



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Tchoukball

Autorin

Greber Buschbeck Carole, J+S Fachleiterin für Tchoukball

Rahmenbedingungen

| | |
|--------------------|--|
| Alter | Ab 7 Jahren; auf jeden Fall soll die Gruppe es schaffen, sich in einigen Metern Entfernung den Ball zuzuspielen (passen). |
| Gruppengrösse | 4-20 |
| Kursumgebung | Offizielle Tchoukballrahmen (mindestens 2), Tchoukball-Bälle in Grösse 0 bis 1, je nach Alter (möglichst ein Ball pro Kind). |
| Sicherheitsaspekte | Sicherheitsprinzipien wie für jedes Ballspiel. Besonders muss auf Sicherheit geachtet werden, wenn der Ball auf dem Rahmen abprallt: Man muss die Kinder auf das Prinzip des Abpralls aufmerksam machen, damit der Ball nicht direkt auf sie zurückprallt, nachdem sie ihn auf den Rahmen geworfen haben. Beim Aufwärmen vor dem Spielen sind Finger, Handgelenke, Knie und Fussgelenke besonders wichtig. |
| Anderes | Wir schlagen keine Übungen für das Zuspiel (Passen) vor; wir empfehlen aber, auch diesen Aspekt zu üben. Die Endform des Spiels benötigt zwangsläufig das Passspiel, da das Laufen mit dem Ball auf drei Schritte begrenzt ist. |

Lektionsübersicht

| Nr. | Lektionstitel | Zielsetzung | Voraussetzungen | Niveau |
|-----|--|--|---|---------------|
| 1 | Würfe: den Abprall vom Rahmen entdecken | Würfe im Tchoukball: den Abprall vom Tchoukballrahmen entdecken | Die erste Lektion ist für Kinder, die Tchoukball noch nicht kennen. | einfach |
| 2 | Würfe: die Stärke variieren | Beim Tchoukball die Länge der Würfe variieren | Nach Lektion 1 | mittel |
| 3 | Die Höhe des Wurfes variieren | Die Höhe des Wurfes variieren: Von der Nähe der verbotenen Zone zum „Lob“ über die Verteidiger. | Nach Lektion 1, oder auch nach Lektion 2 | mittel |
| 4 | Würfe: den Winkel variieren | Den Winkel des Wurfes variieren; von der rechten und der linken Seite. | Nach Lektion 3 | anspruchsvoll |
| 5 | Auffangen des Balles nach dem Abprall | Lernen, den Ball nach dem Abprall auf dem Rahmen in „leichten Situationen“ aufzufangen. | Nach Lektion 4 | mittel |
| 6 | Auffangen des Balles mit seitlicher Bewegung | Auffangen von Würfeln nach einer Bewegung um die verbotene Zone (seitliche oder laterale Bewegung) | Nach Lektion 5 | anspruchsvoll |
| 7 | Verteidigung zu zweit | Verteidigung zu zweit in der Nähe der verbotenen Zone | Nach Lektion 6 | anspruchsvoll |
| 8 | Würfe mit Anlauf | Lernen, mit einem Anlauf auf den Rahmen zu werfen. | Nach Lektion 7 | anspruchsvoll |
| 9 | Kollektive Verteidigung I | Die Grundzüge der kollektiven Verteidigung im Tchoukball lernen | Nach Lektion 8 | anspruchsvoll |
| 10 | Kollektive Verteidigung II | Einige Grundkenntnisse der Platzierung im Tchoukball erlangen (Spiel auf 2 Rahmen) | Nach Lektion 9 | anspruchsvoll |

Spielregeln

Begriff des Spiels

Im Spiel spielen zwei Mannschaften gegeneinander.

Die angreifende Mannschaft muss:

- die drei zur Verfügung stehenden Pässe bestens benützen, um damit möglichst die gegnerische Verteidigung zu verwirren;
- versuchen, einen Punkt zu erzielen, indem sie den Ball auf den Rahmen wirft, so dass er nach dem Abprall den Boden im Feld berührt, ohne dass ein Spieler der Gegenmannschaft ihn auffangen konnte.

Zur gleichen Zeit wird die verteidigende Mannschaft versuchen:

- ständig am besten platziert zu sein, um die Feldfläche so effizient wie möglich abzudecken;
- den Ball nach dem Abprall auf dem Rahmen aufzufangen.



