Die Sportart Tchoukball erfreut sich in der Schweiz, sowohl im Verein als auch in der Schule, wachsender Beliebtheit. Damit das Spiel bei den Jugendlichen ankommt, muss es variantenreich lanciert werden. Diese Praxisbeilage zeigt einen Weg.

Inhalt

2 Das Spiel für alle

3 Teamwork geht vor

4 Vorbereitende Spiele

6 45°-Würfe und Linienwürfe

8 90°-Würfe und Lobs

10 Verteidigung

12 Taktische Aspekte

14 Die Regeln – kurz und bündig!

Tchoukball

Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim
Fotos: Hans Dahler, Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne; Übersetzung: Janina Sakobielski

«Tchouk» – das Geräusch, mit dem der Ball vom Rahmen abprallt, hat dieser Sportart, die Ende der sechziger Jahre vom Genfer Sportarzt Dr. Brandt erfunden worden ist, ihren Namen gegeben. Die Idee hinter diesem Spiel war und ist, die körperliche und geistige Integrität eines Individuums zu respektieren: Im Tchoukball ist jegliche Behinderung des Gegners oder des Spielflusses verboten. Die Zusammenarbeit innerhalb des Teams zählt dafür umso mehr.

Aller Anfang geht schnell

Wer Tchoukball spielen lernen möchte, muss keine komplizierten technischen Elemente beherrschen. Erste Erfolgserlebnisse sind schnell da – und das macht Spass! Ganz ohne Anstrengungen ist das Spiel dennoch nicht zu erlernen. Gewisse Voraussetzungen müssen vorhanden sein: einen gezielten Pass spielen und den Tchoukballrahmen treffen können, gerne laufen, springen und sich anstrengen... Tchoukball beansprucht den ganzen Körper – Arme, Beine, Rumpf und vor allem auch den Kopf.

Die Erfolgsleiter erklimmen

Sind die ersten Schritte gemacht, öffnet sich der Fächer an Möglichkeiten. Um auf höherem Niveau zu spielen, müssen verschiedene Fähigkeiten zugleich trainiert werden: Zuspieltechnik, Würfe, Verteidigung und Taktik.

Immer mehr Anhänger

Ob jemand gross oder klein, breit oder schmal, jung oder alt, Knabe oder Mädchen ist – alle können gemeinsam Tchoukball spielen. Da kein Körperkontakt erlaubt ist, können die Aggressionen in geordnete Bahnen gelenkt werden, und dank der Spielintensität kommen auch die Jüngeren auf ihre Rechnung.
Heute entdecken in Dutzenden von Ländern tausende von Sportunterrichtenden mit ihren Klassen die pädagogischen Werte dieses Spiels. Wer's noch nicht ausprobiert hat: auf geht's!

«mobile praxis» ist eine Beilage der Ausgabe 4/05 von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile praxis» bestellen:
- 1 Ex. (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Ex. (nur «mobile praxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Ex.)
- Ab 5 Ex.: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Ex.: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
Redaktion «mobile» BASPO, 2532 Magglingen
Tel. 032 327 64 18, Fax 032/327 64 78
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Andrea Hartmann, BASPO

Das Spiel für alle

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.

Vorsicht beim Materialkauf!

Parallel zum Aufschwung des Spiels sind bei den Sportmateriallieferanten einige Rahmentypen erschienen. Neben gut geeignetem Material sind auch Rückschlagrahmen, die auf den ersten Blick dem Tchoukballrahmen zwar ähnlich sehen, aber spieluntauglich sind, auf dem Markt. Um die Wahl zu erleichtern hat der Schweizerische Tchoukballverband einen Einkaufsführer herausgegeben, der auf der Homepage www.tchoukball.ch (Rubrik Download) gratis bestellt werden kann. Bälle, die vom Internationalen Tchoukballverband zugelassen sind, eignen sich am besten für die technische Ausführung und sind weicher in der Handhabung.
Offizielle Grössen:
- bis 6 Jahre: Grösse 00
- 7–9 Jahre: 0
- 10–13 Jahre: 1
- ab 14 Jahren: 2

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.

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») und Gleichgewicht («ich kann im Sprung werfen und den Ball in der Luft fangen»).

Teamwork geht vor

Tchoukball ist durch und durch Teamsport. Die Mischung aus Volleyball, Handball und Squash verlangt darum einen überaus starken Teamgeist.

Ein Spiel nur mit technischen Heldentaten einiger Einzelner gewinnen zu wollen, ist ein Ding der Unmöglichkeit...
Tchoukball erfordert permanente Teamarbeit, die dazu beiträgt, die Mitglieder zusammen zu schweissen und den Wert und den Platz eines jeden zu erkennen.

Früh beginnt...
Tchoukball auf zwei Rahmen (bipolares Spiel) spielen braucht eine gute Übersicht und die Fähigkeit – konditionell als auch kognitiv – den Ball dem andern zu zuspielen. Mit dem bipolaren Spiel kann im Alter von acht bis neun Jahren begonnen werden. Mit jüngeren Kindern kann auf einen einzigen Rahmen (monopolares Spiel) und mit kleineren Gruppen (z.B. drei pro Team) gespielt werden. Die Wurfübungen (das Spielen auf den Rahmen), die Pässe und die Verteidigung (den Ball nach dem Abprall fangen) mit angepasster Grösse der unerlaubten Zone sind sehr motivierend für die Kleineren.

