

# Tchoukball: Die feinen Unterschiede

**Tchoukball unterscheidet sich in der Angriffs- und Verteidigungsstrategie von traditionellen Sportspielen. Zu Beginn werden deshalb oft «Anfängerfehler» gemacht, wie beispielsweise (unerlaubtes) Abfangen des Balles oder Behinderung des Gegners.**

Tchoukball wird mit sieben gegen sieben Spielern auf einem Basketballfeld (15 auf 26 Meter) gespielt. An jeder Längsseite befindet sich ein Tchoukballrahmen, der 55 Grad geneigt ist. Beide Teams dürfen auf beide Rahmen spielen. Die [Spielregeln](#) sind in weniger als fünf Minuten erklärt und das Spiel kann beginnen!



## Einen Punkt erzielen

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn sie den Ball, der einem Handball ähnlich, aber etwas weicher ist, vom einen oder anderen Tchoukballrahmen abprallen lassen kann, so dass er ausser Reichweite der gegnerischen Spieler wieder ins Feld fällt.

[Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

## Keine Behinderung

Bis zum Wurf auf den Rahmen darf jedes Team höchstens drei Zuspiele ausführen. Prellen ist nicht erlaubt. Das angreifende Team darf weder durch Ball abfangen, noch durch Behinderung des Gegners gestört werden. Die beiden letzten Regeln gehören zu den wichtigsten Eigenschaften des Tchoukballs.

## Angriff-Verteidigung ohne Unterbruch

Nach einem Treffer erfolgt das Anspiel von der Grundlinie aus. Das Team, das den Punkt abgeben musste, wirft ein. Der Ball muss danach die Mitte des Spielfeldes überqueren bevor er auf einen der beiden Rahmen geworfen werden darf. Diese Regel gilt nur nach dem Anspiel. Wenn die Verteidigung den Ball vor dem Aufprall auf den Boden fangen kann, geht das Spiel ohne Unterbruch weiter, wobei die Rollen jetzt vertauscht sind.

## Die Dreierregel

Nach höchstens drei Pässen muss das angreifende Team auf einen der beiden Rahmen werfen. Wer im Ballbesitz ist, darf nicht mehr als drei Schritte ausführen (Sternschritt wird gezählt!) und den Ball nicht länger als drei Sekunden halten.

## Gewohnheiten über Bord werfen

Beim Tchoukballspiel müssen Gewohnheiten aus den anderen Teamsportarten über Bord geworfen werden. Auch wenn sich beide Teams auf einem Feld befinden, gibt es nicht nur eine Spielrichtung. Die Angreifer können auf beide Rahmen spielen. Die Spieler dürfen weder die gegnerischen Pässe abfangen, noch die Angreifer stören.

## Ein Koordinationscocktail

- Alle Handlungen im Tchoukball erfordern geschulte koordinative Fähigkeiten. Einige Beispiele: Orientierung («ich weiss immer, wo sich die Rahmen, Mit- und Gegenspieler befinden»)
- Rhythmus («ich führe nur drei Schritte aus»)
- Differenzierung («ich werfe stark oder schwach, um eine Lücke in der Verteidigung auszunutzen»)
- Reaktion («ich fange den Ball bevor er den Boden berührt, auch wenn er abgelenkt wird»)
- Gleichgewicht («ich kann im Sprung werfen und den Ball in der Luft fangen»).

---

Quelle: mobilepraxis 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**