

# Tchoukball

Autor(en): **Favre, Michel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997510>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Tchoukball

## Introduction de Michel Favre

Président de la Fédération suisse du tchoukball

Dans un monde comme le nôtre où un développement technique trop rapide a permis à beaucoup d'entre nous d'accéder à un certain confort, cet état de chose entraîne chez chaque individu, un manque flagrant d'activité physique. Les connaissances dans le monde médical apportent la preuve formelle que l'éducation physique joue un rôle primordial: d'une part, dans la personnalité de l'individu, et d'autre part dans son éducation physiologique et mentale.

La structure que le Dr Brandt a donnée au tchoukball joint l'utile à l'agréable, puisque ce sport contient tous les éléments d'une éducation physique de base. Presque sans s'en rendre compte, les sportifs tout en jouant, font travailler tout leur corps et usent ainsi pleinement de leurs capacités. Cette manière de rendre l'éducation physique moins austère se double d'un souci réel dans le tchoukball, celui d'ajouter au sport des éléments éducatifs.



Tchoukball à l'école

Tous les mouvements exécutés par les joueurs au cours d'un match sont naturels. Les efforts étant de courte durée mais intenses, se répètent à de nombreuses reprises, ce qui correspond à un entraînement cardiovasculaire respectant les lois naturelles. Le tchoukball peut surprendre par sa structure; en fait, ses règles ont été élaborées dans le souci d'en faire un sport accessible à tous, et dans ce sens-là, *un sport respectant les exigences biologiques et les aptitudes inégales des différents joueurs.*

Dans n'importe quel sport d'équipe, le football par exemple, dès qu'une des deux équipes attaque, l'autre, par tous les moyens tente de déposséder le porteur du ballon. S'il est confronté avec un adversaire physiquement et techniquement supérieur, il perdra la balle.

*L'infériorité physique pourra aller jusqu'à se traduire par un sentiment de subordination et, chez l'enfant surtout, influencera dans des proportions plus ou moins grandes, son état psychologique.*

Le volleyball, caractérisé également par un manque total d'agressivité, rejoint ici le tchoukball, mais les mouvements qu'on y effectue ne sont malheureusement pas toujours naturels.

*Les règles de tchoukball, en donnant libre cours à l'action personnelle, font de chaque joueur un élément conscient de ses capacités.*

Sur ce plan-là, l'adaptation du jeu aux diverses aptitudes et compétences individuelles, sont parfaites et les effets éducatifs majeurs.

L'orgueil, l'ivresse du prestige, on le sait, sont à la base de tout conflit humain, à tous degrés. Le souci du Dr Brandt dans l'élaboration des règles, s'est fixé comme but, de diminuer les causes de conflits inter-personne. Si ces principes sont enseignés dès le plus jeune âge, l'enfant, et plus tard, l'adulte, aura tout naturellement le respect du prochain. Comme l'avait souligné le Dr Brandt, «un sport n'est pas la lutte d'une équipe contre une autre, mais une action commune où le beau jeu de l'un, appuie et rend possible, le beau jeu de l'autre». Dès lors, la notion de champion doit céder la place à une notion plus simple et mieux adaptée, celle du gagnant. Si l'on admet l'idée que le sport représente un exercice social par l'activité physique à quelque niveau qu'il soit exécuté, alors il faut éviter à tout prix de cultiver l'esprit de chapelle, cause lointaine des conflits.

*En veillant constamment à surveiller avec une attention soutenue le parcours du ballon, en participant continuellement à l'action, le joueur a de plus, réellement le sentiment de servir à quelque chose dans une partie de tchoukball, de constituer l'un des rouages indispensables au bon fonctionnement d'un groupe social réduit: l'Équipe.*

Beaucoup de sports, pire que de l'entretenir, développent l'agressivité. Les règles du tchoukball ont été conçues pour que l'agressivité inter-personne soit réduite au minimum.