...wer ein Meister werden will!
Auf den folgenden Seiten ist eine mögliche Einführung in das Spiel Tchoukball mit einer Schulklasse beschrieben. Jede beschriebene Technik ist mit Bildern erklärt und mit den spezifischen Übungen erlernbar. Die Übungen können der Situation angepasst werden und eignen sich für jede Lernstufe. Einige wenige Anpassungen können aus einer einfachen Übung eine komplexe Sequenz für Fortgeschrittene machen. Einen realen Einblick in dieses spannende Sportspiel ermöglichen die Videosequenzen auf der Homepage www.tchoukball.ch.

Kurs für Unterrichtende

J+S führt jedes Jahr Ausbildungen zum J+S Leiter Tchoukball durch. Für Sportlehrpersonen besteht die Möglichkeit, an den Fortbildungskursen teilzunehmen, ohne J+S-Leiter dieser Sportart zu sein. Mit dem Ziel, den Lehrenden Werkzeuge in die Hand zu geben, damit ein guter Start gelingt und die Sportart Tchoukball auf einer breiten Basis aufgebaut und entwickelt werden kann.

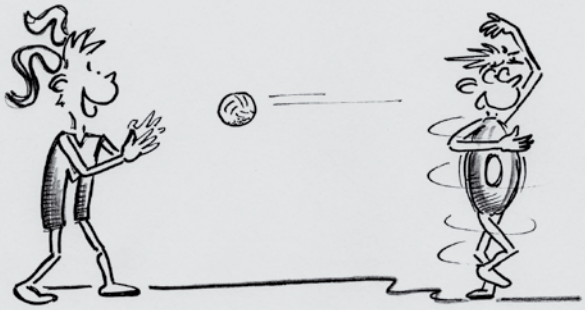
Kontakt: carole.greber@tchoukball.ch

Vorbereitende Spiele

Exakte Zuspiele, präzise und wohldosierte Würfe sind die ersten Zutaten im Rezept für den Erfolg. Ohne diese Bausteine kann kein vernünftiges Spiel entstehen. Folgende Übungen setzen ein gutes Fundament.

Gib und geh'

Was? Genauigkeit des Zuspiels
Wie? Die Spieler stehen sich in etwa fünf Metern Abstand gegenüber. Spieler A passt zu B, läuft zurück und berührt die Wand, kommt zurück und fängt das Zuspiel von B. Verschiedene Wurfarten: von oben, von unten, von der Seite, dann auf der Höhe der Schienbeine (Vorbereitung auf die Verteidigung). Auch als Wettbewerb: Welche Gruppe schafft zuerst 15 Zuspiele?
Variante: Anstelle der Wandberührung muss der Spieler eine andere Aufgabe erfüllen (sich setzen und wieder aufstehen, einen Purzelbaum auf eine Matte, sich um die eigene Achse drehen usw.).
Bemerkung: Um Würfe auf Höhe der Schienbeine fangen zu können, soll der Spieler knien (optimale Position für die Ballannahme).

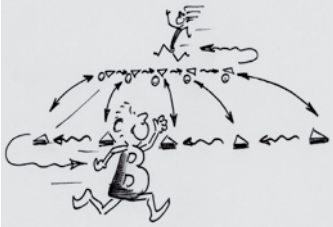


Vereinfachte Regeln

Um einen Punkt zu erzielen, muss der Spieler den Ball so ins Viereck spielen, dass er ins Feld zurückspringt und dort zu Boden fällt. Zu Beginn sollte in den folgenden Situationen auf Fehler entschieden werden: verfehlen des Ziels, spielen innerhalb der unerlaubten Zone oder aus dem Feld.
Nach und Nach sind auch folgende Einschränkungen zu beachten und als Fehler zu anden:

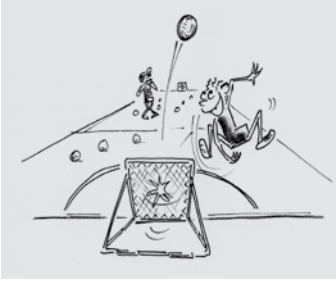
1. Abfangen oder Stören der Zuspiele des Gegners (sowohl in der Abwehr als auch im Angriff);
2. Betreten der unerlaubten Zone mit dem Ball;
3. Fallenlassen des Balles;
4. Mehr als drei Schritte machen mit dem Mall, mehr als drei Pässe spielen (das Anspiel nach einem Punkt zählt nicht als Pass) oder er den Ball länger als drei Sekunden in den Händen halten.

Begeht ein Team einen Fehler, spielt das andere den Ball am Ort des Vergehens ein.



Wie auf Schienen

Was? Zuspielen und sich verschieben
Wie ? Die Spielerinnen stehen sich auf zwei Linien auf der ganzen Länge der Halle gegenüber. Alle Bälle befinden sich auf derselben Seite. Auf ein Signal hin werfen die Spielerinnen den Ball ihrem Gegenüber zu und verschieben sich dann um eine Position nach links. Wer das Ende der Linie erreicht hat, sprintet zum Anfang zurück. Den Rhythmus schrittweise erhöhen.
Bemerkung: Der Ball darf wie im Spiel nicht zu Boden fallen.

