quels cas il essaie de prendre ou de dévier la balle et dans quels cas il doit la laisser au joueur en 2^e défense, se trouvant derrière lui.

Exercice 48

Les défenseurs sont disposés en défense en occupant au mieux la 1^{re} et la 2^e zones. Les tireurs essaient de faire passer le ballon à hauteur des épaules ou au-dessus des défenseurs de 1^{re} zone qui se tiennent en position fléchie ou accroupie. Ces derniers doivent juger à chaque tir s'ils interviennent et bloquent le ballon, s'ils le dévient pour leurs partenaires ou s'ils le laissent passer sans intervenir.

Tactique

Avant de travailler spécifiquement la tactique propre au tchoukball, les joueurs doivent apprendre les principes de base liés à la passe [communication entre joueurs (contact visuel, «appel de balle» et soutien au porteur du ballon), précision, feintes et changements de rythme].

Quant aux tactiques propres au tchoukball, les situations proposées doivent s'inspirer de situations de jeu réelles et faire intervenir une organisation collective, un adversaire à surpasser et un enchaînement d'actions visant à surpasser l'adversaire (= avoir une intention).

Tactique des sports de balle collectifs: sans cadre de tchoukball

Exercice 49

Former 2-3 équipes de 3 joueurs minimum. Les joueurs de chaque équipe se font des passes entre eux, avec «leur» balle. La 3^e passe doit aboutir dans les mains du «roi» de l'équipe (joueur avec une casaque de couleur). Jouer une fois dans chaque coin de la salle puis dans le rond central au milieu de la salle. L'équipe qui y parvient le plus rapidement, marque un point. Discuter de la meilleure stratégie et insister sur la définition d'une stratégie d'équipe commune.

Exercice 50

Deux équipes se font des passes, chacune avec sa balle. La balle doit changer de secteur à chaque passe et ne peut revenir immédiatement dans un secteur qu'elle vient de quitter. Une équipe ne peut pas faire de passe dans un secteur où se trouve déjà la balle d'une autre équipe. Le porteur du ballon doit changer de secteur après sa passe sans se diriger dans un secteur déjà occupé par un coéquipier (attention: il faut définir plus de secteurs qu'il n'y a de joueurs).

Tactique intéressante: Faire la passe à un coéquipier qui se trouve dans un secteur où il n'y a pas de joueur de l'autre équipe.

Variante: Une équipe fait office de «chasseurs» et l'autre de «lapins». Les chasseurs doivent attraper les lapins en jouant leur balle dans le même secteur. Tactique intéressante (pour les chasseurs) = Faire la passe à un coéquipier qui se trouve près du joueur de l'autre équipe en possession de la balle (et inversement pour les lapins). Les chasseurs sans le ballon doivent se déplacer à proximité d'un «lapin» (et inversement pour les lapins). Ce jeu fait intervenir plusieurs règles susceptibles être appliquées séparément (une règle à la fois ou de manière cumulative, selon le niveau des joueurs). Différentes variantes avec interceptions peuvent être inventées.

Exercice 51

Les piquets, deux par deux, forment des portes disposées çà et là dans le terrain de jeu. Objectif pour l'équipe en attaque: faire une passe à travers une porte libre (= porte qui n'est pas défendue par au moins deux défenseurs placés entre les piquets). Si le nombre de passes autorisé est illimité, les joueurs ne doivent toutefois pas faire plus de trois pas avec la balle. Les interceptions peuvent ou non être admises. L'accent est mis soit sur l'attaque soit sur la défense:

Tactique collective propre au tchoukball

Les exercices tactiques supposent que les joueurs maîtrisent les principales variantes de tirs, de défense et connaissent les bases des mouvements de transition. Ces exercices visent à faire réfléchir les joueurs sur «le pourquoi», «le quand», «le comment» des schémas entraînés (par exemple, «Quand tirer? passer? ralentir le jeu? l'accélérer? changer de cadre?» etc.)

Attaque: Placer un tireur en position favorable en présence d'une défense**Exercice 52**

Un groupe de 3 joueurs construit une attaque en 3 passes maximum depuis le milieu du terrain. Après la première passe de l'attaque, la défense en bloc choisit un placement et ne bouge plus. Le but de l'attaque est alors de transmettre le ballon à un **tireur** afin qu'il soit en **position favorable** (= être près de l'un des deux cadres, pouvoir tirer à un voire plusieurs endroits du terrain dépourvu de défenseurs et faire en sorte que les trajectoires de tir ne puissent être défendues). Dans cet exercice, la stratégie payante consiste à donner la passe du côté où se trouve la défense.