Promouvoir des attitudes positives entre sportifs de tous niveaux et de toutes catégories, poursuivre une action sociale et permettre d'orienter les esprits vers la perfection, *en évitant au maximum le geste négatif à l'égard de l'adversaire;* ce sont là, deux très grands buts poursuivis par le Dr Hermann Brandt, deux grands buts qu'il a tenté de réaliser en concevant ce nouveau sport, le tchoukball. Il a exposé ses idées dans un livre: «De l'éducation physique au sport par la biologie» (Médecine et Hygiène, éditeur, Genève), et dans «Etude critique scientifique des Sports d'Equipe base du tchoukball» (Edition Roulet & Cie, 6 bis bd. des Promenades, Carouge GE), ce dernier ouvrage qui lui a valu le prix mondial d'éducation physique décerné par la FIEP (Fédération internationale d'Education physique).

## Présentation de Théo Wery

Docteur d'Université,

Professeur d'EPS

à la Faculté de Médecine de Strasbourg



Entraînement d'un gardien de football

### I. Historique

Le Dr Hermann Brandt de Genève a fait, pendant de longues années, des études et des expériences sur l'ensemble des connaissances scientifiques d'application pratique dans le domaine des activités physiques. En Suisse, dès 1928, il crée au sein de la Fédération de gymnastique le contrôle médico-sportif qu'il étend, par sa persévérance, au canton de Genève puis à son pays tout entier. Il introduit aussi en Helvétie le volleyball et le basketball féminin. En France, il se voit conférer, déjà en 1938, la dignité de membre conseiller d'honneur de la Société française de cinésiologie, en reconnaissance des services rendus; en 1960 le gouvernement français le nomme officier du Mérite sportif <sup>1</sup>.

Ses études et ses expériences aboutissent à la publication d'un ouvrage intitulé *De l'éducation physique aux sports par la biologie* <sup>2</sup>. La conclusion formelle de ses recherches démontre que les activités physiques ne peuvent se trouver légitimées qu'en fonction de leurs possibilités éducatives. Partant de ces principes, le Dr H. Brandt présente, au premier concours international littéraire sur la théorie de l'Éducation physique (Prix Thulin), une Étude critique scientifique des sports d'équipe <sup>3</sup>, et le 16 août 1970, dans l'Aula de l'Université de Lisbonne, il devient lauréat du fameux prix mondial. L'expression pratique de ses idées est le tchoukball, sport d'équipe où la pelote basque s'harmonise au handball et devient avant tout un sport non agressif.

La première Fédération de tchoukball créée fut celle de la France (27 février 1971) à Mundolsheim (Bas-Rhin), suivie de près par la Suisse (18 avril 1971) à Genève; enfin, la Fédération internationale de tchoukball voit le jour le 5 juin 1971 à Gunzgen (Suisse). Le premier match international est organisé par la Fédération suisse sous l'égide de la FITB le 31 octobre 1971 à Genève. Ce match opposait en jeu monopolitaire la Suisse et la France; il voit la victoire du coq gaulois par 53 à 49. Ce jour-là, le tchoukball a acquis ses lettres de noblesse.

<sup>1</sup> Revue éducative physique et médecine, no 13, octobre 1938

<sup>2</sup> Ed. Médecine et Hygiène, Genève

<sup>3</sup> Ed. Roulet, Genève

### II. Bases et avantages

Cette activité physique part d'un axiome de base: rendre le sport éducatif pour le plus grand nombre d'individus. Ainsi le tchoukball a été conçu pour pouvoir être joué comme activité physique familiale, comme sport ou jeu de loisir et de détente, enfin comme sport de compétition.

Notons parmi les avantages qu'offre le tchoukball:

— Jeu non agressif, il est fait pour permettre des rencontres fructueuses aussi bien entre individus qu'entre nations.