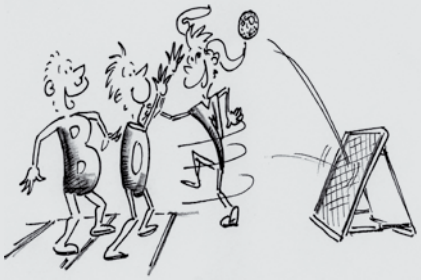


Zurück an den Absender

Was? Auf den Rahmen werfen und dabei die Kraft dosieren, unter Druck.
Wie? Zwei Gruppen, jede auf dem halben Feld vor dem Rahmen. Alle Spieler haben einen Ball. Auf ein Signal hin werfen sie auf den Rahmen, sodass der Ball ins gegnerische Feld springt. Nach zwei Minuten: welche Gruppe hat weniger Bälle in ihrem Feld?
Bemerkung: Jeder Spieler wirft den Ball selber, keine Pässe!

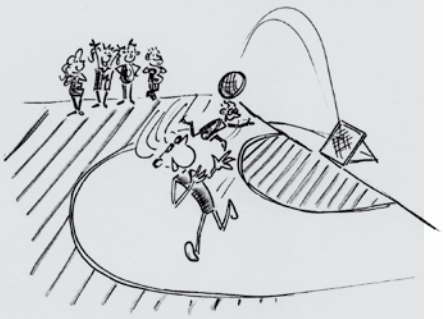
Katapult

Was? Den Abprall erfahren und die Würfe dosieren.
Wie? Vier bis acht Spielerinnen stellen sich in einer Kolonne vor dem Rahmen auf (zwei oder vier Anlagen je nach Schülerzahl). Die Erste hat einen Ball und wirft damit auf den Rahmen. Die Zweite fängt den Ball und wirft ihn wieder auf den Rahmen. Wenn zehn Pässe gelungen sind, wird der Abstand von der Werferin zum Rahmen um einen Meter erhöht. Welche Gruppe schafft zehn Pässe mit dem grössten Abstand zum Rahmen?
Variante 1: mit drei Schritten Anlauf.
Variante 2: Die Kolonne teilt sich und stellt sich auf beiden Seiten in einem Winkel von 45° zum Rahmen auf. Nach dem Wurf wechselt die Spielerin die Seite.



Drehbank

Was? Den Ball in eine bestimmte Zone werfen.
Wie? Eine Zone bestimmen (z.B. zwischen der verbotenen Zone und der Dreipunktelinie des Basketballfelds). Der erste Spieler wirft den Ball auf den Rahmen, so dass er in die Zone fällt, der zweite versucht, den Ball zu fangen. Schafft er es, wirft er für den dritten usw. Wer einen Fehler begeht (der Ball fällt nicht in die bestimmte Zone, verfehlt den Rahmen oder kann nicht gefangen werden) scheidet aus. Das Spiel endet in einem Duell einer gegen einen. Der Sieger erhält drei Punkte.



Die Holzfäller

Was? Ziele treffen nach dem Abprall.
Wie? Zwei Teams, jedes auf einem halben Feld, mit einem Wald von Stäben (Tannen) und Keulen (Sträucher) auf jeder Seite. Auf ein Signal hin versuchen die Holzfäller, die Bäume zu «fällen»: eine Tanne zählt zwei, ein Strauch einen Punkt. Welches Team schafft in zwei Minuten mehr Punkte? Oder: Welche Gruppe hat den Wald zuerst gefällt?
Variante für Fortgeschrittene: Im «Ausästungsverfahren» nur die Sträucher fällen!
Bemerkung: Die Spieler dürfen alle herumliegenden Bälle aufheben (auch auf dem gegnerischen Feld).

Brennball

Was? Tschoukball-Brennball.
Was? Die Werferinnen geben den Ball mittels Rahmen ins Feld
(mit oder ohne Anlauf) und führen dann ihren Lauf aus. Die Verteidigerinnen versuchen den Ball zu fangen und so schnell wie möglich zum Hüter zu werfen. Wenn sie ihn fangen können, bevor er den Boden berührt («Fly»), sind alle Läufer gebrannt.
Bemerkung: Die Regeln müssen dem Können der Schülerinnen angepasst werden (Feldgrösse, Wurftechnik usw.).

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement
  → bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
  → bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: www.mobile-sport.ch

Die Würfe

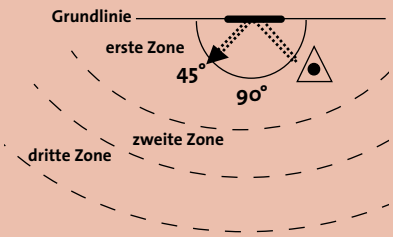
Im Tchoukball faszinieren vor allem die Würfe auf den Rahmen. Je nach Zielbereich unterscheiden sich diese bezüglich Krafteinsatz und Anlauf. Die folgenden vier Seiten stellen die verschiedenen Wurfvarianten vor.

Der 45°-Wurf in die erste Zone

Dieser Wurf auf Höhe der Schienbeine kurz vor die verbotene Zone (siehe letztes Bild) ist einer der wichtigsten Würfe, da es für die Verteidiger schwierig ist, den Ball zu fangen. Die vorgeschlagenen Übungen können mit oder ohne Zuspiel, mit einem, zwei oder drei Pässen vor dem Wurf, auf der linken oder rechten Seite des Rahmens ausgeführt werden.
Metapher: «Um aus einem Winkel von 45 Grad schiessen zu können, musst du dir vorstellen, du schliesst den Sicherheitsgurt im Auto.»

