

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 10

**Artikel:** Direttive per l'insegnamento G+S : il tchoukball in polisport

**Autor:** Redies, Torsten / Mägerli, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999395>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Direttive per l'insegnamento G+S

## Il tchoukball in polisport

di Torsten Redies e Barbara Mägerli, capodisciplina G+S polisport.

**Il tchoukball si basa su un'idea fondamentale e su un atteggiamento diversi rispetto ai tradizionali giochi con la palla. Di seguito alcuni suggerimenti su come si possono avvicinare i principianti a questo gioco**

I monitori G+S della disciplina polisport vengono formati anche nella pratica del tchoukball. La struttura della formazione si basa su un apprendimento per fasi del gioco e delle sue regole e sulla scoperta passo dopo passo delle particolarità del tchoukball. All'inizio si cerca di giocare subito, utilizzando solo poche regole, mentre le altre vengono introdotte gradualmente, man mano che il giocatore acquista pratica e comprende l'idea di base del gioco. Questo procedimento porta a buoni risultati e consente di giocare a tchoukball anche con i principianti.

### La palla non deve mai cadere a terra

Ai principianti il tchoukball sembra difficile; effettivamente il gioco si di-

stingue in modo chiaro dagli altri giochi con la palla. Le lotte per la conquista del pallone tipiche del calcio, del basket e della pallamano, nel tchoukball sono espressamente vietate. Inoltre non esiste il concetto di propria metà campo, e ambedue le squadre possono segnare punti sulle due reti (porte con una rete elastica, dette Frame).

Tuttavia il tchoukball è uno sport per chiunque; tutti i movimenti dei giocatori sono liberi; tiro, presa, passaggio, corsa e salto, in quanto non esiste contrasto da parte dell'avversario. Inoltre nell'elaborazione delle regole si è tenuto conto delle caratteristiche fisiche e delle diverse doti dei giocatori. L'idea di base del tchoukball è in definitiva molto semplice; si tratta di un gioco di squadra in cui la palla non deve mai cadere a terra.

Per il tchoukball sono necessarie due porte (su cui la palla possa rimbalzare), dette frame, e un pallone da pallamano. Si gioca in due squadre, magari miste, composte da un numero che varia fra i 6 e i 9 giocatori, il numero dei componenti la squadra varia a seconda delle dimensioni del campo; 6 o 7 persone su un campo da basket, 9 su uno da pallamano.

Lo svolgimento del gioco è semplice: quando si attacca, la palla deve colpire il frame; dopo il rimbalzo dovrebbe cadere nel terreno di gioco, ma al di fuori della portata della squadra avversaria. I giocatori della squadra in attacco possono passarsi la palla massimo tre volte. In difesa è vietato ostacolare direttamente gli attaccanti; pertanto i giocatori devono spostarsi in anticipo nella zona adatta a impossessarsi del rimbalzo.

Il tchoukball è molto semplice da giocare, dato che non si richiedono delle capacità tecniche particolari. È sufficiente riuscire a lanciare e a riprendere un pallone. Campo di gioco e dimensioni della palla (in principio un pallone da pallamano) possono essere adattati alle capacità tecniche dei giocatori. Per le gare, il campo ufficiale è di 20 x 40 m, e su di esso si affrontano due squadre di 9 giocatori. Si può giocare anche con una porta sola. Se necessario le re-



gole possono essere semplificate (per i particolari si vedano le spiegazioni sulle regole di gioco).

### L'insegnamento con i principianti

I seguenti esercizi presentano un'introduzione progressiva nel gioco. I partecipanti devono essere introdotti nelle condizioni quadro e migliorano la propria tecnica di lancio e quindi il loro gioco. Con questo modo di procedere capiscono l'idea alla base del gioco e vengono introdotti gradualmente nelle regole.

#### Esercizio 1: «Mai far cadere la palla a terra»

Svolgimento

- Lancio la palla in aria e la riprendo prima che cada a terra.
- Lancio la palla contro la parete e la riprendo dopo il rimbalzo.
- Miro alla porta elastica e riprendo il rimbalzo.