— Ses règles obligent les joueurs à respecter leurs adversaires qui ne peuvent être empêchés de jouer par des interventions brutales qui sont souvent de véritables agressions. Cette manière de défendre ne demande d'ailleurs que peu d'intelligence, mais prouve une infériorité technique. Par contre, en laissant jouer l'adversaire, en le laissant libre de ses évolutions et en le laissant tirer au cadre sans la moindre gêne, il faudra que le joueur de tchoukball cherche à prévoir les actions et réactions de ses adversaires, ainsi que ses possibilités de tir et qu'il se place en tenant compte de ces différents facteurs pour pouvoir reprendre le ballon; ceci demande assurément un peu plus de réflexion et de psychologie, l'effet éducatif est en rapport direct avec ses sollicitations.

— En évitant la course au gigantisme dont souffre le basket, le handball ou le volleyball, le tchoukball autorise chaque joueur à s'exprimer avec ses capacités propres, aussi bien physiques qu'intellectuelles.

— L'occupation du terrain est importante (deux équipes de 6 joueurs sur un demi-terrain de handball), ce qui est rentable au point de vue pédagogique.

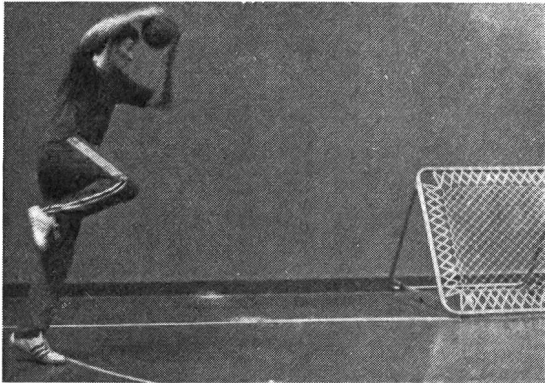
— Le ballon n'ayant pas à toucher le sol, il est évident que cette activité pourra se faire sur toute sorte de terrain allant de la salle de sport à la plage en passant par le gazon et la terre battue.

— Les règles ayant été simplifiées au maximum, elles n'offriront aucune difficulté pour être comprises et assimilées rapidement, et de ce fait seront accessibles à tous.

## La technique

Il est nécessaire de considérer cinq points différents:

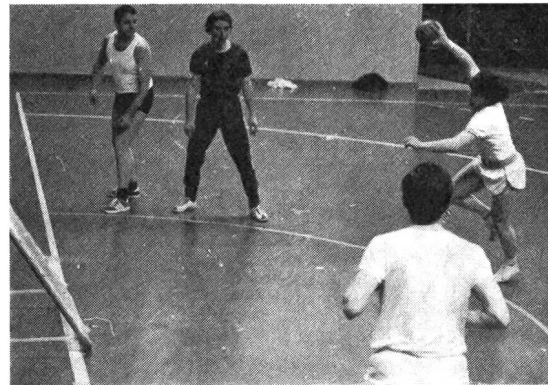
- le tir
- la réception
- le marcher
- la passe
- le placement



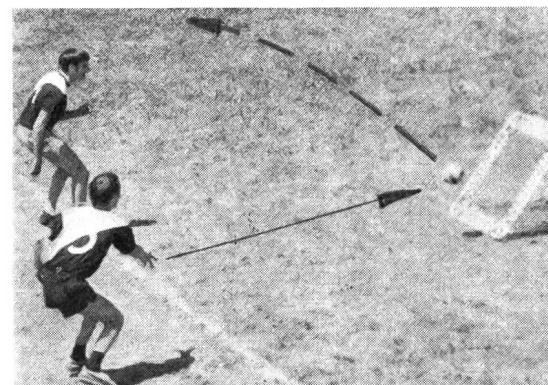
### A. Le tir

Le but du tir est d'atteindre, par l'entremise du cadre de renvoi, un point précis du terrain, en principe inoccupé. Comme le cadre renvoie en «miroir» il découle de ces constatations que le joueur devra posséder, au minimum, deux tirs qui sont les tirs de base:

1. Un tir de haut en bas, afin de faire rebondir le ballon, avec force, très près de la ligne formant le demi-cercle de zone interdite. Ce tir se fera le plus souvent en suspension.