Sag' mir, wohin der Ball fliegt...

Werfen können heisst, die Abprallprinzipien des Balles auf dem Netz verstehen und damit spielen. Zielbereich ist nicht die Abprallfläche des Rahmens, sondern ein freier Platz am Boden, der für die Verteidiger unerreichbar ist. Die Flugbahn des Balles nach dem Abprall vom Netz ist sowohl auf horizontaler wie auf vertikaler Ebene symmetrisch zu seiner Flugbahn vor dem Aufprall. So prallt beispielsweise ein Wurf von der rechten Seite des Rahmens her geworfen auf die linke ab, und ein Wurf, der unterhalb des Rahmens abgegeben wird, springt nach oben ab.

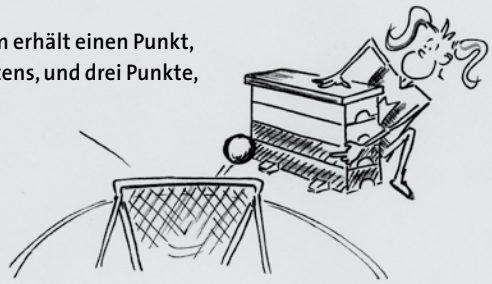


Standbild

Was? Richtig auf den Rahmen anlaufen (Einsteiger).
Wie? Eine Langbank als Anhaltspunkt für den Anlauf. Der Spieler bewegt sich der Bank entlang, stoppt an ihrem Ende und wirft auf den Rahmen, so dass er eine Matte, die im 45°-Winkel zum Rahmen liegt, trifft. Nach einigen Versuchen als Wettkampf: Wer trifft die Matte fünfmal?

Weniger ist mehr...

Was? Die Höhe der Würfe variieren (Fortgeschrittene).
Wie? Ein Kasten ist im 45°-Winkel vor der verbotenen Zone platziert. Je nach Anweisung der Lehrperson zielen die Spielerinnen auf die untere (schwieriger) oder die obere Hälfte des Kastens.
Variante: Als Teamwettkampf. Das Team erhält einen Punkt, wenn der Wurf die obere Hälfte des Kastens, und drei Punkte, wenn die untere Hälfte getroffen wird.
Auf Zeit oder auf 12 Punkte.



Linienwurf

Nach einem Linienwurf fliegt der Ball sehr flach weg und landet in der ersten Zone, nahe der Grundlinie.
Metapher: «Führst du einen Linienwurf aus, werfe wie im Bowling»

Tchoukbowling

Was? Die Armbewegung für den Linienwurf lernen.
Wie? Der Spieler im Ballbesitz nähert sich dem Rahmen (in die verbotene Zone), hält an und wirft den Ball von unten (mit hängendem Arm). Er versucht die Hütchen (oder Keulen) nahe der Grundlinie zu treffen.
Erschwerung: Wenn er drei Keulen getroffen hat, verlässt er die verbotene Zone und macht dasselbe aus dem Sprung (Sprungwurf).
Technische Bemerkung: Der Arm entfernt sich nicht vom Körper (wie beim Bowling).

Durch die Hintertüre

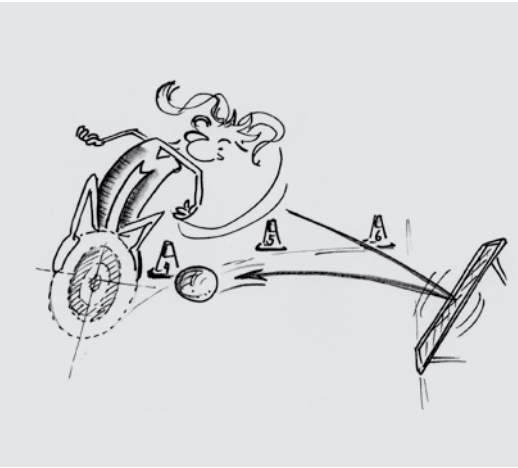
Was? Die Präzision der Linienwürfe verbessern.
Wie? Die Spielerin versucht den Ball nach einem Sprungwurf in einen Kasten, der etwa in einem Winkel von 30 Grad zur Grundlinie aufgestellt ist, zu werfen.
Variante: in Form eines Wettkampfs. Welches Team schafft mehr Würfe in die markierte Zone?

Lernzielkontrolle

Was? Den Ball auf die von der Lehrperson bezeichneten Ziele abprallen lassen.
Wie? Matten als Ziele. Die Werferin läuft an, springt ausserhalb der verbotenen Zone ab und wirft. Der Test ist bestanden wenn die Spielerin drei von fünf Zielen trifft.
Bemerkungen: Die Matten den Würfen entsprechend platzieren. Die fünf Matten stellen die Zielbereiche dar.

Würfe in der Mitte oder 90°-Wurf

Dieser Wurf soll die Verteidigung auf dem falschen Fuss erwischen. Der Ball landet in der Mitte des Spielfeldes vor dem Rahmen (letztes Bild).
Metapher: «Die Handfläche mit dem Ball zeigt zum Rahmen, wie wenn du Crawl schwimmen würdest!»



Verschiebe dich!