Figura 1

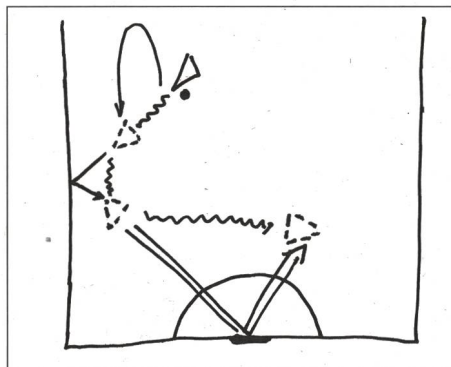
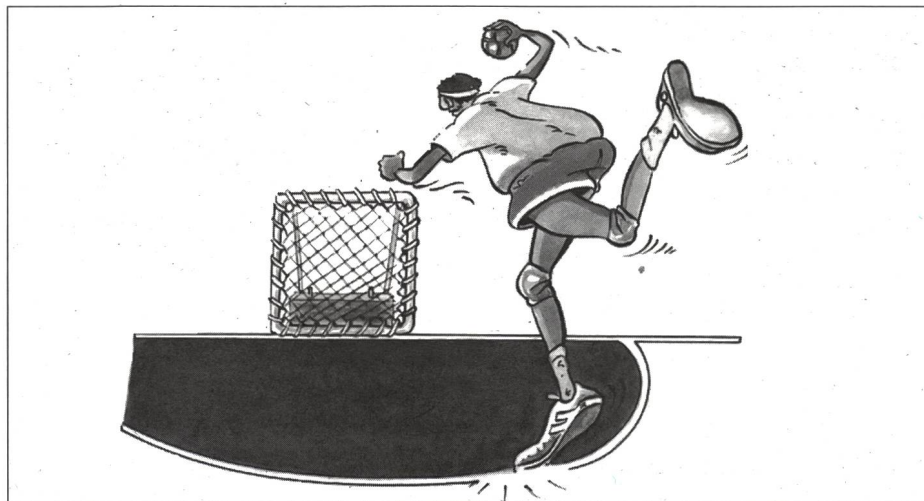


Figura 2



Si può poi continuare con due giocatori per ogni pallone, ognuno riprende il rimbalzo alternativamente (vedi figura 1).

#### Prima regola

Stabilire una «zona vietata» di 3 m davanti alla porta. Per giocatori molto giovani la zona può essere più piccola.

Per iniziare a giocare, si possono determinare le prime regole:

- Non posso eseguire più di tre rimbalzi a terra (2 passi) con la palla. Con i più giovani all'inizio si possono consentire anche più passi.
- Non posso entrare nella «zona vietata» con la palla (entrata, vedi figura 4).
- Non si può dribblare con la palla.
- Non si può toccare la palla con le gambe; sono vietati tutti i tocchi al di sotto della cintura.

#### Tiro a rete – abilità e intelligenza di gioco

Tutti i giocatori devono migliorare la loro tecnica di tiro a rete. Un principio basilare in tal senso è l'effetto specchio.

I giocatori imparano presto che l'angolo di rimbalzo del pallone dipende da quello del lancio a rete. È una questione di abilità; non è da tutti colpire lo specchio della porta da tre metri di distanza.

I giocatori imparano anche che il punto da raggiungere con il tiro in porta in effetti è alle loro spalle; è vero che si tira in porta, ma per fare punto si deve fare in modo che il pallone ricada su un settore del campo non difeso dagli avversari. È quindi

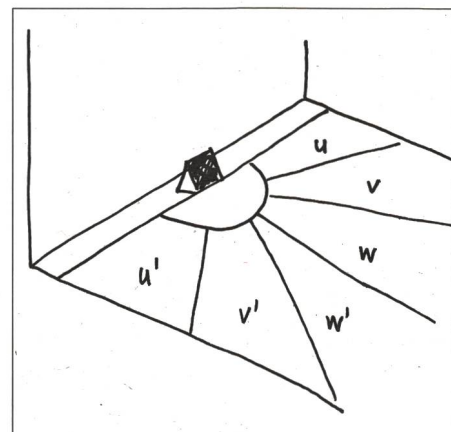


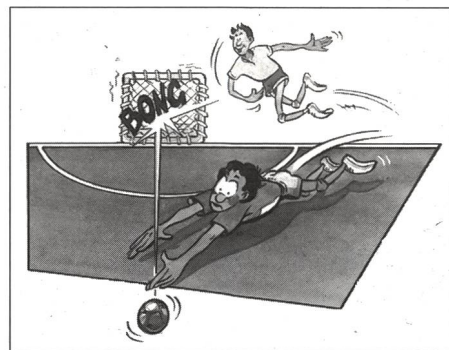
Figura 3

importante che tutti i giocatori conoscano bene la dinamica del tiro in porta.

#### Esercizio 2: «Scuola di tiro»

Ognuno cerca di tirare da un settore all'altro (vedi figura 3). Ad esempio lancio la palla dal settore v al v', poi in u', quindi in w' e poi forse in w. Per portare di nuovo la palla nel settore v o magari u la tecnica del tiro deve essere molto buona.

Figura 4



#### Variante

Dopo che si è preso un passaggio, si esegue un tiro nel settore di chi ha passato. Si deve eseguire un tiro in salto nella zona vietata, per poter eseguire con successo i diversi tiri. La palla però deve essere stata lanciata (non aver contatto con la mano) prima di toccare nuovamente terra.