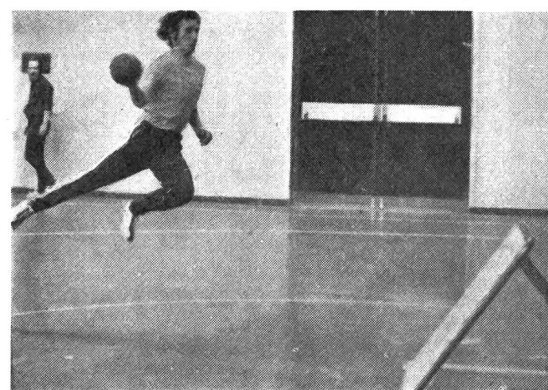
2. Un tir de bas en haut, partant à hauteur du genou, pour chercher un espace libre en fond de terrain, selon les places occupées sur le terrain par les joueurs.



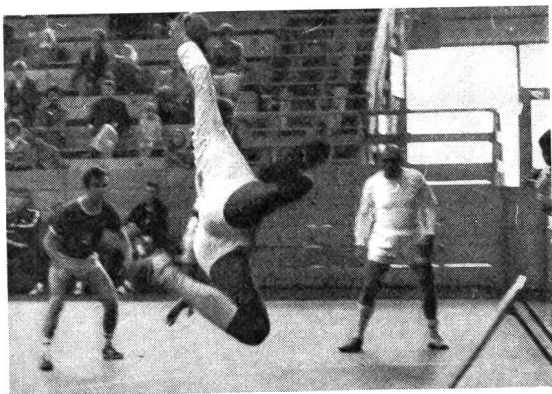
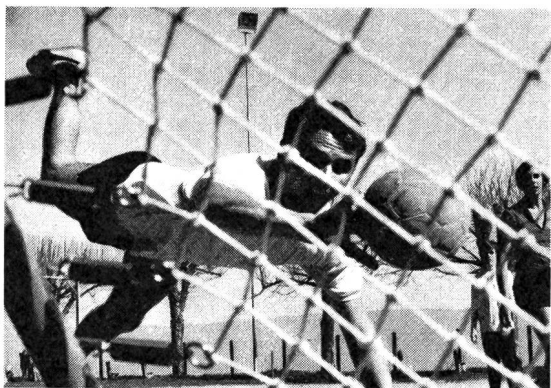
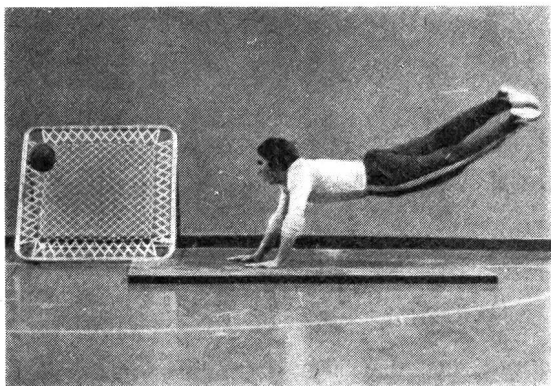
- Deux tirs de base devront être complétés par:
- a) Un tir horizontal, mais avec déplacement, pour arriver à un renversement de l'axe de jeu (centre-avant), il sera nécessaire de pouvoir l'exécuter des deux mains.



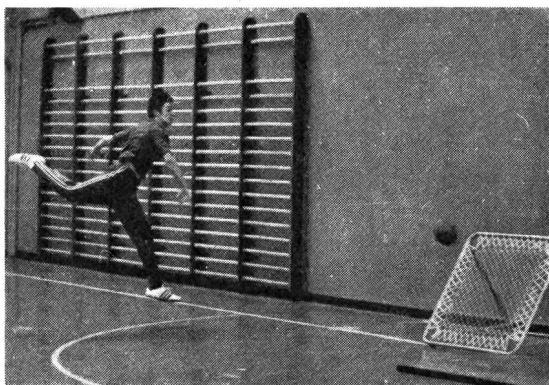
- b) Un tir en suspension avec réception en suspension, donc sans revenir en appui au sol (centre-avant).



c) Un tir en plongeant parallèlement au sol, ceci pour faire rebondir la balle le long de la ligne de fond (ailiers).



d) Un tir lancer en suspension de bas en haut et de haut en bas (arrières).