Was? Die verschiedenen Ausgangspositionen für den 90°-Wurf üben.
Wie? Der Spieler befindet sich vor der verbotenen Zone gegenüber dem Rahmen. Er läuft an und versucht, eine Markierung zu seinen Füssen zu treffen (auf 90°). Wenn es ihm gelingt, verschiebt er sich einen Schritt nach rechts und versucht, dieselbe Markierung zu treffen. Verändert sich die Wurfbewegung mit dieser Verschiebung?
Als Wettkampf: Hütchen (von 1 bis 6) für den Anlauf aufstellen, Nummer 1 vor dem Rahmen, Nummer 6 auf der Grundlinie. Wer schafft es, vom letzten Hütchen aus in die Mitte vor den Rahmen zu treffen?

Vollgummiball

Was? Sprungwurf von der Seite her (90°).
Wie? Eine Startzone bestimmen. Jede Werferin läuft an, springt ab und versucht den Ball so nahe wie möglich in die Mitte zu platzieren. Die Lehrperson markiert mit einem flachen Hütchen den Aufprallort und versetzt es jedesmal, wenn der Ball das Ziel berührt hat.

Allein gegen alle

Was? Einen 90°-Wurf wie im Wettkampf ausführen.
Wie? Ein Team von drei bis vier Angreifern gegen einen Verteidiger. Spiel auf einen Rahmen. Ein Klebeband begrenzt die Zone des 90°-Wurfs (15° Spielraum auf jede Seite).
Die Angreifer müssen in diese Zone spielen, um drei Punkte zu erhalten. Spielen sie ausserhalb der Zone, verlieren sie einen Punkt.
Nach zwei Minuten den Verteidiger auswechseln. Welches Team erreicht mehr Punkte?
Bemerkung: Monopolares Spiel, der Einwurf geschieht von der hinteren Seite des Rahmens.

Im richtigen Moment

Dank der Regel, dass niemand behindert werden darf, kann sich die Spielerin ohne äusseren Druck auf die auszuführenden Bewegung konzentrieren. Sie muss darum:

- den Rahmen treffen können;
- die Abprallprinzipien kennen;
- einen freien Ort, wo keine Verteidiger stehen, treffen können;
- die Verteidigung täuschen;
- mit seinem Team zusammenarbeiten um den cleversten Angriff auszuführen (Pass oder Wurf).

Lob

Die Spieler können die Höhe ihrer Würfe fein abstufen (auf Schulterhöhe der Verteidiger, etwas höher oder tiefer, viel höher usw.)
Metapher: «Mach es, als ob du etwas mit einer Hand vom Boden aufhebst und in die Höhe hebst!»

In Zeitlupe

Was? Die Armbewegung für den Lob üben.
Wie? Die Lehrperson steht vor der verbotenen Zone, den Arm horizontal ausgestreckt. Die Spielerin nimmt drei Schritte Anlauf, springt und wirft mit einer Pendelbewegung: Die Hand, die den Ball hält, geht unter dem Arm der Lehrperson durch und kommt wieder hoch.
Variante: Anlaufwege eingrenzen (mit flachen Hütchen) und die daraus resultierenden Wurfwinkel einschätzen.

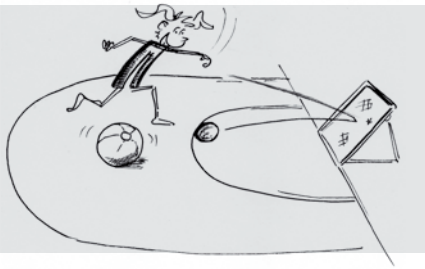
Fliegenfänger

Was? Einen Spieler überloben indem auf einen Mitspieler gezielt wird.
Wie? Zu dritt, zwei Werfer und ein «Fliegenfänger». Die Werfer zielen auf den Rahmen (oder an eine Wand), so dass der Ball über den Fänger, der in der Mitte platziert ist, hinweg fliegt. Wenn der Ball vom Fänger erobert wird oder er zu Boden fällt, wird derjenige, der den Fehler gemacht hat, zum Fänger.

Über die Festung

Was? Mit einem Lob mit Anlauf (Sprungwurf) verschiedene Orte treffen.
Wie? Ein Kasten wird nahe der verbotenen Zone platziert und symbolisiert die Verteidiger der ersten Zone. Die Werferinnen versuchen, den Ball über den Kasten abprallen zu lassen, indem ein Posten anvisiert wird. Wer schafft es zuerst, in die Hände des Postens zu spielen?
Variante: Den Kasten durch Verteidigerinnen ersetzen.

Flippern



Was? Die gelernten Würfe anwenden.
Wie? Zwei Teams – jedes auf der Hälfte des Feldes – versuchen mit vom Rahmen abprallenden Bällen einen Medizinball hinter die Drei-Punkte-Linie des Basketballfelds zu befördern.

Verteidigung

Für den einzelnen Spieler bedeutet Verteidigen, den Ball nach einem Wurf auf den Rahmen zu fangen. Für das Team bedeutet es, die Absichten der Angreifer zu durchschauen und im richtigen Moment am richtigen Ort zu sein.

Verteidigung der ersten Zone

Die Verteidiger kauern – manchmal auf den Knien – vor der verbotenen Zone, bereit für die Ballannahme.
In der Regel befinden sich drei Verteidiger in der ersten Zone und bewegen sich «wie Scheibenwischer» auf die Seite, wo der Ball hinfliegt.