#### Altre regole

Nel corso di questo esercizio si possono spiegare le regole di gioco relative al tiro in porta.

Segnare un punto: al massimo dopo

tre passi un giocatore lancia la palla a rete, mirando ad un settore di campo. Se la squadra avversaria non prende la palla, gli attaccanti segnano un punto (vedi figura 4).

Perdere un punto: se il giocatore in questione manca il bersaglio, l'altra squadra vince un punto. A scuola o con giocatori giovani in luogo di punti persi si possono attribuire tiri liberi, come quando:

- la palla manca la rete
- dopo il rimbalzo la palla cade nella zona vietata
- dopo il rimbalzo la palla esce dal campo
- dopo il rimbalzo la palla colpisce chi la ha lanciata.

Un valido progresso nell'apprendimento della tecnica di lancio passa attraverso tre gradi:

1. miro alla rete e la colpisco;
2. miro e mando la palla in un settore del campo determinato (esercizio 2);
3. Vinco un punto adattando il mio tiro alla disposizione in campo della squadra avversaria. L'ultimo livello comprende un aspetto dinamico, che deve anch'esso essere esercitato

*Il gioco - un costante impegno personale*

Ora si può iniziare con il gioco vero e proprio. Allo scopo si devono illu-

strare le regole del tchoukball come sport di squadra:

- una squadra prima di un tiro in porta può eseguire al massimo tre passaggi; la rimessa in gioco dopo un punto non conta come passaggio.
- Un giocatore può tenere la palla al massimo 3 secondi prima di passarla; la regola va interpretata con una certa elasticità con i giocatori più giovani.
- Se non ci sono interruzioni del gioco, si può tirare al massimo tre volte sulla stessa rete, poi si deve cambiare rete.

Nel gioco i partecipanti devono imparare che in sostanza si dividono lo stesso campo di gioco, con due frames posti alle estremità del campo. È possibile un'eccezione, come già accennato; si può giocare anche con una porta sola. Ambedue le superfici di rimbalzo possono essere usate da entrambe le squadre. All'inizio i giocatori devono essere ammoniti spesso a non ostacolare gli avversari; non si può bloccare il passaggio e non si può ostacolare, volontariamente o meno. L'avversario deve potersi muovere liberamente (vedi figura 5).

Vista la velocità del gioco, i partecipanti devono comprendere che le

azioni si susseguono immediatamente. Devono capire il principio di base: «una volta terminata l'azione, mi sposto immediatamente per preparare l'altra».

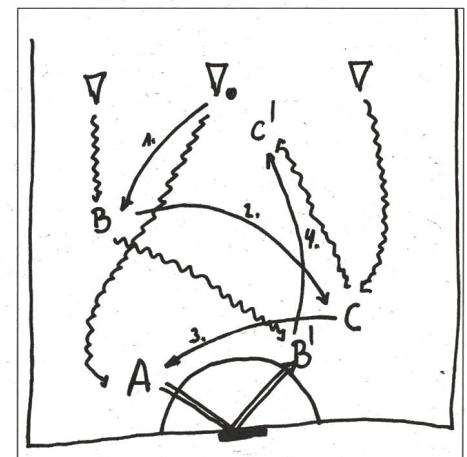
**Esercizio 3: «...terminata l'azione, mi sposto immediatamente per preparare l'altra»**

Gruppi di tre giocatori con un pallone (vedi figura 3). A, B e C partono a metà della palestra. A, che si trova al centro, passa a B, che a sua volta serve C. Dopo il passaggio A si sposta all'ala, per ricevere il passaggio finale da C. B prevede il passaggio e si sposta in posizione difensiva; si suppone che il tiro venga ripreso dagli avversari. A passa in modo che B possa prendere la palla. Dopo il passaggio C si sposta nuovamente al centro del campo, per ripartire all'attacco dopo una azione difensiva riuscita; il compito per C è di proseguire l'azione iniziata da B: presa del pallone e contrattacco. L'esercizio può proseguire in direzione dell'altra porta.

Figura 5



Figura 6



Il dinamismo proprio del tchoukball comporta che tutti i giocatori sono costantemente coinvolti nel gioco, sia per sostenere l'attacco che per preparare la difesa. In tal modo tutti hanno la sensazione di essere utili e di costituire un'irrinunciabile parte della squadra. Non ci possono essere comparse. Tutti cercano il bel gioco, tutti vogliono la perfezione nel gioco e tutti si sforzano di non ostacolare l'avversario. Ecco l'idea alla base del tchoukball. ■ Trad.: cic