## B. La réception

La réception du ballon doit être travaillée en vue du contrôle d'une passe, mais aussi plus spécialement comme seul acte de défense autorisé, c'est-à-dire lors du retour du ballon après un tir au cadre de renvoi. L'importance de ce travail est primordial, car toute chute du ballon au sol se solde par la perte du ballon ou par un point pour l'adversaire.



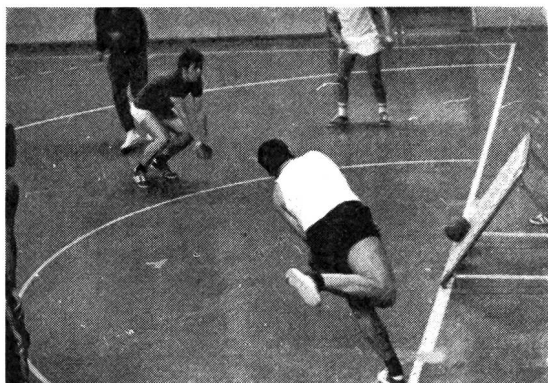
a) Réception de la passe: il faudra chercher le ballon aussi loin que possible en avant et avec les deux mains, puis le ramener en amortissant sa vitesse vers la poitrine.



### C. Le marcher

Trois empreintes au sol étant autorisées, il faudra bien faire sentir aux joueurs les trois possibilités qui s'offrent à eux:

1. Réception, les deux pieds au sol: un seul déplacement de pied est encore possible.



2. Réception un seul pied au sol: deux poses de pieds peuvent être effectuées.



b) Défense: les balles longues revenant du cadre seront réceptionnées comme celles provenant d'une passe. Au demi-cercle, il sera nécessaire de relever le ballon à deux mains, largement ouvertes et en allant cueillir le ballon, si possible, au-dessus de la zone interdite.



3. Réception en suspension: trois empreintes peuvent être faites, soit gauche-droit-gauche, soit droit-gauche-droit.

Il y a donc intérêt à habituer les joueurs à passer à un coéquipier en déplacement et à éviter jusqu'à la zone de faire des passes aux joueurs immobiles. Le joueur recevant la passe devra la réceptionner en suspension afin de pouvoir disposer des trois empreintes autorisées.



#### D. La passe

Une bonne passe peut sembler facile à effectuer, mais en définitive elle demande une grande précision, tant en direction qu'en force, elle doit aussi être faite avec intelligence car elle doit arriver au point et au moment où elle sera le plus efficace, donc en principe du côté de la zone où il a le plus de joueurs, c'est-à-dire à l'opposé des parties du terrain libres. Il sera nécessaire d'avoir la possibilité de passer aussi bien de la main droite, que de la main gauche, que des deux mains.

L'anticipation sera aussi travaillée, car la balle doit arriver, non sur le coéquipier, mais à l'endroit où celui-ci pourra le mieux l'utiliser.



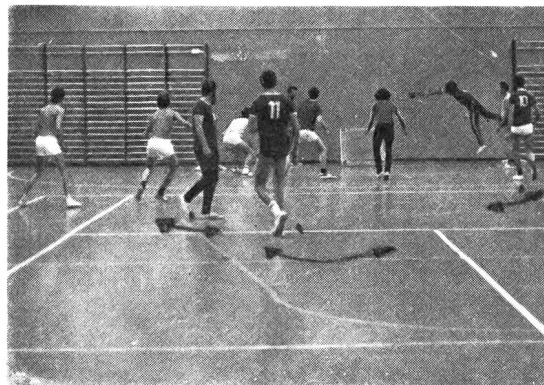
#### E. Le placement

La position des joueurs sera celle de tous les sports collectifs, c'est-à-dire, sur la pointe des pieds, les jambes légèrement fléchies, le corps penché en avant. Cette position permet un déplacement rapide.



Selon la défense employée, par zone ou par marquage individuel, le placement des joueurs sera différent.