Wie werden Punkte erzielt:

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt wenn:

- es keinem Gegner gelingt zu verhindern, dass der Ball nach einem Wurf auf den Rahmen die Feldfläche berührt.

Eine Mannschaft gibt der Gegenmannschaft einen Punkt ab, wenn der Ball nach einem Wurf auf den Rahmen:

- den Rahmen verpasst;
- in der verbotenen Zone (nahe dem Rahmen) oder ausserhalb des Feldes den Boden berührt.

Spielfeld

Feld von ungefähr 15x26m, mit einem Halbkreis von 3m Radius vor jedem Rahmen (verbotene Zone). Die Grösse des Feldes muss der Anzahl der Spieler und deren Spielniveau entsprechen.

Anzahl der Spieler

Tchoukball kann mit Mannschaften von 3: 3 bis 7: 7 Spielern gespielt werden.

Spielregeln

Die zwei Mannschaften dürfen auf beide Tchoukballrahmen werfen.

Nach jedem Fehler bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball.

Ein Fehler wird gezählt, wenn:

- ein Spieler einen Gegner stört oder einen Pass der anderen Mannschaft auffängt;
- ein Spieler mehr als 3 Schritte mit dem Ball macht;
- eine Mannschaft mehr als 3 Pässe spielt, bevor sie den Ball auf den Rahmen wirft;
- der Ball mehr als dreimal auf den selben Rahmen geworfen wird;
- der Ball nach einem schlechten Passspiel auf den Boden fällt.

Der Anstoss nach einem von einer Mannschaft erzielten Punkt:

- ein Spieler der Gegenmannschaft steht neben einem Rahmen und wirft den Ball an;
- der Anstoss gilt nicht als Pass;
- der Ball muss die Mittelfeldlinie überschreiten, bevor man ihn auf einen der beiden Rahmen werfen darf.

Siehe auch: www.tchoukball.ch (Aktivitäten in der Schweiz); www.tchouk.com (Tchoukballmaterial); www.tchoukball.org (Offizielle Regeln).

Materialbedarf

Anerkannte FITB Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle, möglichst in den Grössen 00 (Alter 6-7 Jahre), 0 (Alter 7-9 Jahre) und 1 (Alter 9-10 Jahre und älter).

Tipps und Tricks

Immer daran denken:

Es ist wichtig, die Kinder so viele Aspekte der Sportart wie möglich selbst entdecken zu lassen. In diesem Sinn ist Tchoukball sehr gut geeignet, weil Kinder über Tchoukball sehr wenige vorgefasste Ideen haben. Der Leiter ist da, um Anstösse zu geben, die das Kind bei diesem Entdecken anleiten können.

Der Rahmen erweckt Neugier. Alle Kinder werden versuchen wollen, darauf zu werfen. Entsprechend sollen Übungen vorbereitet sein.

Dank seiner Regeln erlaubt Tchoukball allen Jugendlichen, ungehindert alle Situationen kennenzulernen. Um möglichst viele Ballberührungen zu erzielen, sollte man so viele kleine Mannschaften auf so vielen kleinen Feldern wie möglich einplanen.

Für Kinder von sehr unterschiedlichem Niveau sollten innerhalb derselben Übung verschiedene Schwierigkeitsstufen eingeplant werden. Zum Beispiel kann man sich verschiedene Ziele setzen, die mehr oder weniger schwierig zu erreichen sind. Man sollte auch, was die Deutung einiger Regeln angeht, flexibel bleiben, ohne den Sinn des Spieles zu verändern (z.B. sollte man die Verbote, den Ball abzufangen oder den Gegner zu stören, streng einhalten, kann aber bei der 3-Schritte-Regel flexibel sein).

Auf der Basis der in den verschiedenen Lektionen vorgeschlagenen Übungen ist es möglich, neue Situationen oder neue Weisungen zu erfinden. Lasst eurer Fantasie freien Lauf! Mehr Übungsideen sind in einer MOBILE Zeitschrift, die speziell Tchoukball betrifft, und in der J+S Broschüre „Tchoukball verstehen und unterrichten“, verfügbar.

Die Grösse der verbotenen Zone kann reduziert werden (3m -> 2m), aber man soll nicht vergessen, dass solch eine Änderung die Verteidigung stark benachteiligt, wenn gute Werfer im Spiel sind, und dass sie sogar gefährlich sein kann, wenn die Bälle zu schnell zum Verteidiger abprallen.