Antizipation und Positionierung

Um die Verteidigung zu verbessern, muss eine Spielerin Schritt für Schritt:

- den Ball in einfachen, dann in schwierigen Situationen fangen (zum Beispiel mit einem Hechtsprung);
- die Angst vor dem abprallenden Ball abbauen (zu Beginn können weiche Bälle mit Plastiküberzug verwendet werden. Volleybälle sind zu leicht);
- die richtige Position in Bezug auf die Ballflugbahn einnehmen. Zuerst allein, dann zusammen mit seinen Mitspielern;
- die Positionen der Verteidigung kennen und anwenden.

Drei gegen einen

Was? Die Flugbahn abschätzen und sich entsprechend verschieben.
Wie? Ein Verteidiger in der ersten Zone und drei Angreifer, die abwechselnd versuchen, den Kasten hinter dem Verteidiger zu treffen, der versucht, den Ball zu fangen. Wieviele Punkte werden aus zwölf Angriffen erzielt? Wieviele Bälle werden gefangen?
Bemerkungen: Die Höhe des Kastens variieren um den Wurfbereich zu erweitern oder einzuschränken. Wurfwinkel variieren.

Ab Fliessband

Was? Die Flugbahn der Würfe erkennen und entsprechend verteidigen.
Wie? Eine Reihe von Werferinnen und eine Verteidigerin stehen in der ersten Zone. Die Angreiferinnen zielen auf eine vereinbarte Zone (je besser die Verteidiger sind, desto grösser die Zone). Die Verteidigerin ist etwa vier Meter von der verbotenen Zone entfernt und löst den Angriff aus, indem sie auf einen «Startknopf» (flaches Hütchen) drückt bevor sie sich schnell in die erste Zone begibt.
Variante: Als Wettkampf. Die Verteidigerin muss einen Wurf fangen, bevor sie ausgewechselt wird. Welche Verteidigerin braucht dazu am wenigsten Zeit?

Teamwork

Was? Zusammenarbeit der Verteidigung in der ersten Zone mit zwei oder drei Verteidigern.
Wie? Zwei Verteidiger (oder drei, je nach Niveau der Angreifer) in der ersten Zone, ein Werfer und eine mit flachen Hütchen gekennzeichnete Zone. Der Angreifer spielt den Ball in die markierte Zone, so dass ihn die Verteidiger nicht fangen können. Wenn er den Rahmen verfehlt, in die verbotene Zone trifft oder die Verteidiger den Ball fangen, wird er selber zum Verteidiger.
Variante: Mit zwei Angreifern, die abwechslungsweise von links und rechts auf den Rahmen werfen.

Verteidigung der zweiten Zone

Die Verteidiger befinden sich hinter der Linie der ersten Zone und fangen die direkten oder abgelenkten Würfe hinter dem ersten Verteidigungsring. Diese Abwehr gewinnt an Bedeutung, wenn das Spiel stärker und schneller wird und wenn die Verteidigung in der ersten Zone den Ball nur ablenken (mit einer Manchette wie im Volleyball) können.

Der Rausschmeisser

Was? Die Flugbahn des Balles erkennen und sich schnell verschieben.
Wie? Eine Zone bestimmen (z.B. das halbe Feld). Ein Werfer leert seinen Kasten, indem er die Bälle via Rahmen ins Feld wirft. Die Verteidiger stehen in einer Reihe, versuchen die Bälle nacheinander zu fangen und wieder in den Kasten zu legen. Nach zwei Minuten: Wieviele Bälle befinden sich im Kasten?
Bemerkungen: Wenn ein Ball den Boden berührt, darf er nicht mehr in den Kasten gelegt werden. Wenn der Werfer die definierte Zone verfehlt, wird ein zusätzlicher Ball in den Kasten gelegt.

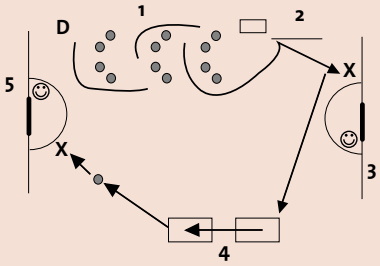
Scheibenwischer

Was? Die Flugbahn des Balles erkennen und dementsprechend die zweite Zone verteidigen.
Wie? Ein Kasten ersetzt die Verteidigung der ersten Zone. Eine Verteidigerin steht in der zweiten Zone und versucht, die Bälle der Angreiferinnen zu fangen (der Ball muss über den Kasten abprallen). Jede Angreiferin wirft zweimal, dann wird die Verteidigung ausgewechselt.
Bemerkung: Je nach Niveau der Werferinnen (verschiedene Wurfarten), eine zweite Verteidigerin einsetzen.

Ohne Verschnaufpause

Was? Einander helfen und das Spiel in Gang halten.
Wie? Zwei Teams à drei bis fünf Spieler spielen auf einen Rahmen. Wenn ein Verteidiger den Ball gefangen hat, spielt er einen Pass, berührt danach schnell ein Hütchen und greift wieder ins Spielgeschehen ein.
Taktische Bemerkung: Die Spieler müssen zusammenarbeiten, um die Schlüsselpositionen für Angriff und Verteidigung einzunehmen.