Variantes: (1) Imposer le nombre de passes avant le tir; (2) varier le nombre d'attaquants; (3) varier le nombre de joueurs en défense.

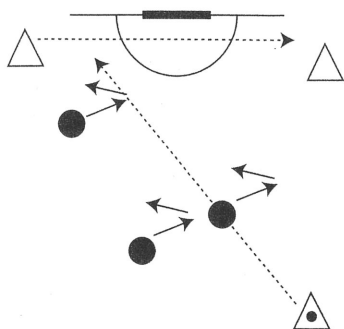
Exercice 53

Deux tireurs et deux défenseurs se placent près de chaque cadre, en position. Le passeur se trouve au centre du terrain (MT). Il reçoit la première passe de la part d'un défenseur (équivalent d'un engagement sur un point). Pendant ce temps, la défense de l'autre cadre choisit un côté du cadre et se met en position pour rattraper la balle. Le MT se retourne et donne la passe à l'ailier en position de tir favorable (ailier démarqué) sur ce cadre, qui tire. Les défenseurs doivent se déplacer en conséquence.

Variante: Laisser le passeur choisir à qui il fait la passe et exiger le bon choix de la part des ailiers (tirer si la position est favorable, faire une passe si elle ne l'est pas).

Défense: Adapter son placement en fonction de l'évolution de l'action d'attaque pour empêcher l'attaque de marquer

Dans les exercices suivants, il convient de mettre l'accent sur «Comment puis-je en collaboration avec mes coéquipiers m'opposer à l'attaque?»



Exercice 54

Un joueur à mi-terrain passe le ballon à un ailier; la défense dispersée sur le terrain gagne la meilleure position possible. L'attaquant passe à l'autre ailier, la défense se déplace en conséquence. L'attaquant tire.

Exercice 55

Après avoir marqué, pour chaque cadre, la position théorique idéale de chaque défenseur (marques de scotch), les deux équipes commencent à jouer au tchoukball. Au signal donné (sifflet, mouvement déterminé du moniteur), le jeu s'arrête et l'on compare les positions des défenseurs par rapport aux positions idéales prédéfinies. Insister sur la couverture du terrain dans les trois zones «Que dois-je faire si je suis en 1^{re}, en 2^e ou en 3^e zone?». «Quel est le meilleur dispositif de défense?»

Exercice 56

Deux équipes (d'au moins 3 joueurs) sont placées sur le terrain de tchoukball. L'une simule une attaque en 3 passes à partir de situations de départ différentes (engagement, coup franc, contre-attaque). La défense s'organise alors pour couvrir le maximum de trajectoires de tir possibles des attaquants. Après chaque passe, on arrête le jeu et on discute du placement de l'équipe en défense.

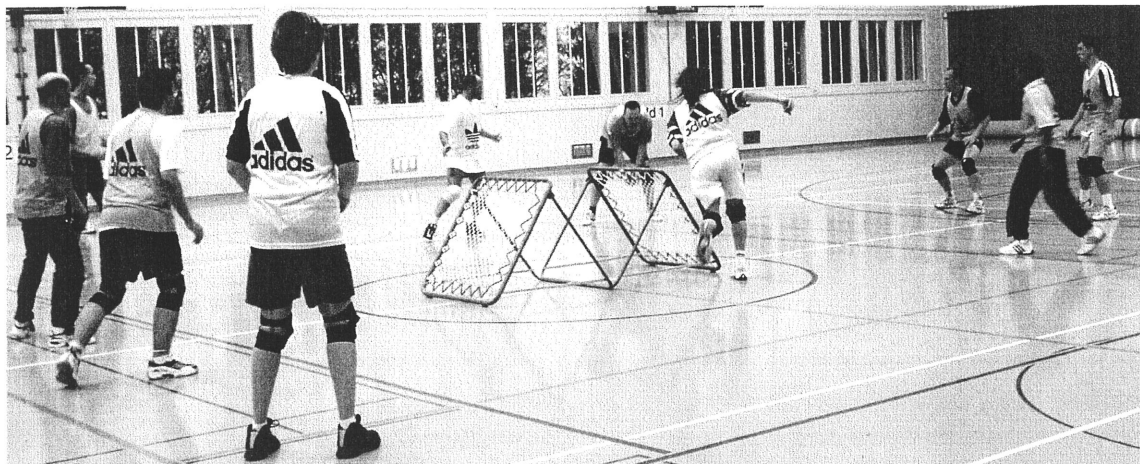
Les joueurs se posent les mêmes questions qu'à l'exercice 55.

Exercer un élément du jeu en jouant au tchoukball

Que ce soit pour l'attaque, la défense ou les phases de transition, il peut être judicieux d'imposer des contraintes pendant un match d'entraînement.

Voici, sans vouloir être exhaustif, quelques idées

1. Les joueurs ne peuvent utiliser que leur main non dominante pour les passes et/ou les tirs. Cette contrainte permet non seulement de ralentir le jeu et de changer les contraintes liées aux passes (passes moins précises, moins longues, etc.) et aux tirs (prise d'élan, force, variantes disponibles) mais encore oblige les joueurs à réfléchir et à modifier leurs stratégies d'attaque et de défense.
2. Le moniteur désigne le seul tireur de l'équipe ayant le droit de tirer au cadre. Cette contrainte oblige le tireur à se mettre en position favorable et l'équipe à préparer le tir de façon judicieuse.
3. Le moniteur détermine, au début du match ou après chaque point marqué, le nombre de passes devant être effectuées avant le tir au cadre.
4. Le moniteur détermine, après l'engagement ou une faute, sur quel cadre le point doit être marqué ou sur quel cadre la prochaine attaque doit être réalisée.
5. L'équipe en défense qui bloque le tir de l'adversaire doit tirer sur l'autre cadre! Variante: Le défenseur qui bloque le tir doit aller tirer sur l'autre cadre.
6. Le jeu oppose 2 équipes d'au moins 6 joueurs, subdivisées en 2 groupes identifiés par des signes distinctifs (casaques de couleur, sautoirs). Le défenseur qui bloque le tir de l'autre équipe ne peut construire une attaque qu'avec l'aide des joueurs faisant partie de son groupe au sein de son équipe.



Jouer au tchoukball en déplaçant les cadres

Les exercices suivants permettent aux joueurs de réfléchir sur les tactiques propres au tchoukball et leur utilité

1. Changer l'emplacement des cadres: par exemple, les cadres se trouvent (1) au milieu du terrain «dos à dos»; (2) sur l'une des diagonales du terrain, appuyés contre le mur; (3) sur l'une des lignes (latérale ou de fond) du terrain de volleyball, l'un à côté de l'autre séparé d'environ 7 m... Dans chaque cas, il est important de définir la zone interdite (scotch sur le sol, utilisation de lignes préexistantes, cônes, etc.)
2. Basket-Tchouk: Mêmes règles qu'au tchoukball, mais chaque équipe tente de marquer un point en laissant la balle tomber par terre après son rebond sur l'un des panneaux de basket (2 ou plus selon la salle). Le point est marqué lorsque la balle tombe au sol avant que la défense ne l'ait récupérée.
3. Tchoukball + basket vs handball: Jouer sur une moitié de terrain au basket ou au handball (un panier/but sans gardien pour les deux équipes) et sur l'autre moitié au tchoukball. Appliquer sur chaque partie de terrain les règles relatives au sport pratiqué.
4. «Tchoukby»: les règles du rugby «soft» s'appliquent jusqu'au tir: faire des passes en arrière du terrain; le porteur du ballon peut courir tant qu'un joueur de l'équipe adverse ne l'a pas touché. Le cas échéant, il doit obligatoirement passer le ballon à l'un de ses coéquipiers. Les interceptions sont possibles. Pour marquer un point, le joueur en possession du ballon tire sur le cadre de tchoukball de son équipe (pas de défense directe à ce moment-là) et son tir doit sortir de la zone de handball.

Editeur: Office fédéral du sport Macolin
Un produit de la Haute école fédérale de sport Macolin

Auteur: Carole Greber
Collaborateur: Daniel Buschbeck

Lectorat: Christine Martin
Photos: Mathieu Carnal, FSTB
Illustrations: Carole Greber
Conception graphique: Monique Marzo
Edition: 2005
Droit de reproduction: Office fédéral du sport Macolin
Internet: www.baspo.ch
Source: Office fédéral du sport Macolin
Documentation J+S
2532 Macolin
Courriel: dok.js@baspo.admin.ch

N° de commande 30.766.500 f