1. Marquage par zone: le joueur en défense flottera dans sa zone, uniquement selon la position du ballon. Il sera donc en déplacement chaque fois que la balle changera de place par rapport au cadre de renvoi. Un joueur immobile est un joueur qui ne suit pas le jeu.



2. Marquage individuel: contrairement à la notion habituelle de marquage individuel qui implique un corps à corps entre deux joueurs, le défenseur se déplacera «en miroir» par rapport au joueur qu'il a la charge de marquer, il ne pourra donc pas y avoir de contact.



#### Conclusions

Ces quelques données rapides sur le tchoukball permettront, nous l'espérons, de mieux comprendre un jeu-sport qui peut apporter beaucoup à la pédagogie moderne donc à l'homme.

## Tactique

La tactique doit tenir compte de deux facteurs essentiels:

1. Le terrain inoccupé doit être le lieu de chute du ballon revenant du cadre de renvoi. Toute l'équipe devra donc être capable de voir très rapidement l'endroit laissé libre par l'équipe



adverse et faire parvenir le ballon au coéquipier le mieux placé pour faire rebondir son tir à l'endroit en question.

2. Le fait qu'il est autorisé de rester sur place immobile. Ceci implique la possibilité de faire des blocages, mais il convient d'ajouter tout de suite que, pour ne pas violer l'esprit même du jeu, il faut admettre que le fait d'aller bloquer un joueur qui va recevoir une passe est une faute volontaire. Le placement du joueur devra donc se faire avant que son adversaire le plus proche soit appelé à faire acte de jeu. Il semble cependant nécessaire de faire comprendre aux joueurs que des passes faites parallèlement à la ligne de touche ne font pas bouger les adversaires. Seules les passes qui sont proches d'une parallèle à la ligne de fond obligent les adversaires à se déplacer. Les balles venant de l'arrière et allant vers l'avant devront donc toujours être faites obliquement par rapport à la ligne de fond, car c'est en obligeant les adversaires à se déplacer vite qu'ils vont être amenés à commettre des fautes de placement.

Fédération Internationale de Tchoukball (FITB)

### Code d'arbitrage de tchoukball

Ce code d'arbitrage donne les règles internationales. Elles doivent permettre de sauvegarder l'esprit du jeu, qui est avant tout d'éliminer toute agressivité entre adversaires. Ces règles sont prévues pour les matchs internationaux et les matchs de championnats nationaux. Elles peuvent être modifiées pour les championnats de jeunes et pour la pratique du tchoukball sous forme de jeu, à condition de ne pas violer son esprit.

#### L'arbitre de tchoukball

L'arbitre est la personne chargée par la Fédération responsable de faire appliquer les règles de jeu pendant les matchs organisés sous son égide. Il doit tenir avant tout compte de l'esprit du jeu et appliquer les règles avec clairvoyance et autorité. Le titre d'arbitre est décerné par la Fédération compétente après un examen dont les épreuves sont fixées par la Fédération.

Quatre échelons:

- Arbitre départemental ou cantonal
- Arbitre régional
- Arbitre fédéral
- Arbitre international

Le titre d'arbitre départemental ou cantonal est décerné par le Comité départemental ou cantonal.

Le titre d'arbitre régional est décerné par le Comité régional.

Le titre d'arbitre fédéral est décerné par la Fédération nationale.

Le titre d'arbitre international est décerné par la Fédération internationale.

#### Le rôle de l'arbitre

Avant l'heure du coup d'envoi, il doit vérifier:

- le terrain, tracé compris
- le cadre de renvoi pour s'assurer qu'il est conforme au modèle agréé par la FITB
- les licences des participants
- la conformité de la feuille de match
- la tenue des joueurs.

Pendant le match:

- Il veille à l'application des règles du jeu.

Après le match:

- il complète la feuille de match et y porte notamment le résultat de la rencontre
- il inscrit sur la feuille de match le nom des joueurs exclus pour trois fautes volontaires
- il fait un rapport en cas d'élimination d'un joueur pour faute grave (injure, coup, etc.).