Punkte-Parcours



Was? Die Verteidigungsbewegungen an verschiedenen Posten aneinander reihen.
Wie? Start bei D. 1: Das erste flache Hütchen links berühren und sich seitlich entlang der Hütchen verschieben, das letzte Hütchen rechts berühren, passieren zweiten Linie und dasselbe in umgekehrter Richtung ausführen. Dito beim dritten Durchgang. 2: Einen Ball aus dem Deckel des Kastens holen, diesen gegen die Wand werfen (über eine gezeichnete Linie auf einem Meter Höhe), fangen des Balles hinter der am Boden markierten Linie. 3: In die erste Zone stehen, den Wurf der Lehrperson (Linienwurf) fangen. 4: Seitwärtsrolle nach links und dann nach rechts. 5: Auf den «Startknopf» drücken, um den Angriff auszulösen (45°-Wurf in die erste Zone). Fangen des Balles, bevor dieser den Boden berührt.
Punkte: Posten 1 = 3 Punkte (einen pro Linie); Posten 2 = 3 Punkte; Posten 4 = 2 Punkte; Posten 5 = 3 Punkte.
Test bestanden: 7 Punkte und mehr.

Taktische Aspekte

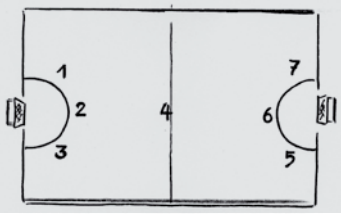
Wer die Abprallprinzipien in Angriff und Verteidigung begriffen hat, die Möglichkeiten eines Spiels in zwei Richtungen ausschöpfen kann und fähig ist, mit den Mitspielern zusammen zu arbeiten, kann taktische Pläne schmieden.

Flieger zu dritt: Angriffsbewegung, die darauf abzielt, die Verteidigung seitlich zu verschieben indem der Ball von der einen Seite auf die andere gespielt wird.

Die Verteidigung täuschen

Die Angreiferinnen müssen die Verteidigerinnen so lange wie möglich über ihre Pläne, sei es bezüglich der Wahl des Rahmens oder des Flügels, über den der Angriff erfolgen soll, im Ungewissen lassen. Darum müssen sie versuchen, immer möglichst viele Wurfpositionen um die beiden Rahmen zu besetzen. Um Lücken in die Verteidigung zu schlagen, dürfen die Angreiferinnen von einer Seite des Rahmens auf die andere oder vom einen Rahmen zum andern passen. In beiden Fällen entstehen in der Verteidigung Lücken und sie muss sich sehr schnell verschieben, um gemeinsam den Angriff abzuwehren.

Das Karussell dreht



Was? Alle Positionen testen (Angriff und Verteidigung)
Wie? Die Angreifer stellen sich gemäss Schema auf und spielen um den Punkt. Wenn sie treffen, wechseln sie ihre Positionen für den nächsten Angriff wie folgt: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5 -> 6 -> 7 -> 1 ->. Die Verteidiger platzieren sich entsprechend und wechseln ebenfalls ihre Position.

Squash-Ball

Was? Spiel drei gegen drei ohne Rahmen.
Wie? Auf verschiedenen kleinen Spielfeldern. Das Team im Ballbesitz lässt den Ball von der Wand (über der Linie von 1m) abprallen, so dass er nach dem Abprall mindestens zwei Meter von der Wand entfernt zu Boden fällt. Die Verteidigung versucht ihn zu fangen bevor er den Boden berührt. Kleine Wettkämpfe à drei Minuten.
Variante: Dasselbe gegen die Sprossenwand (schwieriger).

Bewegliche Rahmen

Was? Auf Rahmen an unüblichen Orten spielen um verschiedene Strategien zu entwickeln.
Wie? Die Rahmen an ungewohnten Orten aufstellen: a) in der Mitte des Terrains, Rückseite an Rückseite; b) in zwei diagonal gegenüberliegenden Ecken des Spielfelds, an die Wand gelehnt; c) Auf die Grund- oder Seitenlinie des Volleyballfeld.
Die verbotene Zone muss immer definiert werden (Klebeband, Hütchen). Kleine Wettkämpfe mit den gewohnten Regeln.

Zonenball

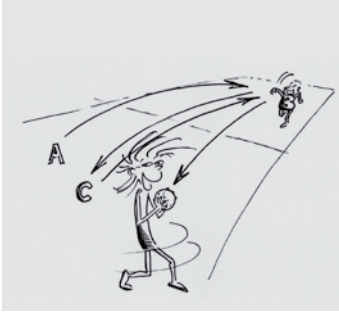
Was? Das Spiel von der einen Seite auf die andere verlagern und den Übergang Angriff-Verteidigung üben.
Wie? Zwei Teams. Die Angreifer müssen den Ball einem Mitspieler in der verbotenen Zone zuspielen (er darf als einziger diese Zone betreten). Die ungeraden Punkte werden auf der einen, die geraden auf der andern Seite erzielt. Die Verteidiger dürfen den Ball abfangen. Wenn der Ball zu Boden fällt, gehört er dem Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat.

Tchoukbasket

Was? Verschiedene Ballflugbahnen ausprobieren und die Verteidigung anpassen.
Wie? Um zu punkten, müssen die Angreiferinnen den Basketballkorb treffen, so dass der Ball anschliessend zu Boden fällt. Die Verteidiger versuchen den Ball zu fangen bevor er den Boden berührt. Gleiche Regeln wie im normalen Spiel (keine Behinderung), aber Abfangen des Balles erlaubt. Je nach Niveau sind mehr als drei Pässe erlaubt.
Bemerkung: Nach erzieltem Punkt gehört der Ball dem anderen Team und muss vor einem erneuten Angriff (auf den einen oder anderen Korb) zwingend die Mitte des Spielfelds überqueren.

