

# Jak grać w tchoukball?

---

W tchoukball można grać zarówno w hali jak i na otwartym powietrzu. Liczbę zawodników na boisku oraz liczbę użytych bramek (jedna lub dwie) możemy dopasować do rozmiaru dostępnego boiska. Oprócz kawałka przestrzeni, który wykorzystamy jako boisko oraz zawodników, którzy utworzą dwie drużyny, będziemy potrzebowali dodatkowego sprzętu:

- jednej lub dwóch (optymalnie) kwadratowych ram z naciągniętą siatką, które w tchoukballu pełnią rolę bramek (w grze rekreacyjnej możemy wykorzystać bramki zastępcze, zbudowane np. z desek)
- jednej piłki do gry w tchoukball, która jest identyczna z tą wykorzystywaną do gry w piłkę ręczną,
- kawałka materiału, taśmy, niewielkich plastikowych krążków lub innych (bezpiecznych dla zawodników!) przedmiotów służących do oznaczenia trzymetrowego półokręgu przed każdą z bramek.

## Boisko, bramki i czas gry

W tchoukball gra się na boisku pełnowymiarowym o wymiarach 40 m x 20 m lub boisku pomniejszonym o wymiarach 24-30 m x 14-17 m. Liczbę zawodników w każdej drużynie dobiera się w zależności od rozmiaru boiska:

Rozmiar boiska	Liczba zawodników w drużynie
40 m x 20 m	9 zawodników
24-30 m x 14-17 m	7 zawodników

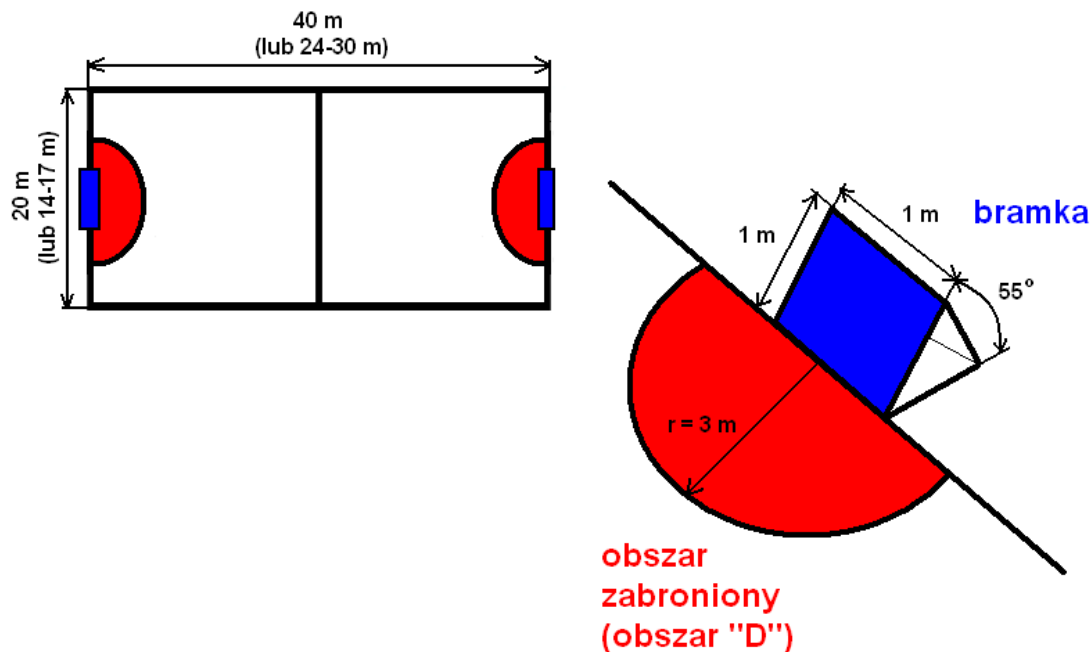
Mecz rozgrywa się w piętnastominutowych tercjach: **3 x 15 minut**, z pięciominutową przerwą pomiędzy tercjami.

Bramki mają rozmiar 1 m x 1 m i są ustawione pod kątem 55 stopni do powierzchni boiska na obu jego końcach (krótszych bokach). Napięta siatka powinna spełniać wymagania Międzynarodowej Federacji Tchoukballu (FITB) dotyczące sprężystości.

Przed każdą z bramek znajduje się półokrąg o promieniu 3 m stanowiący obszar zabroniony. Zawodnik, który trzymając piłkę dotknie stopą obszaru zabronionego, popełnia błąd skutkujący utratą piłki na rzecz drużyny przeciwnej. Zawodnik może przebywać w strefie zabronionej tylko bezpośrednio po oddaniu rzutu na bramkę lub podaniu piłki do innego zawodnika. W szczególności przechodzenie przez strefę zabronioną w celu przyjęcia pozycji do obrony jest niedozwolone.

W grze rekreacyjnej możliwe jest oczywiście odstępianie od wymogów oficjalnych przepisów Międzynarodowej Federacji Tchoukballu. W każdym wypadku należy

jednak pamiętać o wymogach bezpieczeństwa. Z tego względu zaleca się zachowanie dwumetrowej strefy bezpieczeństwa wokół boiska.



### Zdobywanie punktów

Zawodnik zdobywa punkt dla swojej drużyny, gdy odbije piłkę od bramki w taki sposób, aby nie została ona złapana przez zawodnika drużyny przeciwnej przed dotknięciem podłoża w obrębie boiska (poza obszarem zabronionym) lub uderzy w nogi obrońcy.

Zawodnik zdobywa punkt dla drużyny przeciwnej gdy:

- oddając rzut na bramkę, nie trafi w bramkę,
- piłka po odbiciu od bramki opuści obszar boiska,
- piłka po odbiciu od bramki dotknie jego ciała,
- piłka przed lub po odbiciu od bramki dotknie powierzchni obszaru zabronionego.

### Błędy z gry

Zawodnik popełnia błąd z gry, gdy:

- przemieszcza się dryblując (kozłując) piłką lub ją podrzucając,
- będąc w posiadaniu piłki dotknie podłoża stopą więcej niż trzy razy (złapanie piłki z jedną lub obiema stopami na podłożu oznacza jedno dotknięcie podłoża, tj. zawodnik może wykonać jeszcze tylko dwa kroki),
- przetrzymuje piłkę ponad trzy sekundy,
- do chwytania i podawania piłki używa nóg (od kolan w dół),

- wykona czwarte z kolei podanie swojej drużyny,
- odda rzut na bramkę na którą oddano trzy ostatnie rzuty,
- po wznowieniu gry odda rzut na bramkę zanim piłka przekroczy linię środkową boiska,
- trzymając piłkę dotknie obszaru zabronionego lub obszaru poza boiskiem,
- upuści piłkę, gdy została do niego podana,
- przechwyci, celowo lub nieumyślnie, podanie drużyny przeciwnej,
- złapie piłkę po odbiciu od bramki, gdy rzut (strzał) został oddany przez jego drużynę,
- uniemożliwi zawodnikom drużyny przeciwnej swobodne poruszanie się i podawanie piłki.

Po błędzie zawodnika piłka przechodzi w posiadanie drużyny przeciwnej, która wznowia grę z miejsca w którym popełniono błąd (rzut wolny). W tej sytuacji drużyna wykonująca rzut wolny musi wykonać co najmniej jedno podanie przed oddaniem rzutu na bramkę.

### Pozostałe zasady gry

Połowy boiska nie są przypisane do żadnej z drużyn, każda drużyna może atakować dowolną bramkę.

Drużyna, która straciła punkt wznowia grę wrzucając piłkę (podając do innego zawodnika) zza linii końcowej boiska. Podobne wznowienie następuje, gdy piłka opuści obszar boiska (aut). Wznowienie gry, nie będące rzutem wolnym, nie jest uznawane za podanie (drużyna może wykonać jeszcze trzy podania).

Jeśli piłka uderzy w metalową ramę bramki lub uderzy o elementy mocujące siatkę do ramy w taki sposób, że nieoczekiwanie zmieni tor lotu, nawet jeśli spadnie w dozwolonym obszarze boiska, drużyna atakująca nie zdobywa punktu. Takie odbicie uważane jest za błąd – piłkę przejmuje drużyna broniąca i wznowia grę w miejscu gdzie po odbiciu upadła piłka. Jeśli drużyna broniąca złapie piłkę gra toczy się dalej. Nawet w przypadku złego odbicia od bramki zasady dotyczące drużyny atakującej obowiązują tak samo jak przy prawidłowym rzucie.

### Cele drużyn

**Drużyna atakująca** (będąca w posiadaniu piłki) ma na celu odbicie piłki od bramki, po co najwyżej trzech podaniach, w taki sposób, aby dotknęła ona boiska w dozwolonym obszarze. Jeśli drużyna broniąca złapie piłkę zanim dotknie ona powierzchni boiska, żadna z drużyn nie zdobywa punktu i gra toczy się dalej.

**Drużyna broniąca** ma za zadanie złapać piłkę po rzucie drużyny przeciwnej na bramkę, zanim dotknie ona powierzchni boiska. W tym celu, zawodnicy drużyny broniącej muszą stale przyjmować dogodne do obrony pozycje w zależności od akcji

drużyny atakującej. Przechwytywanie podań lub przeszkadzanie zawodnikom atakującym jest niedozwolone.