

10 | 2016

Inhalt Monatsthema

Eine Sportart mit erzieherischem Wert	2
Glossar	3
Spielregeln	4
Organisation des Spiels in der Schule	7
Lektionen	
• Grundregeln (1. Teil)	9
• Grundregeln (2. Teil)	12
• Angriff und Verteidigung (1. Teil)	15
• Angriff und Verteidigung (2. Teil)	18
Grundsätze des Spiels	20
Positionen und Bewegung der Spieler	22
Übungen	
• Angriff: Passen	25
• Angriff: Werfen	29
• Verteidigung: Individuelle Technik	31
• Verteidigung: Organisation im Kollektiv	33
• Übergänge	34
• Spiele ohne Frame	36
Hinweise	38

Kategorien

- Alter: 10–15 Jahre
- Schulstufe: 5.– 9. Klasse
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Tchoukball



Im Tchoukball ist jegliche Behinderung des Gegners oder des Spielflusses untersagt: Zwei Teams besetzen gemeinsam das ganze Spielfeld und können vom Gegner unbehelligt auf beide Frames zielen. Dieser spezielle Aspekt verleiht dem Spiel einen erzieherischen Wert, von dem nicht nur Sportlehrerinnen und Sportlehrer profitieren können.

In seiner offiziellen Version lässt Tchoukball zwei siebenköpfige Mannschaften auf einem Spielfeld gegeneinander antreten, an dessen Enden je ein Frame steht, der von einem Halbkreis mit Dreimeterradius «geschützt» ist (die verbotene Zone); diesen darf man nicht mit dem Ball in der Hand betreten. Um einen Punkt zu erzielen, müssen die Spieler auf das Netz des Frames spielen. Und zwar so, dass der Ball dann auf dem Spielfeld ausserhalb der verbotenen Zone den Boden berührt, ohne dass die Gegner ihn fangen können. In diesem Fall wird die verteidigende Mannschaft zur angreifenden und spielt den Ball wieder an. Wenn die Verteidiger den Ball fangen, werden die Rollen getauscht und das Spiel geht ohne Unterbruch weiter.

Beim Tchoukball geht der Ball von Hand zu Hand; er wird weder auf den Boden geprellt noch mit den Füßen berührt. Die Verteidiger dürfen ihn weder abfangen noch die Gegner stören. Die Angreifer können deshalb beim Zusammenspiel und zum Entwickeln ihrer Aktion frei entscheiden und sich ungehindert bewegen. Sie bleiben bis zum Wurf auf den Frame in Ballbesitz. Es sei denn, einer von ihnen begehe einen Fehler (siehe «Spielregeln», S. 4–6). Dann erhält die andere Mannschaft den Ball.

Für die Schule «massgeschneidert»

Uneingeweihten mag Tchoukball schwer zugänglich scheinen, aber als Sportart eignet es sich – mit wenigen Anpassungen – bestens für den schulischen Kontext mit Schülerinnen und Schülern zwischen zehn und fünfzehn Jahren. In den vier Einstiegslektionen dieses Monatsthemas werden die angepassten Regeln für die Schule nach und nach eingeführt und in einfachen Übungen direkt angewendet. Die gewählten Spielformen werden zunehmend komplexer (vom Spiel 2 gegen 2 auf einen Frame zum Spiel 4 gegen 4 auf zwei Frames).

Sind die Grundlagen einmal erarbeitet, kann die Lehrperson auf die Übungen im zweiten Teil dieser Broschüre zurückgreifen und eine Abfolge von Lektionen planen, in der die drei Spielphasen (Angriff, Verteidigung, Übergänge) und die wichtigsten technischen und taktischen Aspekte (Positionierung und Fortbewegung der Spieler) geübt werden. Bei den drei letzten Spielen handelt es sich um Vorschläge zur Weiterentwicklung der Kompetenzen für diese Sportart ohne Verwendung von Frames.

Eine Sportart mit erzieherischem Wert

Primär geht es beim Tchoukball darum, jede Form körperlicher Aggression zu bannen. Denn die meisten in seiner sportmedizinischen Praxis anfallenden Verletzungen, so stellte der Arzt und Tchoukball-Erfinder Hermann Brandt fest, waren Sportarten zuzuschreiben, deren Regeln Körperkontakt zulassen.

Aggression und Spiel auf den Gegner sind beim Tchoukball verboten; niemand zieht also daraus irgendeinen Vorteil. Dieser spezielle Zugang zu Spilsportarten/Teamsport eliminiert alle feindliche Haltung gegenüber dem Vis-à-vis. Dabei geht es um eine revolutionäre Art, das Verhältnis unter den Spielern zu gestalten: Kämpferisches Verhalten nützt dem Spilaufbau und ist nicht mehr gegen den Gegner gemünzt.

Kein zugeteiltes Spielfeld

Eine andere Eigenart: Es gibt keine fest zugeordnete Spielfeld-Hälfte. Beide Teams belegen das ganze Spielfeld und können auf beide Frames zielen. Das Verschwinden der Idee eines Territoriums verändert die Beziehung zum Gegner, der nicht mehr als Feind, sondern als zum Spielen unumgänglicher Verbündeter verstanden wird.

Die Regeln sind darauf ausgelegt, das Spielen im Kollektiv zu fördern. Denn nur das Zusammenspiel führt zum Erfolg. Beim Angriff entsteht kein Ballmonopol, weil die Fortbewegung mit dem Ball in der Hand eingeschränkt ist (siehe [Regeln A und B bzw. 1](#) S. 4–5); nur mit Pässen kann man das Spiel auf einen der beiden Frames hin entwickeln. Bei der Verteidigung muss die ganze Mannschaft mitmachen, um die Ziele zu decken, die der Ballwerfer via Frame anpeilen kann.

Kein Abfangen des Balls, keine Behinderung

Da gegnerische Pässe nicht abgefangen werden dürfen, kann auch die Angst vor Körperkontakt und Rempeleien einzelner Spielenden ausgeschlossen werden. Diese Regel erlaubt es auch zurückhaltenden Spielern zur Entwicklung einer Aktion beizutragen. Zugleich sind die Angreifer allein für ihr Tun und Lassen verantwortlich, da die Verteidiger es ja respektieren.

Schliesslich sind die Verteidiger – aufgrund des Verbots, den Gegner zu stören, und der Pflicht, die Bahnen freizugeben – gezwungen, die Fortbewegung der Gegner zu verfolgen, sie sogar vorwegzunehmen, um keine Fehler zu begehen. De facto haben die Angreifer volle Bewegungsfreiheit.

Glossar

Bestimmte Begriffe haben beim Tchoukball eine eigene Bedeutung. Erläuterungen dazu in Wort und Bild.

Anlaufwinkel/Wurfwinkel: Winkel bei der Annäherung des Werfers an den Frame bzw. der Bahn des Balls nach dem Rebound vom Netz (Abb. 2).

Bipolar: Spiel auf zwei Frames.

Drehen des Spiels: Nach dem Beginn einer Aktion auf einen Frame, Pass zu einem Mitspieler, der in der anderen Spielfeldhälfte positioniert ist und Angriff auf den entsprechenden Frame.

Flügelspieler: Spieler auf der rechten (AD) oder linken (AG) Spielfeldseite, dessen Hauptrolle es ist, beim Angriff auf das Netz zu spielen (Abb. 1, siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S. 22–24).

Frame: Gerät, das an beiden Grundlinien aufgestellt wird. Es besteht aus einem Netz, das mit Gummibändern auf den Metallrahmen gespannt wird.

Gegenpunkt: Punkt für die verteidigende Mannschaft im Moment des Ballwurfs.

Gewonnener Punkt: Punkt für die angreifende Mannschaft.

Grundlinie: Linie, mit der die kürzeren Seiten des Spielfelds begrenzt sind (nur eine beim halben Spielfeld oder im monopolaren Spiel) und auf welcher der Frame aufgestellt und die Verbotzone markiert wird.

Mittelspieler (CC): Nahe der Spielfeldmitte platzierter Spieler, dessen Rolle es ist, beim Angriff das Spiel zu organisieren und bei der Verteidigung die Mitspieler in die zweite Verteidigungszone zu leiten (Abb. 1, siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S. 22–24).

Monopolar: Spiel auf bloss einen Frame.

Netz: Geknüpfter und mit Gummibändern auf den Metallrahmen des Frames aufgespannter Teil.

Spiegel (oder «Spiegelwirkung/-effekt»): Rebound des Balls vom Netz, symmetrisch zum Ballwurf.

Spielzone: Spielfeld ohne verbotene Zonen/Wurfzonen (Abb. 4 und 5).

Tiefe des Ballwurfs/Passtiefe: Distanz zwischen dem Auftreffen auf dem Netz und dem Ziel bzw. zwischen dem Ballwerfer und dem Fänger.

Übergang: Rollentausch von Angriff zu Verteidigung und umgekehrt.

Verbotene Zone: Halbkreis mit einem Radius von 3 Metern, je von der Mitte der Grundlinie aus gemessen (Abb. 4. Im Kontext Schule können die Dimensionen angepasst werden. Siehe «[Organisation des Spiels in der Schule](#), S. 7»).

Verteidigungszone: Virtuelle Fläche um die verbotene Zone, es gibt deren drei, in der sich die Verteidiger aufstellen, um den Ball zu fangen.

Wurfzone: Rechteckige Fläche mit 2,5 Metern Breite auf beiden Grundlinien an Stelle der verbotenen Zone in der Schule (Abb. 5, siehe «[Organisation des Spiels in der Schule](#), S. 7»).

Zentraler Netzspieler (C): Ausserhalb der verbotenen Zone platzierter Spieler, dessen Rolle es ist, sich im Angriff für einen allfällig letzten Pass anzubieten und in der Verteidigung die Mitspieler in die erste Verteidigungszone zu leiten (Abb. 1, siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S. 22–24).

Ziel: Virtueller Berührungspunkt des Balls mit dem Boden nach dem Rebound vom Netz auf dem Frame.

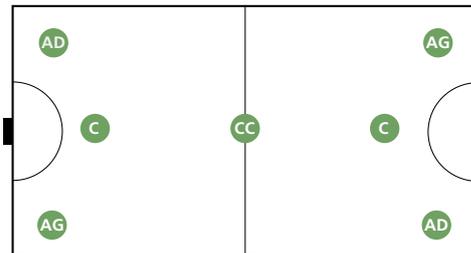


Abb. 1: Positionen der Spieler

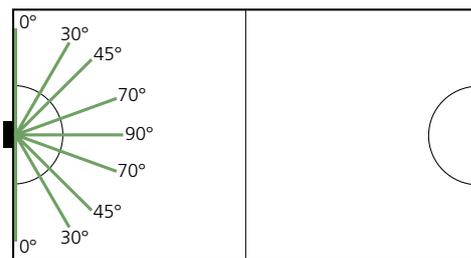


Abb. 2: Wurfwinkel



Abb. 3: Verteidigungszone

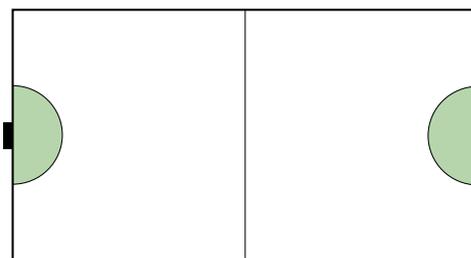


Abb. 4: Spielzone (weiss) und verbotene Zonen (grün)

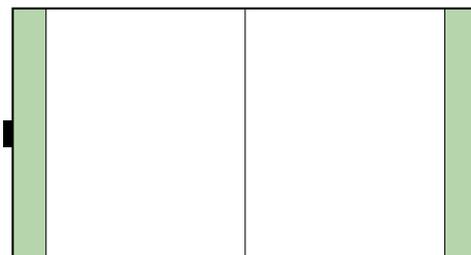


Abb. 5: Spielzone (weiss) und Wurfzonen (grün)

Spielregeln

Wie jede andere Sportart spielt sich Tchoukball im Rahmen strenger Regeln ab. In der Schule lassen sich diese allerdings dem Alter und dem Niveau der Schülerinnen und Schüler anpassen. So spielt sich das Spiel leichter.

Offizielle Tchoukball-Regeln

Die untenstehende Tabelle fasst die wichtigsten offiziellen Tchoukball-Regeln in vier Rubriken zusammen:

- **Allgemeine Bestimmungen:** Sie bilden den Rahmen des Spiels.
- **Fehler:** Sie unterbrechen die laufende Aktion und führen zu einem Anstoss.
- **Punktevergebung:** Je nach Situation kann auch die verteidigende Mannschaft einen Punkt erzielen.
- **Weiteres:** Informationen zum Einwurf und zum Anstoss.

Allgemeine Bestimmungen	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld: 26–29 Meter lang und 15–17 Meter breit. Decke und Geräte auf über sieben Metern Höhe werden als ausserhalb des Spielfelds befindlich betrachtet. • Frame: an beiden Spielfeldenden. • Verbotene Zone: Halbkreis mit Dreimeterradius ausgehend vom Frame. • Ball: 54–60 cm Umfang und 325–475 g Gewicht, je nach Kategorie. • Mannschaft: sieben Spielerinnen oder Spieler auf dem Spielfeld. • Spieldauer: 3 × 115' (3 × 120' in der Schweizermeisterschaft).
Fehler	<p>Der Spieler begeht einen Fehler, wenn ...</p> <p>A. ... er den Ball länger als drei Sekunden behält.</p> <p>B. ... er im Ballbesitz ist und mehr als drei Schritte mit den Füßen am Boden macht.</p> <p>C. ... er einen Pass macht, der die Zahl aufeinanderfolgender Pässe auf mehr als drei steigen lässt.</p> <p>D. ... er auf einen Frame zielt, auf den bereits drei aufeinanderfolgende Ballwürfe abgegeben wurden (nach einem Fehler oder einem Punkt wird die Anzahl aufeinanderfolgender Ballwürfe wieder auf Null gestellt).</p> <p>E. ... er den Ball zu Boden fallen lässt.</p> <p>F. ... er den Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knies berührt.</p> <p>G. ... er im Ballbesitz ist und sich ausserhalb des Spielfelds befindet.</p> <p>H. ... er im Ballbesitz ist und in Kontakt mit der verbotenen Zone kommt.</p> <p>I. ... er einen Gegner in Bewegung mit oder ohne Absicht daran hindert, den Ball zu fangen, zu werfen oder zu passen oder eine Position einzunehmen.</p> <p>J. ... er nach einem Einwurf den Ball wirft, ohne dass dieser über die Mittellinie gegangen wäre.</p> <p>K. ... er mit der Spiel- oder der verbotenen Zone in Kontakt kommt, sobald er bei einem Einsatz neben dem Frame den Ball wirft.</p> <p>L. ... er den Ball bei einem Pass oder einem Wurf des Gegners vor dem Rebound vom Frame berührt.</p> <p>M. ... er den von einem Mitspieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Frame berührt (siehe auch Regeln V und W).</p> <p>N. ... der Ball, nachdem er geworfen wurde, nicht eine im gespiegelten Winkel liegende Bahn verfolgt (missratener Rebound vom Frame) und ins Spielfeld zurückfällt.</p>
Punktevergabe	<p>Der Spieler erzielt einen Punkt, wenn ...</p> <p>O. ... der Ball beim Rebound vom Frame die Spielzone berührt, bevor ihn ein Verteidiger berührt.</p> <p>P. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der ihn nicht zu kontrollieren vermag, und zu Boden fällt oder über die Grenzen der Spielzone hinausgerät.</p> <p>Q. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger an einer Körperstelle unterhalb des Knies berührt.</p> <p>R. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der sich innerhalb der verbotenen Zone oder ausserhalb der Spielzone befindet, der die verbotene Zone betritt oder die Spielzone verlässt, um den Ball zu fangen.</p> <p>Der Spieler vergibt einen Punkt an die verteidigende Mannschaft, wenn ...</p> <p>S. ... er den Ball neben den Frame wirft.</p> <p>T. ... der Ball nach dem Wurf beim Rebound vom Frame ausserhalb der Spielzone/in der verbotenen Zone den Boden berührt.</p> <p>U. ... er den Ball wirft und dieser beim Rebound vom Frame auf ihn zurückfällt.</p> <p>V. ... er den Ball beim Rebound vom Frame nach dem Ballwurf eines Mitspielers berührt, während er sich selbst in der verbotenen Zone oder ausserhalb der Spielzone befindet.</p> <p>W. ... er den Ball beim Rebound vom Frame nach dem Ballwurf eines Mitspielers absichtlich berührt und damit verhindert, dass der Ball die Spielzone verlässt oder in der verbotenen Zone den Boden berührt.</p>
Weiteres	<ul style="list-style-type: none"> • Einwurf: Die Mannschaft, die einen Punkt vergeben hat, wirft neben dem Frame ein (hinter der Grundlinie). Der Einwurf zählt nicht als Pass. • Anstoss: Ein Fehler wird mit einem Anstoss zugunsten der gegnerischen Mannschaft bestraft. Dieser Anstoss erfolgt am Ort, an dem der Fehler begangen wurde, oder am nächsten Ort innerhalb der Spielzone.

Tabelle 1: Zusammenfassung der wichtigsten offiziellen Tchoukballregeln

Regeln für Tchoukball in der Schule

Für die Schule können bestimmte offizielle Regeln ausgewählt und vereinfacht werden, ohne den Kern der Sportart oder deren Geist zu verletzen; die erzieherischen Ziele im Zusammenhang mit Tchoukball bleiben dabei erhalten.

- Allgemeine Bestimmungen: Sie variieren aufgrund von Alter und Niveau der Schülerinnen und Schüler.
- Fehler/Punktevergebung: Die offiziellen Regeln, wonach die verteidigende Mannschaft einen Punkt erzielt, werden in Fehler umgewandelt.
- Weiteres: Informationen zum Einwurf beim monopolaren und beim bipolaren Spiel, zum Anstoss und zur Rolle der verbotenen Zone/der Wurfzone.

Allgemeine Bestimmungen	Siehe « Organisation des Spiels in der Schule »
Fehler	<p>Der Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... er in Ballbesitz ist und mehr als zwei Schritte macht. 2. ... er den Ball zu Boden fallen lässt. 3. ... er den Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knies berührt. 4. ... er im Ballbesitz ist und sich ausserhalb des Spielfelds befindet. 5. ... er den Ball einem Gegner aus der Hand zu nehmen versucht. 6. ... er einen Gegner in Bewegung mit oder ohne Absicht daran hindert, den Ball zu fangen, zu werfen oder zu passen oder eine Position einzunehmen. 7. ... er den Ball bei einem Pass oder einem Wurf des Gegners vor dem Rebound vom Frame berührt. 8. ... er den von einem Mitspieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Frame berührt. <p>Der Werfer begeht einen Fehler, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ... der Ball den Metallrahmen, die Gummibänder, die Haken oder Ringe des Frames berührt und nicht eine im gespiegelten Winkel liegende Bahn verfolgt (missratener Rebound). 10. ... der Ball weder das Netz noch den Frame berührt. 11. ... der Ball nach dem Rebound vom Frame ausserhalb der Spielzone oder in der verbotenen Zone/Wurfzone den Boden berührt. 12. ... der Ball auf ihn zurückfällt.
Punktevergabe	<p>Der Spieler erzielt einen Punkt, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ... der Ball beim Rebound vom Netz die Spielzone berührt, bevor ein Verteidiger ihn berührt hat. 14. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der ihn nicht zu kontrollieren vermag, und zu Boden fällt oder über die Grenzen der Spielzone hinausgerät. 15. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger an einer Körperstelle unterhalb des Knies berührt. 16. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der sich innerhalb der verbotenen Zone/Wurfzone oder ausserhalb der Spielzone befindet, der die verbotene Zone/Wurfzone betritt oder die Spielzone verlässt, um den Ball zu fangen.
Weiteres	<ul style="list-style-type: none"> • Einwurf: Die Mannschaft, die einen Punkt vergeben hat, wirft ein: <ul style="list-style-type: none"> – neben dem Frame und hinter der Grundlinie beim bipolaren Spiel (Spiel auf zwei Frames) – gegenüber des Frames auf der Linie, die beim monopolaren Spiel (Spiel auf einen Frame) das Spielfeld begrenzt Der Einwurf zählt beim bipolaren Spiel nicht als Pass. • Anstoss: Ein Fehler wird mit einem Anstoss zugunsten der gegnerischen Mannschaft bestraft. Dieser Anstoss erfolgt am Ort, an dem der Fehler begangen wurde, oder am nächsten Ort innerhalb der Spielzone. • Verbotene Zone / Wurfzone: Die Mannschaft im Ballbesitz darf in die verbotene Zone oder in die Wurfzone eindringen. Die verteidigende Mannschaft darf den Ball ausschliesslich in der Spielzone fangen.

Tabelle 2: Regeln für Tchoukball in der Schule

Bemerkung: Die Regeln in grün wurden für Tchoukball in der Schule angepasst.

Präzisierungen

- Das dreimalige Berühren des Bodens von Regel B wird oft verwechselt mit den drei Schritten. Um dem Problem abzuweichen, erlaubt Regel 9 zwei Schritte in eine Richtung mit dem Ball in der Hand sowohl als auch Kurtreten an Ort (Verlust des Gleichgewichts beim Fangen des Balls, Zögern bei der Entscheidungsfindung usw.).
- Das Weglassen von Regel C, die den Aufbau eines Angriffs mit drei Pässen einschränkt, ohne beim bipolaren Spiel den Einwurf zu zählen, reduziert das Fehlerrisiko (Regeln 1 und 2). Die Schüler können sich so mehrere kurze Pässe zuspielen, um sich in eine günstige Wurfposition zu bringen. Ausserdem lässt sich damit verhindern, dass manche Schüler nicht mitspielen, denn je grösser die Mannschaft, desto geringer die Wahrscheinlichkeit, bei einer Aktion in Ballbesitz zu kommen.

Von den Regeln für die Schule zu den offiziellen Regeln

Die offiziellen Regeln können in der Schule eingeführt werden, sobald die Grundregeln verinnerlicht sind und bestimmte Schüler von den Anpassungen oder Auslassungen zu profitieren beginnen. Dies ist der Fall, wenn

- eine Mannschaft immer mehr Pässe spielt, damit der Gegner den Ball nicht bekommt und allenfalls einen Punkt erzielen kann (Regel C der maximal drei Pässe einführen);
- die Spieler den Ball absichtlich lange behalten oder zu oft Mühe haben, einen Entscheid zu fällen (Regel A der maximal drei Sekunden einführen).

- [Regeln für Tchoukball in der Schule \(pdf\)](#)
- [Die wichtigsten Tchoukballregeln \(pdf\)](#)
- [Offizielle Regeln des Schweizer Tchoukballverbands \(Französisch\) \(pdf\)](#)
- [Offizielle Schiedsrichter-Handzeichen \(Französisch\) \(pdf\)](#)

Organisation des Spiels in der Schule

Tchoukball lässt sich auf vielerlei Arten organisieren. Im Kontext Sportunterricht entscheidet man sich sinnvollerweise für kleine Mannschaften und ein reduziertes Spielfeld. Das Engagement der Schüler und ihre Freude am Spiel sind dann umso grösser.

Die beiden untenstehenden Tabellen vermitteln der Lehrperson Angaben zur empfohlenen Mannschaftsgrösse, bezogen auf das Alter der Spieler, zum Ausmass des Spielfelds, zum Radius der verbotenen Zone und zur Anzahl Frames.

Alter der Spieler	Anzahl Spieler	Radius der verbotenen Zone
10–12 Jahre	Von 2 gegen 2 bis 4 gegen 4	2 m
12–14 Jahre	Von 2 gegen 2 bis 5 gegen 5	2,5 m
14–16 Jahre	Von 2 gegen 2 bis 7 gegen 7	3 m

Anzahl Spieler	Anzahl Frames	Abmessung des Spielfelds
2 gegen 2	1 (monopolar)	8 × 8 m
3 gegen 3	1 (monopolar)	9–10 × 8 m
	2 (bipolar)	10–12 × 8 m
4 gegen 4	2 (bipolar)	14–16 × 8 m
5 gegen 5	2 (bipolar)	18 × 9 m (Volleyballfeld)
6 gegen 6	2 (bipolar)	20 × 10 m
7 gegen 7	2 (bipolar)	26–29 × 15–17 m

Verbotene Zone durch Wurfzone ersetzen

Damit die Spieler die Funktion der verbotenen Zone erfassen, brauchen sie ein wenig Erfahrung. Bei Anfängern lässt man diese Zone sinnvollerweise weg und ersetzt sie durch eine sogenannte Wurfzone (siehe Abb.)

Die Wurfzone charakterisiert sich wie folgt (Guinand 2016):

- Der Werfer muss sich beim Ballwurf in dieser Zone befinden und der Ball muss nach dem Rebound vom Netz ausserhalb dieser Zone den Boden berühren.
- Der Verteidiger muss sich ausserhalb dieser Zone befinden, um den Ball zu fangen.
- Hat der Verteidiger den Ball gefangen, kann er nicht direkt zum Ballwurf übergehen, weil er sich ja ausserhalb dieser Zone befindet, und muss deshalb einem Mitspieler zupassen.

Diese Zone hat also einen positiven Einfluss auf das Spiel (Guinand 2016):

- sie verhindert, dass die Verteidiger die Angreifer beim Ballwurf stören (weniger Fehler);
- sie ermöglicht dem Werfer, nahe ans Netz zu gelangen, so dass er keinen Sprungwurf machen muss (mehr erfolgreiche Ballwürfe);
- sie zwingt die Verteidiger, die zu Angreifern geworden sind, zur Zusammenarbeit, sobald sie wieder in Ballbesitz sind (mehr Pässe).

Material für Tchoukball in der Schule

- Ein Spielfeld in der Halle oder draussen, mit welcher Oberfläche auch immer (Hartplatz, Rasen, Sand usw.), da der Ball während des Spiels den Boden nicht berührt.
- Einen oder zwei Tchoukball-Frames (siehe Fotos).
- Ein Ball, der gut vom Frame abprallt und etwas weich ist, damit man ihn gut fangen kann.
- Markierkegel, Malstäbe, Leinen, Klebeband usw. zur Markierung der Zonen.

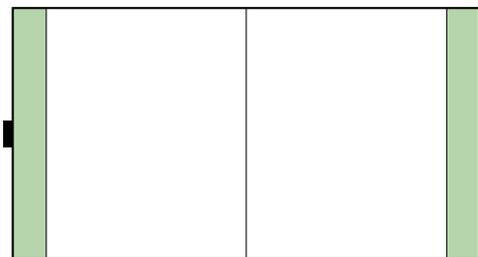


Abb.: Spielzone (weiss) und Wurfzonen (grün)

Einführungslektionen

Komplexe Regeln, keine fixen Spielfeld-Hälften: Im Kontext Schule sei Tchoukball schwer zu verstehen und einzuführen, wird oft beklagt. Die folgenden vier Lektionen wollen das Gegenteil beweisen.

Die Einführungslektionen wurden aus der Masterarbeit von Emile Guinand (2016) mit dessen Erlaubnis übernommen, wo nötig angepasst und richten sich an Schüler der 5. bis 9. Klasse; der Schwierigkeitsgrad steigt von Lektion zu Lektion.

In der ersten Lektion sind die Übungsformen maximal vereinfacht; das Spiel auf einen Frame (monopolar) unterliegt nur einigen wenigen Regeln. In der letzten Lektion sind die Schüler so weit, dass sie auf zwei Frames (bipolar) spielen können, so wie es in den gesamten Regeln für Tchoukball in der Schule vorgesehen ist.

Nr.	Titel	Dauer	Niveau	Lernziele
1	Grundregeln (1. Teil)	45'	Anfänger	<ul style="list-style-type: none"> • Pässe zuspiesen, ohne dass der Ball zu Boden fällt. • Pässe beherrschen, die den Ball von einem Punkt zum nächsten voranbringen, ohne dass man sich mit dem Ball fortbewegt. • Ballwurf aufs Netz und Fangen des Balls nach dem Rebound. • Den von einem andern Spieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Netz fangen.
2	Grundregeln (2. Teil)	45'	Anfänger	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenarbeiten und ein Maximum an Pässen spielen. • Die Funktion der Wurfzone verstehen. • Rollen des Angreifers und des Verteidigers erfassen. • Aufbau eines Angriffs zu zweit (Pässe und Ballwurf). • Sich in der Verteidigung positionieren.
3	Angriff und Verteidigung (1. Teil)	45'	Anfänger und Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> • Mechanismus der verschiedenen Winkel und Wurf-tiefen verstehen und damit experimentieren. • Zweischnittregel verstehen und damit experimentieren. • Pass beherrschen. • Aufbau eines Angriffs zu dritt. • Verteidigung zu dritt organisieren, um in Ballbesitz zu kommen.
4	Angriff und Verteidigung (2. Teil)	45'	Anfänger und Fortgeschrittene	<ul style="list-style-type: none"> • Funktion der verbotenen Zone (für den Angriff und die Verteidigung) verstehen und damit experimentieren. • Mit dem Sprungwurf über die verbotene Zone experimentieren. • Ablauf des bipolaren Spiels verstehen und damit experimentieren.

Spielentwicklung

Sobald sich die Schüler die elementaren Bewegungen angeeignet und das Tchoukball-Spiel als solches erfasst haben, können sie sich mit Spielsituationen konfrontieren, in denen Technik und Taktik mehr Platz bekommen.

Die im zweiten Teil dieses Monatsthemas vorgestellten Übungen (siehe S. 25–35) verfolgen dieses Ziel und begleiten jene Lehrpersonen, die das Spiel in der Schule weiterentwickeln möchten. Ergänzt werden sie mit Spielformen ohne Frame, mit denen sich die der Sportart eigenen Kompetenzen ausbauen lassen (siehe S. 36–37).

Lektionen

Grundregeln (1. Teil)

In dieser ersten Einführungslektion entdecken die Schüler die Grundregeln, um zu zweit zu spielen. Sie werden auch mit dem Passen und dem Ballwurf aufs Netz vertraut gemacht.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Schuljahre: 5.–9.
- Niveau: Anfänger

Lernziele

- Pässe zuspielen, ohne dass der Ball zu Boden fällt
- Pässe beherrschen, die den Ball von einem Punkt zum nächsten voranbringen, ohne dass man sich mit dem Ball fortbewegt
- Ballwurf aufs Netz und Fangen des Balls nach dem Rebound
- Den von einem andern Spieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Netz fangen

Spielregeln

- Diese Lektion führt schrittweise die Regeln 1, 2, 9, 10, 13 und 14 ein (siehe Tabelle 3, S. 11).

Legende

- ○ Spieler
- ● ○ Spieler mit Ball
- > Bewegung
- Pass
- ┆ Malstab
- ▭ Matte

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' Regel 1 einführen Zu zweit. Der Schüler mit dem Ball rennt dem Rand der Halle entlang und spielt sich via die Wand selbst Pässe zu. Sein Partner ohne Ball rennt ebenfalls rundherum. Treffen sie sich, wechseln sie die Rollen.		Ein Ball für zwei Spieler Allenfalls vier Malstäbe zur Markierung des Laufs
	5' Regel 2 zusätzlich Die Schüler stellen sich zu zweit ungefähr drei Meter voneinander auf und spielen sich (tiefe und/oder hohe) Pässe zu, ohne dass der Ball zu Boden fällt. Schwieriger <ul style="list-style-type: none"> • Distanz zwischen den Schülern erhöhen. • Mit der schwächeren Hand werfen oder abwechslungsweise mit der schwächeren und der stärkeren (noch schwieriger). 		Ein Ball für zwei Spieler
Hauptteil	5' Regeln 1 und 2 anwenden Zu zweit spielen sich die Schüler quer zur Halle Pässe von einer Matte zur andern zu, ohne dass der Ball zu Boden fällt. Sie dürfen sich mit dem Ball in der Hand nicht fortbewegen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Die zweite Matte durch einen Ballwurf auf den Frame ersetzen. 		Zwei Matten Ein Ball für zwei Spieler Allenfalls ein Frame
	5' Regel 2 anwenden Vier Frames im Quadrat mit Netz gegen aussen anordnen. Der Schüler gibt sich einen Pass, indem er den Ball aufs Netz wirft, zum nächsten Frame rennt und sich dort wieder einen Pass zuspielt usw. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Die vier Frames gegen eine Wand stellen. Die Schüler laufen der Hallenwand entlang und geben sich selbst Pässe gegen die Frames und dann gegen die drei anderen Wände. 		Vier Frames Ein Ball pro Schüler
	10' Regeln 9, 10, 13 und 14 zusätzlich einführen Vier Frames im Quadrat mit Netz gegen aussen anordnen. Zu zweit; ein Schüler zielt aufs Netz, der andere fängt den Ball. Sie bewegen sich zum nächsten Frame und wechseln dabei ihre Rollen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Dasselbe, aber so organisiert wie in der Variation der vorhergehenden Übung. 		Vier Frames Ein Ball für zwei Spieler

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	15'	Turnier 2 gegen 2 (monopolares Spiel) Nach den Regeln von Tabelle 3 spielen (siehe S.11).	<p>Das Diagramm zeigt zwei nebeneinander angeordnete rechteckige Spielfelder. Jedes Feld ist mit einer horizontalen Linie in zwei Hälften geteilt. Die obere Hälfte ist als 'Würfzone' markiert. In der unteren Hälfte sind vier Kreise (Bälle) positioniert: zwei in der linken Hälfte und zwei in der rechten Hälfte. Ein kleinerer Kreis befindet sich in der unteren rechten Ecke des linken Feldes.</p>	Mehrere Spielfelder (8 × 8 m) mit einer Würfzone Ein Frame und ein Ball pro Spielfeld

Quelle: Emile Guinand (2016), mit Anpassungen von Muriel Sommer Vorpe

Allgemeine Bestimmungen	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld: 8×8 m mit Wurfzone • Monopolares Spiel 2 gegen 2
Fehler	<p>Der Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... er in Ballbesitz ist und mehr als zwei Schritte macht. 2. ... er den Ball zu Boden fallen lässt. <p>Der Werfer begeht einen Fehler, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ... der Ball den Metallrahmen, die Gummibänder, die Haken oder Ringe des Frames berührt und nicht eine im gespiegelten Winkel liegende Bahn verfolgt (missratener Rebound). 10. ... der Ball weder das Netz noch den Frame berührt.
Punktevergebung	<p>Der Spieler erzielt einen Punkt, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ... der Ball beim Rebound vom Netz die Spielzone berührt, bevor ein Verteidiger ihn berührt hat. 14. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der ihn nicht zu kontrollieren vermag, und zu Boden fällt oder über die Grenzen der Spielzone hinausgerät.
Weiteres	<ul style="list-style-type: none"> • Einwurf: Die Mannschaft, die einen Punkt vergeben hat, wirft gegenüber des Frames auf der Linie ein, die das Spielfeld beim monopolaren Spiel begrenzt. • Anstoss: Ein Fehler wird mit einem Anstoss zugunsten der gegnerischen Mannschaft bestraft. Dieser Anstoss erfolgt am Ort, an dem der Fehler begangen wurde, oder am nächsten Ort innerhalb der Spielzone. • Wurfzone: Die Mannschaft im Ballbesitz darf in die Wurfzone eindringen. Die verteidigende Mannschaft darf den Ball ausschliesslich in der Spielzone fangen.

Tabelle 3: Spielregeln für die Lektion «Grundregeln (1. Teil)»

Grundregeln (2. Teil)

Diese zweite Einführungslektion macht mit **zusätzlichen Grundregeln für das Spiel 2 gegen 2 bekannt. Die Schüler werden auch das erste Mal mit den Rollen als Angreifer und als Verteidiger konfrontiert.**

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Schuljahre: 5.–9.
- Niveau: Anfänger

Lernziele

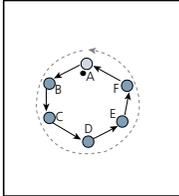
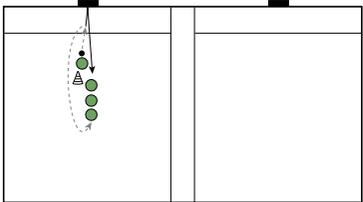
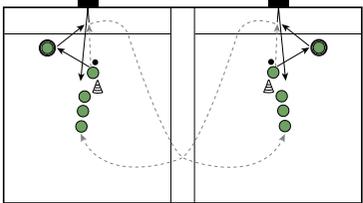
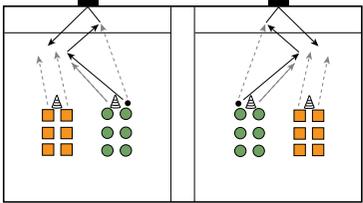
- Zusammenarbeiten und ein Maximum an Pässen spielen
- Die Funktion der Wurfzone verstehen
- Rollen des Angreifers und des Verteidigers erfassen
- Zu zweit einen Angriff aufbauen (Pässe und Ballwurf)
- Sich in der Verteidigung positionieren

Spielregeln

- Diese Lektion führt schrittweise die Regeln 5, 6, 7, 8, 11 und 12 von Tchoukball in der Schule ein (siehe Tabelle 4, S. 14). Diese Regeln kommen zu denjenigen dazu, die in der vorhergehenden Lektion «Grundregeln (1. Teil)» angewendet wurden.

Legende

	Angreifer		Bewegung
	Angreifer mit Ball		Pass
	Verteidiger		Wurf
	Spieler		Markierkegel
	Spieler mit Ball		Reifen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' Kreis Aus einer Gruppe von sechs bis zehn Schülern einen Kreis bilden. Schüler A gibt B einen Pass, B gibt ihn C usw. Hat Schüler A den Pass gegeben, läuft er um den Kreis herum und muss seinen Platz erneut einnehmen, bevor der Ball auf seine Höhe zurückgelangt. Gelingt es ihm, erzielt er einen Punkt; wenn nicht, erhalten die andern Schüler einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, ist der Pass zu wiederholen. Anschliessend spielt Schüler B den ersten Pass und muss anschliessend um den Kreis laufen. Und so weiter.		Ein Ball pro Mannschaft
Hauptteil	5' Regeln 15 und 16 zusätzlich einführen Hinter einem Markierkegel, der mitten im Spielfeld, rund zwei Meter von der Wurfzone platziert ist, eine Schülerkolonne bilden. Der erste Schüler dringt mit dem Ball in der Hand in die Wurfzone ein, wirft in so aufs Netz, dass er ausserhalb der Wurfzone den Boden wieder berühren würde und reiht sich hinten in die Kolonne ein. Der zweite Schüler fängt den Ball, bevor er vom Boden aufspringt und macht dasselbe wie der Schüler vor ihm. Und so weiter. Variation <ul style="list-style-type: none">• Als Mannschafts- (so lange wie möglich spielen, ohne den Ball zu Boden fallen zu lassen) oder als Individualwettkampf (der erste mit fünf Punkten).		Mehrere Spielfelder Pro Spielfeld: <ul style="list-style-type: none">• ein Frame• ein Ball• ein Markierkegel
	10' Regeln 11 und 12 zusätzlich einführen Wie bei der vorhergehenden Übung, aber der Schüler spielt zunächst einem Partner, der am einen Flügel in einem Reifen steht, einen Pass «hin und zurück» zu und stellt sich zuhinterst die Kolonne auf dem Platz nebenan. Nach einer bestimmten Zeit den im Reifen stehenden Schüler auswechseln.		Mehrere Spielfelder Pro Spielfeld: <ul style="list-style-type: none">• ein Frame• ein Ball• ein Markierkegel• ein Reifen
	10' Regeln 5, 6, 7 und 8 zusätzlich einführen Auf einem Flügel eine Angreifer- und auf dem andern eine Verteidigerkolonne jeweils hinter einem Markierkegel bilden. Die beiden ersten Angreifer spielen sich in Richtung Frame Pässe zu, derjenige, der zuerst mit den Füßen in der Wurfzone ist, wirft den Ball so aufs Netz, dass der Ball ausserhalb dieser Zone auf den Boden fällt. Die beiden ersten Verteidiger fangen den Ball ausserhalb der Wurfzone, noch bevor er vom Boden aufspringt. Zum Schluss wechseln die beiden Spielerpaare ihre Kolonne. Und so weiter. Auch auf der gegenüberliegenden Seite von anderen Flügeln Würfe ausführen. Schwieriger <ul style="list-style-type: none">• Zwei Angreifer starten die Aktion an einem Ende der Linie, die das Spielfeld gegenüber dem Frame beim monopolaren Spiel begrenzt. Sie spielen sich Pässe zu – längere und/oder mehr als in der Basisübung – und werfen den Ball aufs Netz. Die Angreifer der vorhergehenden Aktion werden zu Verteidigern, positionieren sich «gespiegelt» bei der Wurfzone und fangen den Ball nach dem Rebound vom Netz, usw. Übung auch vom anderen Ende ausführen.		Mehrere Spielfelder Pro Spielfeld: <ul style="list-style-type: none">• ein Frame• ein Ball pro Angreiferpaar• zwei Markierkegel

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	15' Turnier 2 gegen 2 (monopolares Spiel) Nach den Regeln von Tabelle 4 spielen (siehe S. 14). Bemerkung: Wenn nicht genügend Spielfelder vorhanden sind, absolvieren die Spieler «in der Pause» wieder die erste Übung des Hauptteils.		Mehrere Spielfelder (8 × 8 m) mit einer Wurfzone Ein Frame und ein Ball pro Spielfeld

Quelle: Emile Guinand (2016), mit Anpassungen von Muriel Sommer Vorpe

Allgemeine Bestimmungen	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld: 8×8 m mit Wurfzone • Monopolares Spiel 2 gegen 2
Fehler	<p>Der Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... er in Ballbesitz ist und mehr als zwei Schritte macht. 2. ... er den Ball zu Boden fallen lässt. 5. ... er den Ball einem Gegner aus der Hand zu nehmen versucht. 6. ... er einen Gegner in Bewegung mit oder ohne Absicht daran hindert, den Ball zu fangen, zu werfen oder zu passen oder eine Position einzunehmen. 7. ... er den Ball bei einem Pass oder einem Wurf des Gegners vor dem Rebound vom Frame berührt. 8. ... er den von einem Mitspieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Frame berührt. <p>Der Werfer begeht einen Fehler, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ... der Ball den Metallrahmen, die Gummibänder, die Haken oder Ringe des Frames berührt und nicht eine im gespiegelten Winkel liegende Bahn verfolgt (missratener Rebound). 10. ... der Ball weder das Netz noch den Frame berührt. 11. ... der Ball nach dem Rebound vom Frame ausserhalb der Spielzone oder in der verbotenen Zone/Wurfzone den Boden berührt. 12. ... der Ball auf ihn zurückfällt.
Punktevergebung	<p>Der Spieler erzielt einen Punkt, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ... der Ball beim Rebound vom Netz die Spielzone berührt, bevor ein Verteidiger ihn berührt hat. 14. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der ihn nicht zu kontrollieren vermag, und zu Boden fällt oder über die Grenzen der Spielzone hinausgerät. 15. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger an einer Körperstelle unterhalb des Knies berührt. 16. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der sich innerhalb der Wurfzone oder ausserhalb der Spielzone befindet, der die Wurfzone betritt oder die Spielzone verlässt, um den Ball zu fangen.
Weiteres	<ul style="list-style-type: none"> • Einwurf: Die Mannschaft, die einen Punkt vergeben hat, wirft gegenüber des Frames auf der Linie ein, die das Spielfeld beim monopolaren Spiel begrenzt. • Anstoss: Ein Fehler wird mit einem Anstoss zugunsten der gegnerischen Mannschaft bestraft. Dieser Anstoss erfolgt am Ort, an dem der Fehler begangen wurde, oder am nächsten Ort innerhalb der Spielzone. • Wurfzone: Die Mannschaft im Ballbesitz darf in die Wurfzone eindringen. Die verteidigende Mannschaft darf den Ball ausschliesslich in der Spielzone fangen.

Tabelle 4: Spielregeln für die Lektion «Grundregeln (2. Teil)»

Angriff und Verteidigung (1. Teil)

In dieser dritten Einführungslektion lernen die Schüler, entsprechend den Spielregeln einen Angriff aufzubauen und sich in der Verteidigung zu organisieren.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Schuljahre: 5.–9.
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernziele

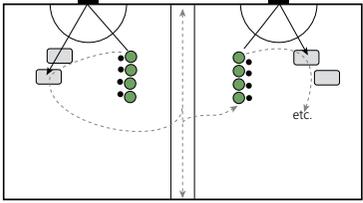
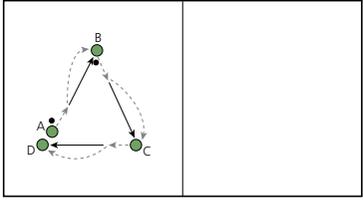
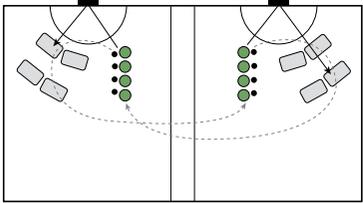
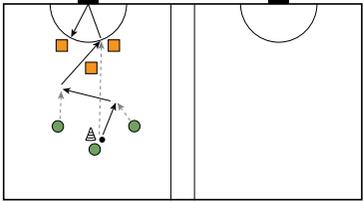
- Mechanismus der verschiedenen Winkel und Wurfweiten verstehen und damit experimentieren
- Die Zweischrittregel verstehen und damit experimentieren
- Pass beherrschen
- Aufbau eines Angriffs zu dritt
- Verteidigung zu dritt organisieren, um in Ballbesitz zu kommen

Spielregeln

- Diese Lektion führt die Regeln 3 und 4 für Tchoukball in der Schule ein. Diese beiden Regeln kommen zu denjenigen dazu, die in den beiden vorhergehenden Lektionen «Grundregeln (1. Teil)» und «Grundregeln (2. Teil)» angewendet wurden. Die letzte Übung des Hauptteils und das Turnier finden nach allen Regeln für Tchoukball in der Schule statt (siehe Tabelle 5, S. 17).

Legende

	Angreifer		Bewegung
	Angreifer mit Ball		Pass
	Verteidiger		Wurf
	Spieler		Markierkegel
	Spieler mit Ball		Matte

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' Den Ball werfen und laufen Zwei Frames beider Seiten des Spielfelds aufstellen und die entsprechende verbotene Zone markieren. Auf beiden Spielfeldhälften eine Schülerkolonne bilden, die sich unweit der verbotenen Zone und im 45°-Winkel zum Frame aufstellt, und je eine Matte in der ersten und in der zweiten Verteidigungszone «gespiegelt» zu den Schülern hinlegen. Der erste Schüler jeder Kolonne wirft den Ball so aufs Netz, dass er auf eine der beiden Matten zurückfällt, fängt den Ball, läuft im Mittelteil (Spielfeldbreite) hin und zurück und reiht sich ans Ende der anderen Kolonne ein. Und so weiter.		Zwei Frames Ein Ball pro Schüler Vier Matten
Hauptteil	5' Pässe im Dreieck In Vierergruppen ein mit drei Markierkegeln abgestecktes Dreieck bilden. Schüler A in Ballbesitz, hinter dem sich Schüler D befindet, macht zwei Schritte Richtung B, spielt ihm einen Pass zu und nimmt seinen Platz ein. B macht dasselbe mit C, C mit D, D mit A und so weiter.		Ein Ball und drei Markierkegel pro vier Schüler
	5' Offener Winkel Zwei Frames auf den Längsseiten des Spielfelds aufstellen und die entsprechende verbotene Zone markieren. Auf beiden Spielfeldhälften eine Schülerkolonne bilden, die sich unweit der verbotenen Zone und im 45°-Winkel zum Frame aufstellt, und je zwei Matten nebeneinander in der ersten und in der zweiten Verteidigungszone «gespiegelt» zu den Schülern hinlegen. Der erste Schüler jeder Kolonne wirft den Ball so aufs Netz – nötigenfalls die zwei Schritte einsetzen – dass der Ball auf eine der vier Matten zurückfällt, fängt den Ball und reiht sich ans Ende der anderen Kolonne ein. Und so weiter. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Als Individual- (auf die beiden Frames) oder Mannschaftswettkampf (jede auf ihren Frame): Welcher Spieler bzw. welche Mannschaft hat zuerst alle vier Matten getroffen? 		Zwei Frames Ein Ball pro Schüler Acht Matten
	10' Regeln 3 und 4 zusätzlich einführen Zwei dreiköpfige Mannschaften bilden, eine in der Verteidigung, die andere im Angriff, hinter einem Markierkegel positioniert. Während der Aktion müssen alle Angreifer mindestens einmal den Ball berühren, bevor er auf den Frame geworfen wird. Die Verteidiger fangen den Ball nach dem Rebound vom Netz und geben ihn den Angreifern zurück. Nach fünf Aktionen die Rollen tauschen. Variation <ul style="list-style-type: none"> • Mit mehreren dreiköpfigen Mannschaften. Am Ende der Aktion stellen sich die Verteidiger hinter dem Markierkegel in eine Kolonne und die Angreifer übernehmen ihren Platz in der Verteidigung. 		Ein Frame Ein Ball pro drei Angreifer Ein Markierkegel Variation: ein Ball pro Mannschaft

Bemerkung

- Diese Lektion kann sich auch auf einem Spielfeld mit einer Wurf- statt einer verbotenen Zone abspielen.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	20'	Turnier 3 gegen 3 (monopolares Spiel) Nach den Regeln für Tchoukball in der Schule spielen (siehe Tabelle 5, S. 17).		Mehrere Spielfelder (9–10 × 8 m) mit einer verbotenen Zone Ein Frame und ein Ball pro Spielfeld

Quelle: Emile Guinand (2016), mit Anpassungen von Muriel Sommer Vorpe

Allgemeine Bestimmungen	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld: 9–10 × 8 m mit verbotener Zone (oder Wurfzone) • Monopolares Spiel 3 gegen 3
Fehler	<p>Der Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... er in Ballbesitz ist und mehr als zwei Schritte macht. 2. ... er den Ball zu Boden fallen lässt. 3. ... er den Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knies berührt. 4. ... er im Ballbesitz ist und sich ausserhalb des Spielfelds befindet. 5. ... er den Ball einem Gegner aus der Hand zu nehmen versucht. 6. ... er einen Gegner in Bewegung mit oder ohne Absicht daran hindert, den Ball zu fangen, zu werfen oder zu passen oder eine Position einzunehmen. 7. ... er den Ball bei einem Pass oder einem Wurf des Gegners vor dem Rebound vom Frame berührt. 8. ... er den von einem Mitspieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Frame berührt. <p>Der Werfer begeht einen Fehler, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ... der Ball den Metallrahmen, die Gummibänder, die Haken oder Ringe des Frames berührt und nicht eine im gespiegelten Winkel liegende Bahn verfolgt (missratener Rebound). 10. ... der Ball weder das Netz noch den Frame berührt. 11. ... der Ball nach dem Rebound vom Frame ausserhalb der Spielzone oder in der verbotenen Zone/Wurfzone den Boden berührt. 12. ... der Ball auf ihn zurückfällt.
Punktevergebung	<p>Der Spieler erzielt einen Punkt, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ... der Ball beim Rebound vom Netz die Spielzone berührt, bevor ein Verteidiger ihn berührt hat. 14. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der ihn nicht zu kontrollieren vermag, und zu Boden fällt oder über die Grenzen der Spielzone hinausgerät. 15. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger an einer Körperstelle unterhalb des Knies berührt. 16. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der sich innerhalb der verbotenen Zone oder ausserhalb der Spielzone befindet, der die verbotene Zone betritt oder die Spielzone verlässt, um den Ball zu fangen.
Weiteres	<ul style="list-style-type: none"> • Einwurf: Die Mannschaft, die einen Punkt vergeben hat, wirft gegenüber des Frames auf der Linie ein, die das Spielfeld beim monopolaren Spiel begrenzt. • Anstoss: Ein Fehler wird mit einem Anstoss zugunsten der gegnerischen Mannschaft bestraft. Dieser Anstoss erfolgt am Ort, an dem der Fehler begangen wurde, oder am nächsten Ort innerhalb der Spielzone. • Verbotene Zone: Die Mannschaft im Ballbesitz darf in die verbotene Zone eindringen. Die verteidigende Mannschaft darf den Ball ausschliesslich in der Spielzone fangen.

Tabelle 5: Spielregeln für die Lektion «Angriff und Verteidigung (1. Teil)»

Angriff und Verteidigung (2. Teil)

Diese vierte und letzte Einführungslektion konsolidiert die zuvor geübten Fähigkeiten. Insbesondere spielen die Schüler das erste Mal ein bipolares Spiel.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Schuljahre: 5.–9.
- Niveau: Anfänger und Fortgeschrittene

Lernziele

- Funktion der verbotenen Zone (für den Angriff und die Verteidigung) verstehen und damit experimentieren
- Mit dem Sprungwurf über die verbotene Zone experimentieren
- Ablauf des bipolaren Spiels verstehen und damit experimentieren

Spielregeln

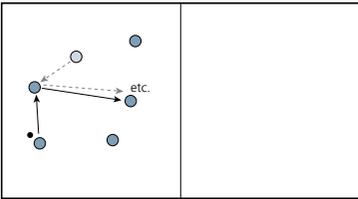
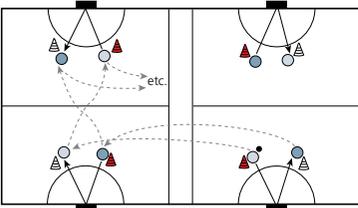
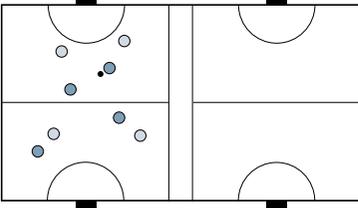
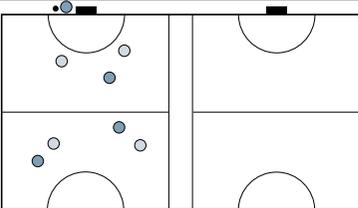
- Diese Lektion findet nach allen Regeln für Tchoukball in der Schule statt (siehe Tabelle 6, S. 19). Sofern das Spiel es erfordert, können die offiziellen Regeln A, C, D, H und J eingeführt werden.

Bemerkung

- Diese Lektion kann sich auch auf einem Spielfeld mit einer Wurf- statt einer verbotenen Zone abspielen.

Legende

	Spieler		Bewegung
	Spieler mit Ball		Pass
	Markierkegel		Wurf

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	5' Jäger Einen Jäger bezeichnen. Kann er einen anderen Schüler berühren, werden die Rollen getauscht. Solange er den Ball hält, ist der Gejagte allerdings geschützt. Bemerkung: Dieses Spiel fördert die Zusammenarbeit und verbessert das Werfen und Fangen des Balls. Die Schüler müssen sich präzise Pässe zuspielen, damit der Jäger sie nicht erwischt (Regeln 1 und 3 berücksichtigen). Variation • Mit mehreren Bällen.		Ein oder mehrere Bälle
Hauptteil	10' Werfen und fangen Auf vier Frames, zu zweit. Der Schüler in Ballbesitz positioniert sich hinter dem roten Markierkegel. Er spielt dem hinter dem weissen Markierkegel positionierten Partner via Netz einen Pass zu. Die beiden Schüler laufen anschliessend im Uhrzeigersinn in Richtung des nächsten Frames und tauschen ihre Rollen. Und so weiter. Die Aktion auch in die andere Richtung ausführen, um Würfe von beiden Flügeln aus zu üben. Variationen • Einen Sprungwurf ausführen. Achtung: Der Ball muss die Hand verlassen haben, bevor der Spieler in die verbotene Zone zurückfällt. • Abstand zwischen den beiden Markierkegeln allmählich erhöhen (der Wurfinkel wird kleiner). Bemerkung: Nötigenfalls die Regel H einführen.		Vier Frames Ein Ball für zwei Spieler Acht Markierkegel
Hauptteil	10' Angriff und Verteidigung Vierköpfige Mannschaften bilden. Die Angreifer bauen ihre Aktion von der Mittellinie in Richtung des von ihnen gewählten Frames auf (bipolares Spiel). Sie dürfen maximal dreimal passen, bevor sie den Ball aufs Netz werfen. Die Verteidiger fangen den Ball nach dem Rebound vom Netz und legen ihn auf den Boden. Die Angreifer bauen von diesem Ort aus eine neue Aktion auf. Nach fünf Aktionen die Rollen tauschen. Variation • Fangen sie den Ball, können die Verteidiger einen Angriff auf den anderen Frame aufbauen (Drehen des Spiels). Bemerkung: Nötigenfalls die Regeln A und J zusätzlich zur Regel H einführen.		Zwei oder drei Spielfelder (14–16 x 8 m) Zwei Frames und ein Ball pro Spielfeld
Ausklang	20' Turnier 4 gegen 4 (bipolares Spiel) Nach den Regeln von Tabelle 6 spielen, S. 19. Bemerkung: Nötigenfalls die Regeln C und D zusätzlich zu den Regeln A, H und J einführen.		Zwei oder drei Spielfelder (14–16 x 8 m) Zwei Frames und ein Ball pro Spielfeld

Quelle: Emile Guinand (2016), mit Anpassungen von Muriel Sommer Vorpe

Allgemeine Bestimmungen	<ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld: 14–16×8 m mit verbotener Zone (oder Wurfzone) • Bipolares Spiel 4 gegen 4
Fehler	<p>Der Spieler begeht einen Fehler, wenn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ... er in Ballbesitz ist und mehr als zwei Schritte macht. 2. ... er den Ball zu Boden fallen lässt. 3. ... er den Ball mit einem Körperteil unterhalb des Knies berührt. 4. ... er im Ballbesitz ist und sich ausserhalb des Spielfelds befindet. 5. ... er den Ball einem Gegner aus der Hand zu nehmen versucht. 6. ... er einen Gegner in Bewegung mit oder ohne Absicht daran hindert, den Ball zu fangen, zu werfen oder zu passen oder eine Position einzunehmen. 7. ... er den Ball bei einem Pass oder einem Wurf des Gegners vor dem Rebound vom Frame berührt. 8. ... er den von einem Mitspieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Frame berührt. <p>A. ... er den Ball länger als drei Sekunden behält. C. ... er einen Pass macht, der die Zahl aufeinanderfolgender Pässe auf mehr als drei steigen lässt. D. ... er auf einen Frame zielt, auf den bereits drei aufeinanderfolgende Ballwürfe abgegeben wurden (nach einem Fehler oder einem Punkt wird die Anzahl aufeinanderfolgender Ballwürfe wieder auf Null gestellt). H. ... er im Ballbesitz ist und in Kontakt mit der verbotenen Zone kommt. J. ... er nach einem Einwurf den Ball wirft, ohne dass dieser über die Mittellinie gegangen wäre.</p> <p>Der Werfer begeht einen Fehler, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ... der Ball den Metallrahmen, die Gummibänder, die Haken oder Ringe des Frames berührt und nicht eine im gespiegelten Winkel liegende Bahn verfolgt (missratener Rebound). 10. ... der Ball weder das Netz noch den Frame berührt. 11. ... der Ball nach dem Rebound vom Frame ausserhalb der Spielzone oder in der verbotenen Zone/Wurfzone den Boden berührt. 12. ... der Ball auf ihn zurückfällt.
Punktevergebung	<p>Der Spieler erzielt einen Punkt, wenn ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. ... der Ball beim Rebound vom Netz die Spielzone berührt, bevor ein Verteidiger ihn berührt hat. 14. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der ihn nicht zu kontrollieren vermag, und zu Boden fällt oder über die Grenzen der Spielzone hinausgerät. 15. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger an einer Körperstelle unterhalb des Knies berührt. 16. ... der Ball beim Rebound vom Frame einen Verteidiger berührt, der sich innerhalb der verbotenen Zone/Wurfzone oder ausserhalb der Spielzone befindet, der die verbotene Zone/Wurfzone betritt oder die Spielzone verlässt, um den Ball zu fangen.
Weiteres	<ul style="list-style-type: none"> • Einwurf: Die Mannschaft, die einen Punkt vergeben hat, wirft neben dem Frame ein (hinter der Grundlinie). Der Einwurf zählt nicht als Pass. • Anstoss: Ein Fehler wird mit einem Anstoss zugunsten der gegnerischen Mannschaft bestraft. Dieser Anstoss erfolgt am Ort, an dem der Fehler begangen wurde, oder am nächsten Ort innerhalb der Spielzone. • Verbotene Zone: Die Mannschaft im Ballbesitz darf in die verbotene Zone eindringen. Die verteidigende Mannschaft darf den Ball ausschliesslich in der Spielzone fangen.