Zauberball

Was? Schnelle Pässe über die verbotene Zone ausführen, um die Verteidigung seitlich zu verschieben.
Wie? Spieler A passt zu B, der den Ball im Lauf annimmt, über die verbotene Zone springt und zu C, ebenfalls im Lauf, spielt. C wirft nun zu D, der einen Sprungwurf ausführt (siehe Bildreihe S. 12).
Bemerkung: Zuerst ohne laufen üben um den Ablauf zu verstehen, dann unter Wettkampfform mit den Verteidigern. Wieviele Punkte können aus sechs Angriffen erzielt werden?



Hin und zurück

Was? Die Verteidigung mit gezielten Pässen von einer Längsseite des Feldes auf die andere verschieben.
Wie? A spielt an auf B, die hinter der Mittellinie steht. B passt auf C, die ihm den Ball zurückspielt. B spielt schliesslich zu D, die wirft.
Variante: Der Ball wird von A zu B und dann zu D gepasst, die ihn zu B zurückwirft. B passt zu C, die auf denselben Rahmen wirft. Diese beiden Möglichkeiten üben, dann die Verteidigerinnen einsetzen und spielen. Wer erzielt am meisten Punkte aus sechs Angriffen?

Die Schweiz unter den ganz Grossen

Der Internationale Tchoukballverband wurde 1971 gegründet und zählt heute über 30 Länder aus Nord- und Südamerika, Asien und Europa zu seinen Mitgliedern.
Die ersten Weltmeisterschaften sind 1984 durchgeführt worden. Im Moment finden sie alle zwei Jahre statt. Die besten Teams kommen aus Taiwan, Kanada, Grossbritannien und der Schweiz, die 2004 den Weltmeistertitel geholt hat.
In unserem Land finden die Wettkämpfe auf zwei Ebenen statt: Die «offenen» Turniere für alle Sportgruppen und Schulen und die Schweizermeisterschaften für Vereine, die dem Schweizerischen Tchoukballverband angehören.

Einschreibung für offene Turniere:
info@tchoukball.ch

Die Regeln – kurz und bündig!

Ein Spieler begeht einen Fehler, wenn:

1. Er sich dribbelnd fortbewegt.
2. Er im Ballbesitz mehr als drei Schritte ausführt.
3. Er einen vierten Pass ausführt (der Einwurf nach einem Punkt zählt nicht als Pass, eine Ablenkung aber schon).
4. Er den Ball während einer (Pass-)Aktion zu Boden fallen lässt.
5. Er eine Handlung des Gegners behindert oder versucht, den Ball abzufangen.
6. Er bei der Ausführung eines Passes oder Wurfes die verbotene Zone betritt, bevor der Ball die Hand verlassen hat.
7. Der Ball seine Füsse oder Beine unterhalb der Knie berührt.
8. Er mit dem Ball in der Hand den Boden ausserhalb des Feldes oder in der verbotenen Zone berührt.
9. Er den Ball absichtlich auf einen Gegner wirft.
10. Er einen von einem Mitspieler auf den Rahmen geworfenen Ball auffängt.
11. Er einen fehlerhaften Rückprall hervorruft. Er entsteht, wenn der Ball den Netzrahmen berührt und nicht gemäss den Abprallprinzipien zurückprallt. In diesem Fall zählt der Punkt nicht und das Spiel wird vom anderen Team dort fortgesetzt, wo der Ball zu Boden gefallen ist.
12. Er mehr als dreimal hintereinander auf denselben Rahmen spielt.

Ein Spieler erzielt einen Punkt für das gegnerische Team, wenn:

1. Er den Rahmen verfehlt.
2. Der Ball nach dem Wurf auf den Rahmen das Spielfeld verlässt.
3. Der Ball vor oder nach dem Wurf in die verbotene Zone fällt.
4. Der Ball nach Wurf auf das Netz den Werfer selber trifft.

Weitere Informationen

1. Nach einem Fehler gehört der Ball dem Gegner. Ein Spieler des gegnerischen Teams nimmt den Ball und wirft dort ein, wo der Fehler begangen wurde. Vor dem nächsten Wurf aufs Netz muss ein Zuspiel erfolgt sein.
2. Jedes Team darf auf jedes der beiden Netze werfen. Nach einem Punkt muss der Ball die Mitte des Spielfelds überqueren bevor auf dasselbe Netz gespielt werden darf.
3. Ein offzielles Spiel dauert drei Drittel à 15 Minuten.

Die vollständigen Spielregeln sind auf der Homepage des Schweizerischen Tchoukballverbandes erhältlich: www.tchoukball.ch

Mehr als drei Sätze

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Einzelausgaben

Ausgabe	Schwerpunktthema	Praxisbeilagen
1/05	Tägliche Bewegung	1. Stabilisation und Kräftigung 2. Unihockey
2/05	Orientierung	3. Tennis 4. Werfen
3/05	Wasser	5. Vom Tauchen zum Schwimmen 6. intermittierendes Training
4/05	Adoleszenz	7. Tchoukball 8. Tippfit – mach mit!
5/05	Führungsstile	9. Schneesport 10. Bälle
6/05	Partizipation	11. Schaukelringe 12. Sensomotorik

Bestellungen Einzelausgaben inkl. Praxisbeilagen à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen Praxisbeilagen à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Beilagen, Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Bestellung

Abonnement

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 57.–/Ausland: € 46.–)

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch