

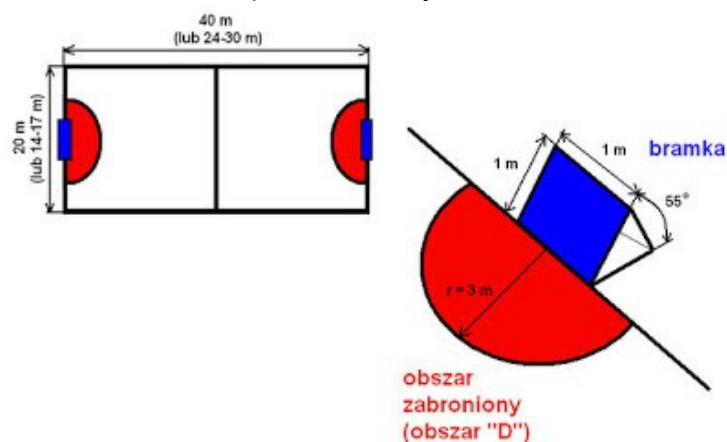
REGLAS BÁSICAS TCHOUKBALL

HISTORIA

Es un deporte que fue inventado por el biólogo suizo Dr Herman Brand, con el objetivo de encontrar un juego en el que se redujera el número de lesiones. Herman se dio cuenta de que si se reducía el contacto entre los participantes de un deporte o juego el número de lesiones disminuía significativamente, con esta premisa se inventó el deporte que aquí nos ocupa el Tchoukball. En la actualidad cuenta con su propia federación, la Federación Internacional de Tchoukball (FITB), que fue creada en 1971.

¿DONDE SE JUEGA?

Recinto bajo techo o gimnasio, aunque se puede jugar perfectamente el aire libre. El espacio de juego es de 40 metros de largo por 20 metros de ancho. Es muy importante tener en cuenta que alrededor de las porterías hay un semicírculo de 3 metros de radio.



¿MATERIAL A UTILIZAR?

- Pelota: Hay pelotas oficiales de Tchoukball, si no tenemos podemos utilizar una pelota del tamaño de las de balonmano que bote bastante bien. Es muy importante que se adapte lo máximo posible a las manos de nuestros alumnos.
- Porterías. En este caso, estas son la clave del juego, no son las convencionales de toda la vida con un hueco en el centro para marcar gol, son porterías con una especie de goma elástica de 70x70 ubicada en el centro de las mismas, que es la que hace que al lanzar la pelota salga rebotada. Están situadas en el centro de la línea de fondo. Las medidas oficiales serían de 1 metro por 1 metro, con una inclinación de 55° y con una red de 70x70 cm. Los rombos que forman la red han de medir 4 cm.
- Petos: Serán utilizados para diferenciar unos equipos de otros.



¿CUALES SON LAS REGLAS BÁSICAS?

- Dos equipos de 7 jugadores (mixto). En el caso de que sea necesario en nuestras clase podríamos ampliarlo más.
- Se anota punto cuando un jugador golpea en la portería, más concretamente en la goma elástica, rebota y ningún jugador del equipo contrario recoge la pelota antes de caiga al suelo.
- No hay ninguna portería específica para ningún equipo, ambos pueden utilizar cualquiera de las 2 para hacer un tanto.
- Ningún jugador (a no ser que caiga en la misma, tras haber saltado sobre ella previamente, como sucede en balonmano) ni la pelota puede tocar los semicírculos existentes en las porterías.
- El equipo defensor (que tiene que recepcionar la pelota) puede atacar la portería en la que esta defendiendo y convertirse en atacante.
- El número de pases o toques por equipo son como máximo 3.
- El número de apoyos o pasos por jugador son como máximo 3 desde que se coge el balón (es habitual recepcionarlo a pata coja para poder realizar los apoyos después)
- No se debe intervenir ni obstaculizar la jugada del equipo contrario, tan solo habrá que estar atento al desarrollo del juego, para no dejar que la pelota caiga en el suelo, tras la jugada del equipo atacante en ese momento.
- Como mucho se pueden realizar 3 ataques seguidos en cada portería teniendo en cuenta a ambos equipos.
- La pelota puede estar retenida un máximo de 3 segundos.
- En caso de falta el balón pasa al equipo contrario, se saca lo más cerca posible a donde se cometió la misma.

¿CUALES SON LAS FALTAS MÁS COMUNES?

- Dar más de 3 pasos con el balón por jugador.
- Dar más de 3 pases o toques con el balón por equipo antes de lanzar a portería.
- Realizar más de 3 tiros sobre la misma diana sin marcar puntos.
- Conservar el balón más de 3 segundos.
- Interceptar un pase que realiza el equipo contrario.
- Coger un rebote que ha lanzado nuestro propio equipo.
- Botar la pelota o dejar caer el balón al suelo.
- Que se nos caiga la pelota al suelo cuando recibimos un pase.
- Tocar al contrario u obstaculizar al equipo rival.
- Tocar el balón con las piernas o los pies.
- Cuando se hace una falta el equipo contrario tiene que sacar pero para poder hacer gol, como mínimo tiene que dar 1 pase antes de lanzar a puerta.
- Entrar en zonas prohibidas o áreas de portería.