#### Son équipement

La tenue comporte en principe un pantalon gris, une chemisette grise et un survêtement gris et des chaussures de sport.

#### RÈGLE 1 — Le terrain

##### 1. Tchoukball simple

Le terrain est de forme carrée, il mesure de 15 à 20 m de longueur, de 15 à 20 m de largeur. Les dimensions 20 x 20 sont obligatoires pour les rencontres nationales et internationales.

##### 2. Tchoukball bipolaire

Le terrain est de forme rectangulaire, il mesure de 30 à 40 m de longueur et de 15 à 20 m de largeur. Les dimensions 20 x 40 sont obligatoires pour les rencontres nationales et internationales.

3. Les grands côtés sont appelés lignes de touche; les petits, lignes de fond.
4. La surface du cadre de renvoi est délimitée par une ligne de 5 cm de largeur formant un demi-cercle de 3 m de rayon.
5. Au milieu du diamètre de la surface du cadre de renvoi se trouve le cadre en question. Il est de 90 cm de côté et doit être conforme au modèle agréé par la FITB (voir règle 10).
6. Toutes les lignes font partie de la surface qu'elles délimitent. Elles doivent être très visibles et mesurer de 5 à 6 cm de largeur.

#### RÈGLE 2 — Le ballon

1. Le ballon est fait d'une enveloppe de cuir de couleur unie contenant une vessie en caoutchouc. Il est de forme ronde.



2. Le ballon doit mesurer de 56 à 58 cm de circonférence et peser de 400 à 425 grammes.
3. Avant le match chaque équipe doit présenter un ballon conforme au règlement. L'arbitre choisit le ballon du match.
4. Pendant le match le ballon ne peut être changé qu'en cas de nécessité.

### RÈGLE 3 — Les joueurs

1. Une équipe se compose de 9 joueurs, dont 6 au plus peuvent être sur le terrain. Les 3 autres sont les remplaçants. Pour le tchoukball bipolaire, l'équipe se compose de 12 joueurs dont 9 sont sur le terrain et 3 sont remplaçants.
2. Au moins 4 joueurs doivent se présenter au début du match. Les équipes peuvent se compléter pendant la rencontre. Le match est arrêté si le nombre de joueurs d'une équipe descend au-dessous de 3.
3. Les joueurs exclus pour 3 fautes volontaires peuvent être remplacés. Les joueurs exclus pour une faute grave ne peuvent être remplacés.
4. Les remplaçants ne peuvent être engagés que lorsqu'un point a été marqué.
5. Le changement régulier de joueurs est pénalisé par un coup franc au 3 m. (La place du joueur est à son choix sur le cercle.)
6. La tenue des joueurs est uniforme et ils portent un numéro de 20 cm dans le dos.
7. Les joueurs portent des chaussures légères et sans talons. Sur gazon les souliers avec semelle multicrampons en caoutchouc sont autorisés.

### RÈGLE 4 — La durée du match

1. Avant le match, l'arbitre procède au tirage au sort en présence des 2 capitaines d'équipe. Le gagnant fait l'engagement sur la ligne de fond opposée à celle où se trouve le cadre de renvoi pour le tchoukball simple, et à côté du cadre de renvoi de son choix pour le tchoukball bipolaire.
2. La durée du match est de 3 fois 15 minutes pour les juniors et seniors masculins; de 3 fois 10 minutes pour les cadets, minimes, benjamins et pour les seniors et juniors féminines; de 3 fois 7 minutes pour les catégories inférieures féminines.

### RÈGLE 5 — Le maniement du ballon

1. Il est permis:
  - a) De se saisir, de lancer, de frapper, de pousser la balle de toutes les manières, avec les mains, les poings, la tête et le tronc
  - b) De faire 3 empreintes au sol avec les pieds (la réception de la balle avec les 2 pieds au sol compte pour 2 empreintes)
  - c) De tenir le ballon pendant 3 secondes
  - d) De passer le ballon d'une main à l'autre, même en perdant son contact
  - e) De jouer à genoux ou couché.
2. Il est interdit:
  - a) De se déplacer en dribblant avec la balle, au sol ou en l'air. (Faute de réception qui n'est pas un dribble en l'air est permise)
  - b) De toucher la balle avec les pieds ou les jambes
  - c) De faire plus de 3 passes
  - d) De mettre un pied hors des limites du terrain
  - e) De lancer le ballon intentionnellement sur l'adversaire
  - f) De laisser tomber la balle à la réception d'une passe
  - g) De gêner l'adversaire de quelque manière que ce soit pendant ses actions de jeu (passe, shoot, réception, déplacement).

Une faute involontaire sera sanctionnée par un coup franc; une faute volontaire sera inscrite sur la feuille

de match et au bout de la troisième faute, le joueur sera exclu définitivement du jeu.

Toute erreur au point 1, lettres a) à e) et au point 2, lettres a) à f) sera sanctionnée par un coup franc à l'endroit où elle a été commise. (Une passe minimum avant de lancer la balle au cadre.)

### RÈGLE 6 — Surface du cadre de renvoi

1. Le ballon ne doit jamais toucher la surface du cadre de renvoi.
2. Les joueurs ne peuvent prendre contact avec la surface de renvoi. (Coup franc au 3 m à l'endroit de la faute.)

### RÈGLE 7 — Les points

1. Un point est acquis par l'équipe dont le shoot, à son retour du cadre de renvoi, n'aura pas été repris par l'équipe adverse. La remise en jeu se fait alors par l'équipe ayant perdu le point.
2. Un point est acquis à l'équipe adverse de celle ayant lancé le ballon en rebond dans la surface du cadre de renvoi à l'allée ou au retour du shoot.
3. Un point est acquis à l'équipe adverse de celle ayant manqué le cadre de renvoi lors d'un shoot.
4. Un point est acquis à l'équipe adverse de celle ayant lancé en rebond hors des limites du terrain.

#### Remarques

1. Lorsqu'un joueur tire au cadre et que la balle rebondit sur lui-même, son équipe perd un point.
2. Lorsqu'un joueur tire et que la balle rebondit ou est saisie par un de ses coéquipiers, cette faute est sanctionnée par un coup franc pour l'équipe adverse, à l'endroit où elle a été commise.
3. Lorsqu'un joueur tire au cadre et que la balle rebondit ou est saisie dans la zone de renvoi par un joueur adverse, cette faute est également sanctionnée par un coup franc au 3 m à l'endroit où elle a été commise.

### RÈGLE 8 — La remise en jeu

1. Après le gain d'un point, la remise en jeu se fait sur la ligne de fond opposée au cadre de renvoi pour le jeu simple et près du cadre de renvoi pour le jeu bipolaire, mais le premier shoot doit se faire sur le cadre de renvoi opposé à celui où a été faite la remise en jeu.
2. La remise en jeu peut se faire d'une main ou des 2 mains avec un ou deux pieds au sol.

### RÈGLE 9 — Conduite envers l'adversaire

*Il est interdit* de gêner l'adversaire lorsqu'il fait une passe, lorsqu'il tire au cadre de renvoi ou lorsqu'il récupère une balle revenant du cadre de renvoi.

Il est permis de rester immobile à une place quelconque du terrain. Le joueur est considéré comme immobile lorsque ses 2 pieds restent à la même place et lorsque son corps et ses bras ne font aucun mouvement, dans quelques directions que ce soit.

### RÈGLE 10 — Le cadre de renvoi

Le cadre de renvoi est formé par un cadre de 100 cm de côté ayant en son centre un filet en nylon, dont les mailles ont 4 cm de côté.

Les cadres doivent être agréés par la FITB. A l'heure actuelle, seuls les cadres de la Société tchoukball diffusion Genève sont homologués.

### RÈGLE 11

En bipolaire le jeu doit se déplacer d'un cadre à l'autre après 3 lancers de la balle sur le même cadre de renvoi. Après un coup franc le décompte des lancers est remis à 0.