Tabelle 6: Spielregeln für die Lektion «Angriff und Verteidigung (2. Teil)»

Grundsätze des Spiels

Sobald der Grundgedanke und die Regeln des Tchoukballs verinnerlicht sind, kann die Lehrperson im Training die Aufmerksamkeit auf verschiedene Spielzüge richten. Die verschiedenen Rollen ändern sich, je nach Spielsituation. Ein Überblick zu Angriff, Verteidigung und Übergängen.

Angriff

Während des Angriffs besitzt eine Mannschaft den Ball und diktiert so das Spiel. Ihr Ziel ist der Punktgewinn. Dafür benötigt sie nicht nur die technischen Fähigkeiten ihrer Spieler sondern auch eine gemeinsame Taktik (siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S. 22). Die Mannschaft baut den Angriff mit Pässen so auf, dass eine oder mehrere Spieler in einer optimalen Wurfposition sind.

Beim Angriff beinhalten drei grundlegende Techniken: Passen, Werfen, Fangen. Im Unterricht wird deshalb auf folgende Punkte besonders geachtet:

- Verbesserung der Präzision und Effizienz des Passspiels :
 - Passen auf ein fixes Ziel, dann auf ein bewegliches. → [Video](#)
 - Passen aus dem Stand, dann aus der Bewegung. → [Video](#)
 - Fangen im Stand, dann aus der Bewegung → [Video](#)
- Verbesserung der Präzision und Effizienz von Würfen:
 - Werfen auf das Netz aus dem Stand, dann aus der Bewegung, schliesslich mit einem Sprung.
 - Wurfteufe variieren → [Video](#)
 - Frontal auf das Netz zielen (frontaler Wurf), dann die Anlauf- und Wurfwinkel verändern → [Video](#)
 - Ziel anvisieren
- So viele Spieler wie möglich in eine günstige Position für einen Wurf bringen

→ [Übungen «Angriff: Passen»](#)
→ [Übungen «Angriff: Werfen»](#)

Verteidigung

Der Ball kann im Tchoukball – ohne Fehler des Gegners – nur in der Verteidigung erobert werden. Die verteidigende Mannschaft versucht, die Zonen abzudecken, die der Werfer anvisiert, um den Ball nach dem Abprallen vom Frame zu fangen. Dafür benötigt sie nicht nur die technischen Fähigkeiten ihrer Spieler sondern auch eine gemeinsame Taktik siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S.23).

Im Unterricht wird auf folgende Punkte besonders geachtet:

- Verbesserung des Fangens:
 - Die richtige Technik anwenden (Abfangen des Balls) → Video: [Kniend](#) und [Stehend](#)
 - Die richtige Haltung → Video: [Kniend](#) und [Stehend](#)
- Die Position des Spielers, um den Ball zu empfangen:
 - sich richtig verschieben → Video: [Stehend](#)
 - den «Spiegeleffekt» des Wurfes verstehen
 - sich «im Spiegel» zum Werfer positionieren
- Platzierung und Deckung des Ziels im Team
 - Kooperation mit den Mitspielenden

→ [Übungen: «Verteidigung: Individuelle Technik»](#)
→ [Übungen: «Verteidigung: Organisation des Kollektivs»](#)

Übergänge

Der Übergang erfolgt nachdem ein Verteidiger den Ball gefangen hat. Er führt dazu, dass die Mannschaften die Rollen wechseln. Die Angreiferin wird zur Verteidigerin, die Verteidigerin zur Angreiferin. Da ein Angriff nach drei Pässen abgeschlossen sein muss (Ausnahme im [Kontext Schule](#), siehe S. 7), sind alle angreifenden Spielerinnen aktiv. Sie müssen einerseits der ballführenden Spielerin möglichst viele Möglichkeiten offen halten (siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S. 24), andererseits den Gegnerinnen die Analyse des Spiels erschweren. Kinder verstehen das Prinzip der Übergänge schnell, da es ihre Lust auf Angreifen und Tore schießen unterstützt.

Im Unterricht wird auf folgende Punkte besonders geachtet:

- Günstige Voraussetzungen schaffen für einen Wurf (Taktik)

Die Spieler müssen schnell reagieren und sich auf dem Feld verteilen, da die angreifende Mannschaft den Spielrhythmus diktiert. Die verteidigenden Spieler beobachten den Gegner und versuchen, seine Absichten zu entschlüsseln (siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S.24). Diesen Übergang empfinden Kinder nicht als natürlich und verdient besondere Aufmerksamkeit im Training. Das Risiko, dass sie nach einem Angriff ihr Spiel abbrechen ist relativ gross.

Im Unterricht wird auf folgende Punkte besonders geachtet:

- Schnelles Reagieren auf Spielsituationen
- Verschiebungen und Raumspiel
- Die Position «im Spiegel» zum Ball tragenden Spieler (Taktik)

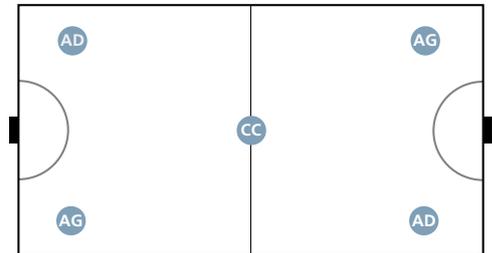
→ [Übungen «Übergänge»](#)

Positionen und Bewegungen der Spieler

Die Angreifer wollen so viele Tore wie möglich erzielen, die Verteidiger wollen sie verhindern. Für beide Rollen stehen somit spezifische Bewegungen und eine entsprechende Positionierung auf dem Feld im Vordergrund.

Grundstellung

Bei jedem Anspiel und während einer Spielunterbrechung nach einem Foul (Einwurf) nehmen beide Teams die Grundstellung ein. Diese variiert je nach Anzahl der Spieler (siehe Abb., Grundstellung beim 5:5). Das Anspiel und der Einwurf werden durch den Zentralen Netzspieler (C) oder den Mittelspieler (CC) durchgeführt, je nachdem, wo der Ball gespielt wird. Die Flügel (AD und AG) sind die Hauptwerfer, weil sie von der Seite aus die Flugbahn des Balles in Richtung des Rahmens und somit den Aufnahmewinkel variieren können. Sie bilden gleichzeitig die erste Verteidigungslinie, auf der gegenüber liegenden Spielfeldhälfte die zweite und/oder dritte Verteidigungslinie.



Grundstellung beim 5:5

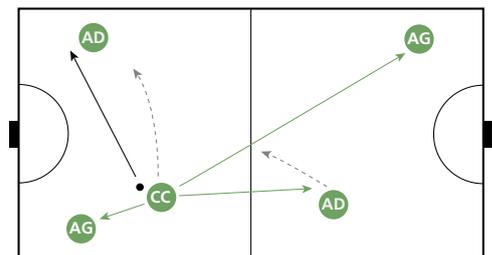
Angriff

Wird auf der auf der gleichen Hälfte gepasst, folgt der Angreifer dem Ball (siehe Übungen «Tschechisches Quadrat» und «Abspielen und weg!», S. 25–26). Das Nachrücken der Teamkollegen gewährleistet, dass die Positionen immer besetzt sind. Im Falle einer Umkehr des Spiels müssen die Angreifer, die nahe beim Frame sind, wo der Gegenangriff gestartet ist, in Richtung Spielfeld-Zentrum rücken, um sich für den Übergang Verteidigung-Angriff vorzubereiten. Sie positionieren sich rasch in der zweiten oder dritten Verteidigungslinie.

Aufbau eines Angriffs

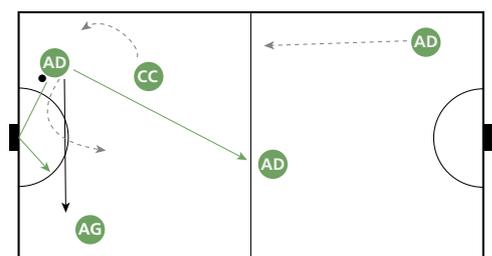
Die folgende Sequenz stellt einen Angriff im 5:5 dar (siehe Abb.), insbesondere klärt sie die Rolle des Mittelspielers (CC). Sie zeigt mögliche Pässe und Würfe während der Aktion. Die Darstellung ist nicht abschliessend, da die Positionen – je nach Spiel – jeweils von anderen Spielern eingenommen werden können.

Erster Pass: CC hat Ballbesitz und kann einen Pass auf einen der beiden Flügelspieler auf seiner Spielfeldhälfte adressieren oder das Spiel in Richtung der beiden anderen Flügelspieler drehen. In diesem Beispiel passt der Mittelspieler (CC) dem rechten Flügel (AD) und folgt dem Ball, um sich in die Verteidigungslinie zu positionieren, falls AD einen Wurf ausführt, oder um sich als Werfer (nach dem dritten Pass) anzubieten.



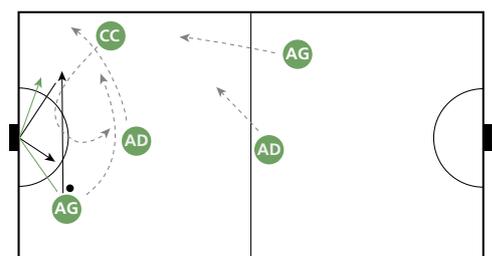
Angriff im 5:5: Erster Pass

Zweiter Pass: AD kann entweder selber werfen, den Ball zu AG passen oder einem anderen Mitspieler auf der anderen Spielfeldhälfte. In diesem Beispiel spielt AD einen Pass zu AG und durchquert die verbotene Zone (Vorsicht beim Hinausgehen aus der verbotenen Zone), einem Weg folgend, der weder die Verteidiger behindert noch AG an einem allfälligen Wurf hindert (Vorsicht vor Kollisionen in der verbotenen Zone). Falls AG wirft, positioniert sich AD auf dem rechten Flügel, um zu verteidigen. Falls AG den Ball passt, führt AD eine «Scheibenwischer»-Bewegung aus, um sich «im Spiegel» des Balles zu positionieren, während des Wurfes, der dem dritten und letzten Pass folgt.



Angriff im 5:5: Zweiter Pass

Dritter Pass und Wurf: AG kann entweder werfen oder den Ball CC passen, der jetzt rechter Flügel ist. In diesem Beispiel passt AG und positioniert sich in der Verteidigungslinie im Hinblick auf einen sofortigen Gegenangriff. CC wirft und nimmt die Verteidigungsposition ein, die der verbotenen Zone am nächsten ist.



Angriff im 5:5: Dritter Pass

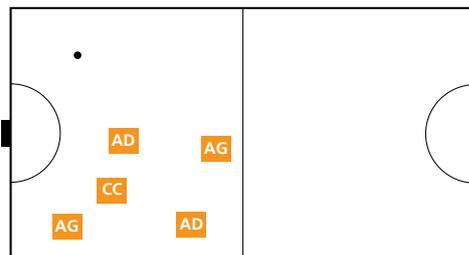
Verteidigung

Während des Übergangs von der Grundstellung in die Verteidigung sind die kürzesten Wege, auf denen man keine anderen Spieler kreuzt, die besten. In dieser ersten Verteidigungsposition werden die folgenden Verschiebungen im Kollektiv organisiert – dies wiederum, ohne andere Spieler zu kreuzen. Es spielt keine Rolle, ob sie auf den gleichen Frame oder den gegenüberliegenden erfolgen (siehe Abb.).

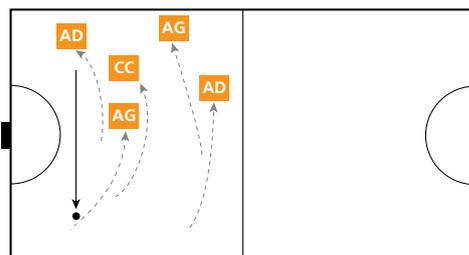
Sobald die Spieler in der Verteidigung sind, müssen alle Sichtkontakt zum Frame haben. Sie sind in den ersten beiden Verteidigungslinien so positioniert, dass sie keinen Mitspieler daran hindern, den Ball nach dem Rebound vom Netz zu sehen.

Falls der Ball in die erste Verteidigungszone fällt (inkl. der Grenze der verbotenen Zone und einem imaginären 3-Meter-Halbkreis um diese herum), geht die erste Verteidigungslinie in der Nähe der verbotenen Zone in die Knie und fängt den Ball (siehe Video «[Verteidigung auf den Knien](#)»). Fliegt der Ball über diese hinweg, sind es die Verteidiger der zweiten Zone, die blocken (siehe Video «[Verteidigung im Stehen](#)»).

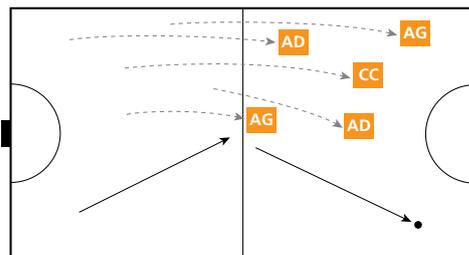
Die Positionierung in den ersten beiden Verteidigungslinien sollte jedoch immer dem Spiel des Gegners angepasst werden. Fällt die Mehrheit der Rebounds zwischen der zweiten und dritten Verteidigungszone, wird vorwiegend in diesem Spielfeldteil verteidigt.



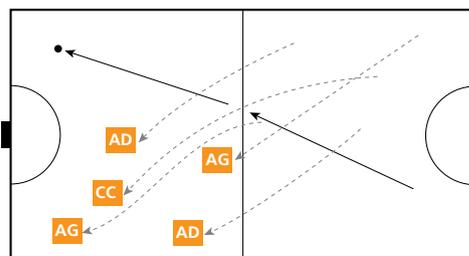
Verteidigung im 5:5: Positionen der Verteidiger



Verteidigung im 5:5: Seitliche Bewegung

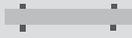


Verteidigung im 5:5: Bewegung in die Länge



Verteidigung im 5:5: Bewegung in der Diagonalen

Legende

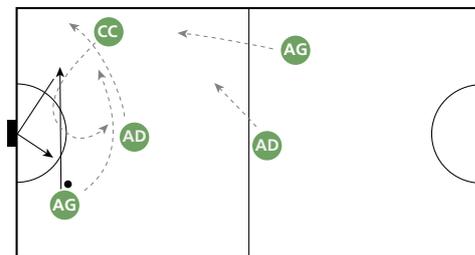
	Angreifer		Bewegung
	Angreifer mit Ball		Pass
	Verteidiger		Wurf
	Spieler		Kegel
	Spieler mit Ball		Malstab
AD	Rechter Flügel		Reifen
AG	Linker Flügel		Langbank
CC	Mittelspieler		Schwedenkasten
C	Zentraler Netzspieler		Matte

Übergänge

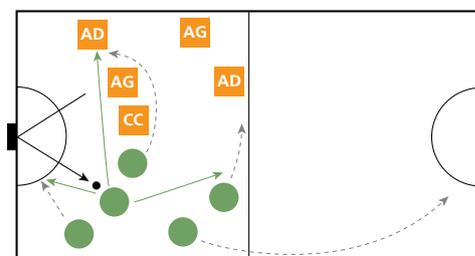
Vom Angriff in die Verteidigung: Während dieses Übergangs hängt das jeweilige Nachrücken der Spieler davon ab, ob der Wurf aus dem Stand vor der verbotenen Zone oder mit Anlauf ausgeführt wird. Im ersten Fall hält der Angreifer seine Position, weil er bereits «im Spiegel» eines möglichen direkten Wurfes des Gegners ist. Er muss sich allenfalls etwas gegen die Grundlinie verschieben, je nach Winkel des Wurfes, der Anzahl der Spieler und der Strategie, die sein Team gewählt hat. Seine Mitspieler richten sich nach ihm aus. Im zweiten Fall (siehe Abb.) fällt der Schütze in die verbotene Zone und nimmt seinen Lauf mit einem Winkel von 45 bis 90 ° auf, um aus ihr heraus zu kommen. Er stellt dann in der Regel die erste Verteidigungszone, in der Mitte, unter Berücksichtigung der Position seiner Mitspieler.

Falls der Gegner den Ball nach dem Rebound vom Netz fängt, müssen die Angreifer, die nun Verteidiger werden, die Position halten und sich im «Scheibenwischer» und im «Spiegel» des Balles bewegen, bis der Gegner wirft. Im gegenteiligen Fall (Punkt oder Foul) nehmen sie wieder ihre Grundstellung ein.

Von der Verteidigung zum Angriff: Schafft es der Verteidiger den Ball zu fangen, positionieren sich seine Mitspieler so schnell wie möglich auf den Flügeln, um günstige Voraussetzungen für einen Wurf zu schaffen sowie in der Mitte des Spielfelds (bipolares Spiel), um das Umdrehen des Spiels zu ermöglichen (siehe Abb.). Auf diese Weise hat der Ball besitzende Spieler mehrere Alternativen: Werfen (falls die Gegner nicht gut positioniert sind), dem Flügelspieler oder einem Mitspieler auf der anderen Spielfeldhälfte passen.



Übergang vom Angriff in die Verteidigung



Übergang von der Verteidigung zum Angriff

Download

Die Grundstellung, der Angriffsaufbau, sowie die Bewegungen der Verteidiger für die Spielformen 3 :3 (monopolares Spiel) bis zum 7 :7 (bipolares Spiel) in illustrierten Beispielen.

→ [Positionen und Bewegungen von 3 :3 zum 7 :7 \(pdf\)](#)

Angriff: Pässe

Tschechisches Quadrat

Bei dieser Übung verbessern die Spieler die Qualität ihrer Pässe und werden in die für Tchoukball charakteristischen Bewegungsabläufe eingeführt.

Auf einem halben Spielfeld vier Kolonnen mit je drei Spielern bilden, die jeweils an den Ecken eines mit Markierkegeln gebildeten Quadrats stehen. Der erste Spieler von Kolonne A bewegt sich zwei Schritte vorwärts, spielt den Ball dem ersten Spieler von Kolonne B zu und rennt ans hintere Ende der Kolonne B; Spieler B in Ballbesitz spielt den Ball dem ersten Spieler von Kolonne C zu usw.

Variationen

- Mit bloss drei oder zwei Gruppen. Diese beiden Spielformen (Dreieck und vis-à-vis) sind dem Spielablauf im Tchoukball näher.
- Wie bei der vorhergehenden Variation, aber mit Wurf aufs Netz abschliessen.

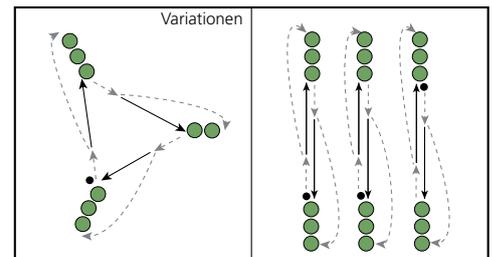
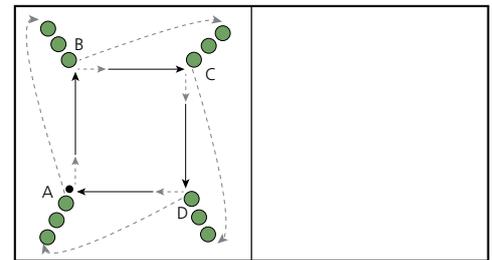
Einfacher

- Grösse des Quadrats reduzieren (kürzere Pässe).

Schwieriger

- Die Passspieler sind in Bewegung.
- Die Fänger sind in Bewegung.
- Passspieler und Fänger sind in Bewegung.
- Ball gestreckt fangen oder gestreckt passen; Ball im selben Streck sprung fangen und passen.

Material: Ein Ball pro Quadrat (Dreieck usw.), mehrere Markierkegel, ggf. ein Frame



Zehnerpässe

Diese Übung führt die Tchoukball-Grundprinzipien ein: Bewegungsspiel mit präzisen Pässen.

Auf einem halben Spielfeld drei Teams mit je sieben Spielern bilden, von denen eine ausserhalb des Spielfelds wartet. Die beiden anderen Teams haben je einen Ball, bewegen sich frei auf dem Spielfeld und geben sich zehn aufeinanderfolgende Pässe gemäss den Regeln für Tchoukball in der Schule (siehe S. 5) nicht mehr als zwei Schritte mit dem Ball, den Ball nicht zu Boden fallen lassen, keine Behinderung usw.). Das Team, dem dies gelingt, erhält einen Punkt. Macht eine Mannschaft einen Fehlpass oder gelingen ihr zehn aufeinanderfolgende Pässe, räumt sie das Feld zugunsten der wartenden Mannschaft. Welches der drei Teams hat als erstes fünf Punkte?

Bemerkung: Von den Teams verlangen, dass sie das halbe Spielfeld vollumfänglich ausnützen und «sich mischen».

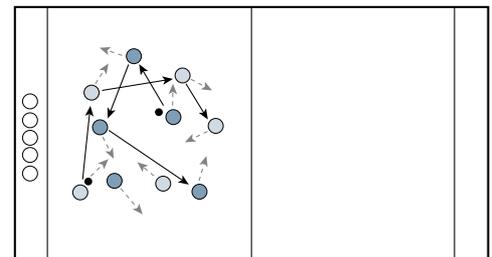
Einfacher

- Spieler nummerieren: 1 spielt den Ball 2 zu, 2 spielt ihn 3 zu usw.

Schwieriger

- Pässe an einen stehenden Spieler untersagen. Bei Fehler die betroffene Mannschaft ersetzen.

Material: Zwei Bälle



Ball zum König

Diese Übung zwingt die Spieler, präzise Pässe unterschiedlicher Länge aus dem Stand und in Stresssituation zu spielen.

Auf einem Spielfeld zwei Teams à je fünf Spieler mit je einem Ball bilden. Für die beiden Teams je einen identischen Parcours aus vier Matten und einem Schwedenkasten (Thron = König) bilden; auf allen Positionen befindet sich ein Spieler. Bei Anpfiff spielt der Spieler auf der 1. Matte dem Mitspieler auf der 2. Matte einen Pass zu, dieser spielt jenem auf der 3. Matte zu usw. Sobald der Ball beim König ankommt, steigt dieser mit dem Ball in der Hand vom Thron und nimmt den Platz des Spielers auf der 1. Matte ein. Die anderen Spieler wechseln in der gleichen Richtung die Matte bzw. steigen auf den Kasten. Das Spiel geht mit einem Pass des ehemaligen Königs weiter. Fällt der Ball während einer Serie zu Boden, beginnt das Spiel wieder auf der 1. Matte. Welche Mannschaft bringt es als erste fertig, dass alle ihre Spieler einmal auf dem Thron waren?

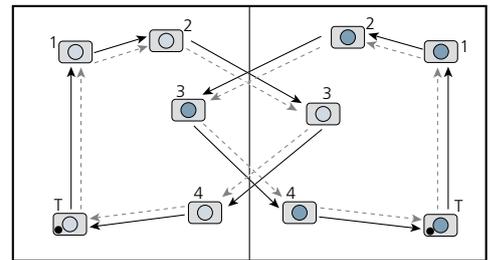
Einfacher

- Übung nicht als Wettkampf durchführen (ohne Zeitdruck).
- Fällt der Ball zu Boden, Pass wiederholen.

Schwieriger

- Abstand zwischen den Matten noch stärker variieren.
- Drei Teams mit drei identischen Parcours bilden, die sich überschneiden (erschwert das Sammeln von Informationen und erhöht die möglichen Interferenzen).

Material: Ein Ball, vier Matten und ein Schwedenkasten (Thron) pro Team



Abspielen und weg!

Alle Etappen eines Angriffs mit Wechsel des Frames tauchen in dieser Übung auf: drei Pässe, Wurf aufs Netz aus einer günstigen Position und Ball fangen.

Die Spieler auf einem Spielfeld mit zwei Frames auf acht Positionen verteilen (siehe Grafik). Nach drei Diagonalpässen spielt der letzte Spieler dem Mitspieler (steht in «Spiegel») einen Pass mit Rebound vom Netz zu, dann wieder drei Diagonalpässe usw. Die Spieler wechseln von einer Position zur andern ihren Pässen folgend.

Bemerkung: Richtungswechsel, um den Ballwurf von beiden Flügeln zu üben.

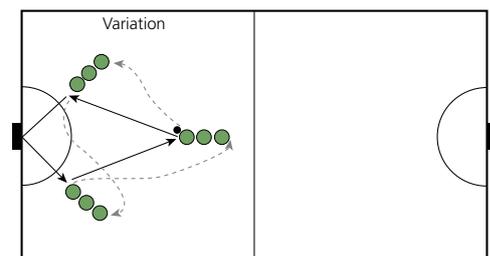
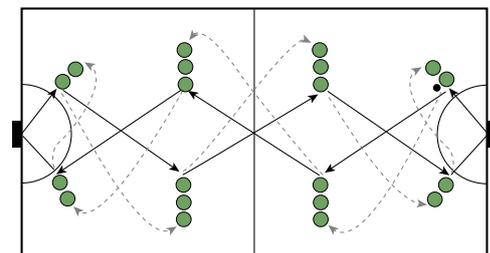
Variation

- Auf einem halben Spielfeld mit einem Frame (drei Positionen, siehe Grafik 2).

Schwieriger

- Mit zwei oder drei Bällen im Spiel.
- Bei jedem Pfiff die Rotationsrichtung wechseln.

Material: Zwei Frames (Variation: ein Frame), ein Ball (1. Schwieriger-Variation: zwei bis drei Bälle)



Angriff aus dem Zentrum

Bei dieser Übung bauen die Spieler aus Pässen einen Angriff auf, der mit einem Wurf aufs Netz abschliesst.

Auf einem halben Spielfeld Gruppen von drei Spielern bilden, die sich auf der Mittellinie befinden. Der Spieler in der Mitte ist im Ballbesitz. Eine nach der andern richten es alle Gruppen so ein, dass sie nach maximal drei Pässen auf das Netz spielen können. Die Spieler laufen dann über die Seite des Spielfelds hinter die Mittellinie zurück, damit die nachfolgende Gruppe loslegen kann. Sie wechseln innerhalb der Gruppe nach jeder Aktion die Position.

Variation

- Mit einer Verteidigung bestehend aus einem, zwei oder drei Spielern, die entweder fix bleiben oder nach jeder Aktion ausgewechselt werden (die Angreifer werden zu Verteidigern und laufen erst dann hinter die Mittellinie zurück).

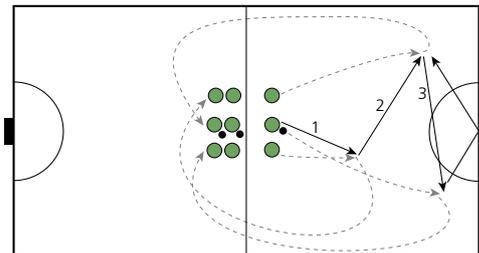
Einfacher

- Drei Pässe sind obligatorisch (reduziert die taktischen Möglichkeiten).
- Markierkegel auf dem Spielfeld geben an, wo sich die Spieler bei den einzelnen Etappen der Aktion befinden müssen.

Schwieriger

- Anzahl erlaubter Pässe vor jeder Aktion festlegen (visuelle oder akustische Angabe durch die Lehrperson).
- Eine Zone festlegen, in welcher der Ball nach dem Rebound vom Netz den Boden berühren muss (z. B. Lehrperson ist das Ziel, das sich vor jeder neuen Aktion weiterbewegt). Die Spieler entscheiden, welches Gruppenmitglied auf das Netz zu spielen hat.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Gruppe, (2. Einfacher-Variations: mehrere Markierkegel)



Pass und Ballwurf auf den Frame

Bei dieser Übung üben die Spieler die Abfolge vom Fangen des Balls bis zum Wurf aufs Netz.

Auf einem halben Spielfeld in der Mitte eine Kolonne von Spielern bilden. Ein Flügel-spieler und ein Verteidiger werden vor die Kolonne platziert, beide in einer Diagonalen. Der erste Spieler in der Kolonne spielt dem Flügel-spieler einen Pass zu, und dieser wirft ihn aufs Netz. Der Verteidiger fängt den Ball und gibt ihn dem nächsten Spieler in der Kolonne zurück. Nach jeder Aktion wechseln die Spieler ihre Position, indem sie dem Ball folgen.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel her üben.

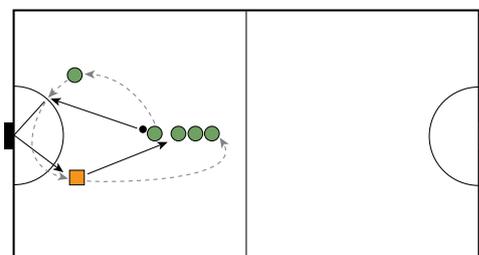
Einfacher

- Mit Markierkegeln auf dem Spielfeld zur Angabe der verschiedenen Positionen.

Schwieriger

- Den beiden Einzelspielern keine fixe Position (Flügel-spieler/Verteidiger) zuweisen. Der Passspieler legt ihre Rollen fest.
- Für den Flügel-spieler: Pass fangen und auf das Netz spielen, ohne die Bewegung zu unterbrechen.

Material: Ein Frame, ein Ball



Differenzieren

Unterschiedlich lange Pässe aus der Bewegung heraus spielen: Das ist das Ziel dieser Übung.

Auf einem Spielfeld Paare bilden. Die Spieler laufen auf beiden Seiten des Spielfelds von einem Markierkegel zum nächsten und spielen sich dabei Pässe zu (mindestens zwei bis drei Pässe zwischen zwei Markierkegeln). Sie laufen schliesslich auf die andere Seite des Spielfelds zurück und wechseln die Kolonne.

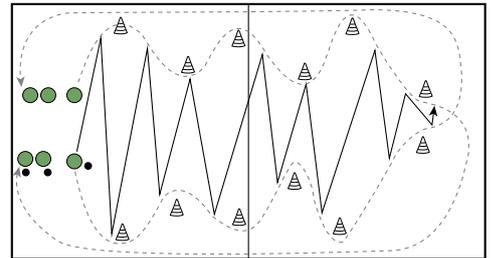
Einfacher

- Die beiden Spieler bewegen sich vorwärts und spielen einander in fixer Distanz Pässe zu. Distanz zwischen den Spielern bei jedem Durchgang variieren.

Schwieriger

- Beim Passieren eines Markierkegels jeweils die Hand wechseln und einmal mit der starken, einmal mit der schwächeren Hand spielen.

Material: Ein Ball pro Spielerpaar, mehrere Markierkegel



Pass und Reaktion

Präzision und unterschiedliche Pässe aus der Bewegung heraus sind die Herausforderungen, denen sich die Spieler bei dieser Übung stellen müssen.

Auf einem Spielfeld hinter der Grundlinie eine Kolonne von Spielern bilden, jeder hat einen Ball. Der erste startet und läuft einer Längslinie entlang. Fünf bis sechs Partner (Passspieler) mit je einem Ball, sind auf einer parallelen Linie platziert und spielen ihm je einen Pass zu auf drei verschiedene Arten zu. Z. B. kurzer Pass → Pass als Lob; Pass als Lob → Pass mit Rebound; Pass mit Rebound → kurzer Pass. Am Ende der Aktion reißt sich der Spieler hinten in die Kolonne ein. Nach einigen Durchgängen Rollen wechseln.

Bemerkung: Positionen tauschen, vom andern Flügel aus zu üben.

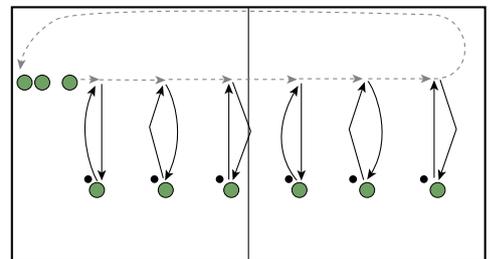
Einfacher

- Ballwürfe auf zwei Optionen reduzieren.

Schwieriger

- Einmal mit der starken Hand, einmal mit der schwächeren Hand spielen oder einen Sprungwurf ausführen.

Material: Ein Ball pro Passspieler



Ultimate Tchoukball

Bei dieser Übung sollen die Spieler zusammenarbeiten, um den Ball effizient von einer Spielfeldseite zur andern zu spielen.

Auf einem Spielfeld zwei Teams à je drei bis sieben Spielern (je nach Alter und Niveau) bilden, ein Ball pro Team. Von der jeweiligen verbotenen Zone aus spielen sie den Ball bis in die gegenüberliegende verbotene Zone, machen dabei mind. drei Pässe gemäss den Regeln für [Tchoukball in der Schule](#) (siehe S. 7): nicht mehr als zwei Schritte mit dem Ball, ihn nicht zu Boden fallen lassen, keine Behinderung usw.). Das Team, dessen Ball zuerst bis zu einem der Spieler in der verbotenen Zone gelangt, erhält einen Punkt. Wiederholung bei Fehlpass.

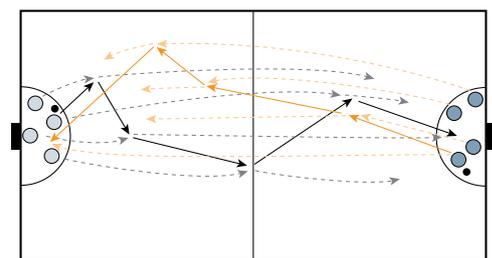
Variationen

- Um einen Punkt zu erzielen, muss jeder Spieler den Ball beim Spiel durch die Halle mindestens einmal zugespielt bekommen haben.
- Um einen Punkt zu machen, müssen sich alle Spieler der Mannschaft in der verbotenen Zone befinden.

Schwieriger

- Mit drei oder vier Teams spielen:
 - Auf einem rechteckigen Feld mit einer verbotenen Zone an beiden Grundlinien = eine Zone/zwei Teams.
 - Auf quadratischem Feld mit einer verbotenen Zone/Seite = eine Zone/Team.

Material: Ein Ball pro Team



Angriff: Werfen

Zwei Schritte

Bei dieser Übung nützt der Spieler die zwei Schritte vor dem Ballwurf aus, um sich dem Frame zuzuwenden und sich in die bestmögliche Position davor zu bringen.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Zwischen der Kolonne und dem Frame werden in Laufrichtung drei Reifen ausgelegt, wobei der letzte die verbotene Zone berührt. Ein zusätzlicher Spieler übernimmt die Position des zentralen Netzspielers. Der erste Spieler spielt dem zentralen Netzspieler einen Pass zu und positioniert sich dann mit einem oder beiden Beinen im ersten Reifen. Er bekommt den Ball zurück, landet zunächst mit einem Fuss im zweiten und dann mit dem anderen Fuss – gegenüber der Hand mit dem Ball – im dritten Reifen und wirft den Ball aufs Netz. Er holt sich den Ball zurück und rennt ans Ende der Kolonne. Nach einer bestimmten Zeit den zentralen Netzspieler auswechseln.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.

Variation

- Ohne Frame. Die Spieler simulieren zu zweit einen Ballwurf, indem sie ihrem Partner einen Pass mit Rebound vom Boden zuspelen (zwei Schritte vorwärts und dann zurück in die Ausgangsposition).

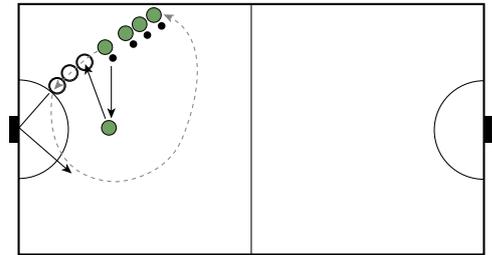
Einfacher

- Wie bei der Basisübung, aber ohne Frame. Der Ballwerfer lässt den Ball vor sich (in der verbotenen Zone) aufprallen und fängt ihn wieder.
- Wie bei der Basisübung, aber ohne Pass. Mit beiden Füßen im ersten Reifen gibt sich der Ballwerfer selbst einen Pass und setzt dann die Aktion fort.

Schwieriger

- Wie bei der Basisübung, aber ohne Reifen (keine Markierung am Boden).
- Wie bei der Basisübung, aber mit Sprungwurf vom dritten Reifen aus.
- Wie in der Basisübung, aber das Fangen des Balls und das Platzieren des Sprungbeins im ersten Reifen erfolgen im selben Moment.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Spieler, drei Reifen oder andere Markierungen am Boden



Wurfwinkel

Bei dieser Übung können die Spieler mit verschiedenen Wurfwinkeln experimentieren und sie variieren.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Markierkegel oder Matten auslegen, um die Flugbahnen zu veranschaulichen. Der Spieler lässt den Ball, nach dessen Rebound auf dem Netz, in der von der Lehrperson bestimmten Bahn den Boden berühren, indem er die Wurfbewegung, den Anlaufwinkel und den Wurfwinkel variiert. Er fängt den Ball und reiht sich wieder zuhinterst in der Kolonne ein.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.

Variation

- Als Wettkampf (in der Mannschaft oder individuell): Welches Team bzw. welcher Spieler schafft es zuerst, alle Bahnen zu treffen?

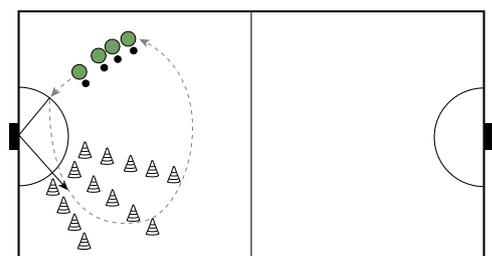
Einfacher

- Die Spieler wählen die Flugbahn selber, an deren Ende der Ball aufschlagen soll.
- Mit Markierkegeln die Bahnen für das Anlaufnehmen veranschaulichen, auf denen man die entsprechenden Flugbahnen trifft («Spiegelwirkung»).

Schwieriger

- Die Lehrperson bestimmt die Flugbahn im letzten Moment (visuelle oder verbale Angabe).
- Anzahl Bahnen erhöhen und/oder Breite der Bahnen reduzieren.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Spieler, mehrere Markierkegel oder Matten (zur Veranschaulichung der Bahnen)



Wurftiefen

Im Zentrum dieser Übung steht die Wurftiefe. Die Spieler müssen die drei Tchoukball-Verteidigungszonen treffen.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Markierkegel oder Matten auslegen, um die Verteidigungszonen zu veranschaulichen. Der Spieler lässt den Ball nach dessen Rebound auf dem Netz in der von der Lehrperson bestimmten Bahn den Boden berühren, indem er den Wurfwinkel und die Wurfstärke variiert. Er fängt den Ball und reiht sich wieder zuhinterst in der Kolonne ein.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.

Variationen

- Mit drei Schwedenkastenelementen an der Grenze zur verbotenen Zone. Zunächst muss der Ball über den Schwedenkasten fliegen; dann muss er gegen die Seite des Schwedenkastens aufspringen.
- Als Wettkampf: Welche Mannschaft trifft als erste alle Ziele? Aus welcher Mannschaft haben zuerst alle Spieler alle Ziele getroffen?

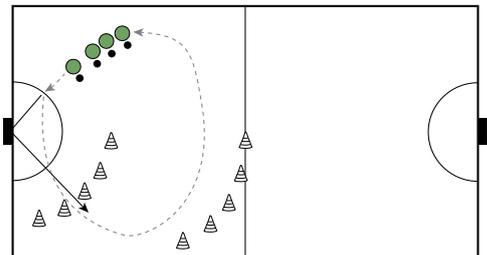
Einfacher

- Die Spieler selbst wählen lassen, in welcher Verteidigungszone der Ball den Boden berühren soll.

Schwieriger

- Mit einem zentralen Netzspieler: Hin- und Rückpass ausführen und erst dann auf das Netz spielen.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Spieler, mehrere Markierkegel oder Matten (zur Festlegung der Bahnen), (1. Variation: 3 Schwedenkastenelemente)



Kombinationen

Hier müssen die Spieler zwei Aspekte kombinieren, die sie sich in Übungen «Wurfwinkel» und «Wurftiefen» angeeignet haben.

Auf einem halben Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Material (Matten, Reifen usw.) in den drei Verteidigungszonen auslegen, die die Spieler mit dem Ball treffen müssen, nachdem sie ihn auf das Netz gespielt haben. Er fängt den Ball wieder und reiht sich wieder zuhinterst in der Kolonne ein.

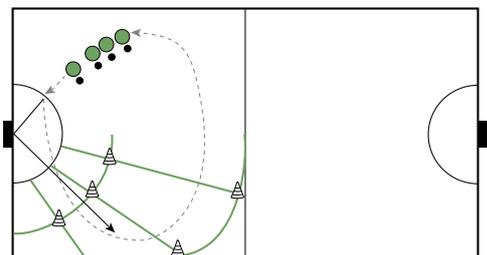
Bemerkungen

- Die Größe der Zielscheiben dem Niveau der Spieler anpassen.
- Auch Würfe vom anderen Flügel üben.

Variationen

- Einen Verteidiger, die Lehrperson oder den vorhergehenden Ballwerfer zur Zielscheibe machen.
- In den Reifen befinden sich Verteidiger; sie sollten den Ball weder berühren noch fangen können.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Spieler, verschiedene Objekte (Matten, Reifen usw.)



Verteidigung: Individuelle Technik

Verteidigen und Ballwurf

Bei dieser Übung lernen die Spieler, sich in der Verteidigungszone zu positionieren und den Ball nach dem Rebound vom Netz zu fangen.

Auf halbem Spielfeld auf beiden Flügeln hinter einem Malstab eine Kolonne von Spielern bilden. Der erste Spieler einer der beiden Kolonnen läuft mit dem Ball in der Hand auf den Frame zu, gibt sich selbst einen Pass, nimmt zwischen den Markierkegeln, die unweit der verbotenen Zone aufgestellt sind, Anlauf und spielt aufs Netz. Der erste Spieler der anderen Kolonne läuft vor, fängt den Ball, gibt sich selbst einen Pass und spielt nun seinerseits aufs Netz usw. Nach dem Ballwurf wechseln die Spieler die Kolonne.

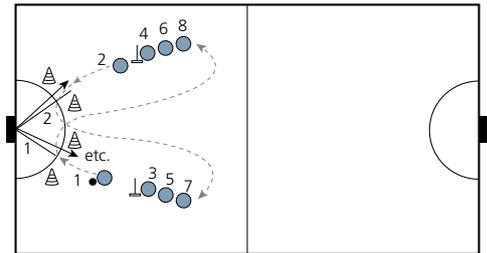
Einfacher

- Bloss eine Kolonne auf einem Flügel bilden. Ein Verteidiger bleibt an Ort, bis alle Spieler einmal aufs Netz gespielt haben, dann wird er ausgewechselt. Alle Spieler müssen diesen Job übernehmen. Ballwurf auch vom anderen Flügel aus zu üben.

Schwieriger

- Markierkegel in der Nähe der verbotenen Zone aufstellen, um verschiedene Bahnen für das Anlaufnehmen zu veranschaulichen.

Material: Ein Frame, ein Ball (einfachere Variation: ein Ball pro Werfer), zwei Malstäbe, vier Markierkegel (schwierigere Variation: sechs oder mehr Markierkegel)



Verteidigen in der zweiten Zone

Diese Übung zwingt die Spieler dazu, die Flugbahn des Balls richtig einzuschätzen, um ihn zu fangen.

Auf einem halben Spielfeld auf dem einen Flügel eine Kolonne von Werfern und auf dem andern Flügel, aufgereiht hinter einem Malstab jenseits der zweiten Verteidigungszone eine Kolonne von Verteidigern bilden. An der Grenze der verbotenen Zone nebeneinander zwei Schwedenkästen (je nach Niveau der Spieler mit drei bis vier Elementen) aufstellen. Um den Anfang der Übung zu signalisieren, gibt sich der Werfer selbst einen Pass und zielt dann so, dass der Ball nach dem Rebound vom Netz über die Elemente des Schwedenkastens fliegt. Der Verteidiger hingegen analysiert die Bewegung des Werfers, stellt sich in der zweiten Verteidigungszone auf und fängt den Ball. Zum Schluss fangen die beiden Spieler den Ball und wechseln die Kolonne.

Bemerkung: Würfe auch vom anderen Flügel aus üben.

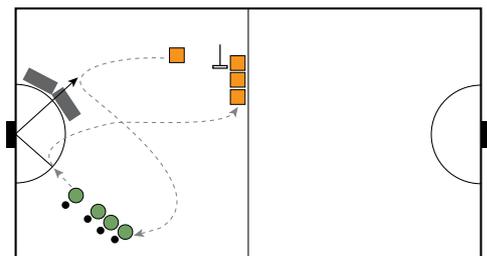
Einfacher

- Der Verteidiger nimmt vor Übungsbeginn Position in der zweiten Verteidigungszone ein.

Schwieriger

- Der Verteidiger steht mit dem Rücken zum Frame und darf sich erst dann zur Verteidigung umdrehen, wenn er das Signal dafür erhält (beispielsweise prellt der Werfer den Ball auf den Boden oder er pfeift).
- Der Verteidiger muss einen Slalom absolvieren, bevor er sich in der zweiten Verteidigungszone positioniert.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Werfer, ein Malstab (schwierigere Variation: fünf Malstäbe) und zwei Schwedenkästen (drei oder vier Elemente)



Verteidigen in der ersten Zone

Der Verteidiger führt diese Übung im Hüftritt, dem Frame zugewandt aus, um bereit zu sein, den Ball zu fangen.

Auf halbem Spielfeld auf beiden Flügeln eine Kolonne von Spielern bilden. Ein Verteidiger stellt sich in die Mitte, rund drei Meter von der verbotenen Zone weg. Der erste Spieler der Kolonne A simuliert einen Wurf auf das Netz (zwei Schritte Anlauf, mit oder ohne Streck sprung) und spielt dann dem ersten Spieler der Kolonne B einen Pass zu. Dieser macht dasselbe mit dem zweiten Spieler von Kolonne A usw.

Den Ballwurf auf das Netz führt nach dem dritten Pass der zweite Spieler von Kolonne B aus. Der Verteidiger folgt den drei Pässen «spiegelverkehrt», indem er sich im Hüftritt vorwärtsbewegt und den Ball nach dem Rebound vom Netz fängt. Die vier beteiligten Spieler wechseln am Schluss ihre Kolonne. Der Verteidiger wird nach einer bestimmten Zeit ausgewechselt.

Bemerkungen

- Diese Übung erst anbieten, wenn die Spieler den Ball so werfen können, dass er nach dem Rebound vom Netz etwa drei oder vier Meter von der verbotenen Zone weg den Boden berührt.
- Würfe auch vom anderen Flügel aus üben.

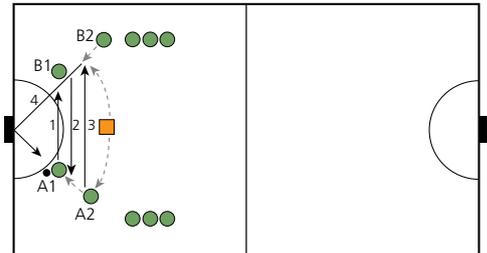
Einfacher

- Ohne Pass. Die Spieler der beiden Kolonnen zielen abwechselnd aufs Netz und reihen sich hinter der anderen Kolonne wieder ein.

Schwieriger

- Der Spieler im Ballbesitz entscheidet, ob er den Ball wirft oder einen Pass gibt. Maximal drei Pässe.

Material: Ein Frame, mehrere Bälle



Verteidigung: Organisation im Kollektiv

Bemerkung: Die Übungen des Kapitels «Verteidigung: individuelle Technik» können auch mit mehreren Verteidigern durchgeführt werden und den Zielen einer Verteidigung mit Organisation im Kollektiv dienen.

Gemeinsam verteidigen

Die in diese Übung eingebundenen Spieler lernen, sich in Abhängigkeit der Position des Werfers im Team fortzubewegen.

Auf einem Spielfeld in beiden Hälften (gleiche Seite) eine hinter einem Malstab aufgereihete Kolonne von Werfern sowie ein Team von drei oder mehr Verteidigern bilden (je nach der für die im Verlauf der Lektion vorgesehene Spielorganisation).

Der erste Spieler einer der beiden Kolonnen zielt auf das Netz (zwei Schritte Anlauf, mit oder ohne Streck sprung), während sich die Verteidiger in Position bringen, um den Ball zu fangen und ihn dem Werfer wieder zuzuspielen. Dann läuft der erste Spieler der anderen Kolonne los und spielt den Ball auf das gegenüberliegende Netz. Die Verteidiger formieren sich in Abhängigkeit des folgenden Ballwurfs neu. Das Ganze wiederholen. Nach dem Ballwurf wechseln die Spieler die Kolonne. Nach einer bestimmten Zeit die Rollen wechseln.

Variation

- Auf einem halben Spielfeld mit einem Frame. Auf beiden Flügeln eine Kolonne von Werfern bilden. Die Verteidiger positionieren sich «spiegelbildlich» zum Werfer.

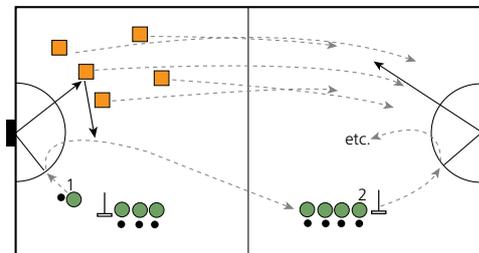
Einfacher

- Auf einem halben Spielfeld mit einem Frame. Bloss eine Kolonne von Werfern auf einem Flügel bilden. Die Verteidiger halten die ideale Grundstellung. Auch Würfe vom anderen Flügel üben.
- Wie in der Basisübung, allerdings mit drei Angriffen nacheinander auf denselben Frame, bevor im nächsten Schritt auf die andere Spielfeldhälfte gewechselt wird (das Spielfeld dreht).

Schwieriger

- Auf einem Spielfeld mit zwei Frames, mit je einer Kolonne von Werfern auf den vier Flügeln. Die Lehrperson gibt an, welcher Werfer sich in Bewegung setzt.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Werfer, zwei Malstäbe (schwierigere Variation: zwei Frames und vier Malstäbe)



Verteidigung in der laufenden Spielsituation

Diese Übung besteht darin, zusammen mit den Mitspielern, alle möglichen Ziele des Gegners abzudecken.

Auf einem Spielfeld spielen drei gegen drei bis sieben gegen sieben gemäss den [Regeln für Tchoukball in der Schule](#) (siehe S. 5). Während einer bestimmten Zeit bleiben die Rollen aber fix. Fangen die Verteidiger den Ball, legen sie ihn zu Boden, und die Angreifer starten einen neuen Angriff.

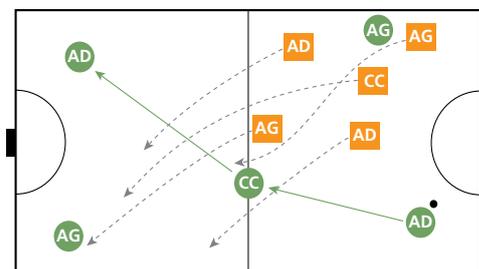
Variation

- Als Wettkampf: Welche Mannschaft macht die meisten Punkte?
- Mit weniger Angreifern als Verteidigern (z. B. vier gegen sieben). Eine reduzierte Anzahl Verteidiger erhöht deren Engagement im Spiel.

Einfacher

- Aktionen nach einem vorher festgelegten Schema durchspielen (siehe «[Positionen und Bewegung der Spieler](#)», S. 22–24).
- Auf drei Pässe beschränken und Ballverluste nicht sanktionieren. Dank dieser Form kommen die Verteidiger zu mehr Gelegenheiten zur Balleroberung.

Material: Zwei Frames, ein Ball



Übergänge

Nach dem Ballwurf...

Diese Übung zwingt die Spieler dazu, so schnell wie möglich von der Rolle des Werfers zu jener des Verteidigers zu wechseln.

Auf einem halben Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Drei Verteidiger werden «spiegelbildlich» positioniert, die Lehrperson (L) steht auf ihrer Seite. Der erste Spieler zielt aufs Netz (zwei Schritte Anlauf, mit oder ohne Streck sprung) und die drei Verteidiger fangen den Ball. Der Werfer positioniert sich neu, um nun selbst zu versuchen, den Ball zu fangen, den die Lehrperson gegen das Netz gespielt hat, dann rennt er ans hintere Ende der Kolonne. Die drei Verteidiger werden nach einer bestimmten Zeit ausgewechselt.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.

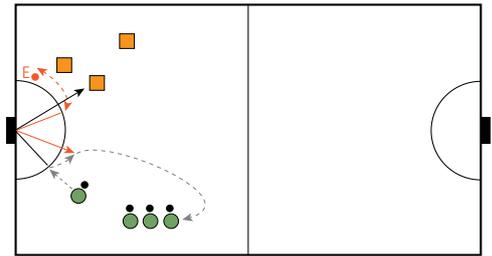
Einfacher

- Ohne Lehrperson. Nach dem Ballwurf berührt der Spieler so schnell wie möglich einen Markierkegel (oder einen Malstab), der 30° und drei Meter von der verbotenen Zone weg platziert ist.
- Ohne Lehrperson. Nach dem Ballwurf dreht sich der Spieler um, fängt den Pass des folgenden Werfers und spielt ihn ihm zurück. Letzterer spielt nun seinerseits den Ball aufs Netz. Und so weiter.

Schwieriger

- Ohne Lehrperson. Der Verteidiger, der den Ball fängt, greift unvermittelt an. Der Werfer wird zum Verteidiger, fängt den Ball und rennt ans hintere Ende der Kolonne.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Werfer, (1. Variation Einfacher: ein Markierkegel oder Malstab)



Ballwurf und Verteidigung

Diese Übung besteht darin, sich nach einem Ballwurf aufs Netz rasch wieder in Verteidigungsposition zu bringen.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Ein Verteidiger ist als «Spiegel» positioniert. Der erste Spieler wirft auf das Netz und der Verteidiger fängt den Ball. Sobald der Spieler auf das Netz gespielt hat, positioniert er sich in der Verteidigung, um den vom folgenden Spieler geworfenen Ball zu fangen, dann rennt er ans hintere Ende der Kolonne. Und so weiter. Die Ballwürfe müssen genügend rasch aufeinanderfolgen, um Druck auf den Spieler auszuüben, der in die Verteidigungsposition zurückwechselt.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.

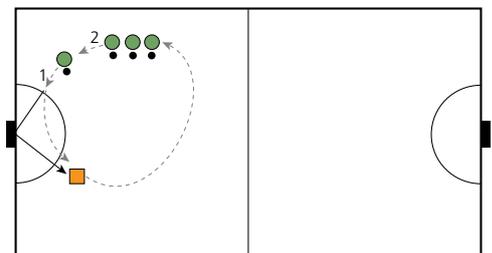
Variation

- Als Wettkampf: Welcher Spieler fängt am meisten Bälle?

Schwieriger

- Der Spieler muss zuerst einen Markierkegel berühren, der mit einem Winkel von 90° in der ersten Verteidigungszone aufgestellt ist, bevor er versucht, den vom folgenden Spieler geworfenen Ball zu fangen.
- Mit drei oder mehr bereits platzierten Verteidigern. Nach dem Ballwurf muss der Spieler den unbesetzten Platz in der Verteidigung ausmachen (siehe Illustration «Positionen und Bewegungen der Spieler» S. 23–24) und ihn so rasch wie möglich einnehmen. Der Verteidiger, der den Ball fängt, rennt ans hintere Ende der Kolonne.
- Mit einer Kolonne von Passspielern auf dem einen und einer Kolonne von Werfern auf dem andern Flügel sowie zwei «spiegelbildlich» zum Ballwurf positionierten Verteidigern. Der Passspieler wirft den Ball dem Werfer zu, der auf das Netz zielt; einer der beiden Verteidiger fängt den Ball. Der Passspieler und der Werfer nehmen anschliessend den Platz der beiden Verteidiger ein, während sich diese in die Kolonne einreihen.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Werfer, (1. Variation Schwieriger: ein Markierkegel)



Nach der Verteidigung ...

Der Ausgang dieser Übung hängt davon ab, ob die Spieler fähig sind, sich nach einer Verteidigung rasch in eine günstige Wurfposition zu bringen.

Auf einem halben Spielfeld Gruppen von vier Spielern auf der Mittellinie bilden (zu Beginn der Aktion ein Flügelspieler und drei Verteidiger). Der Flügelspieler macht einen «einfachen» Wurf aufs Netz und einer der drei Verteidiger fängt den Ball.

Die beiden Verteidiger ohne Ball werden zu Flügelspielern und bauen mit dem dritten Verteidiger eine neue Aktion auf. Nun verteidigt der Flügelspieler der ersten Aktion. Am Schluss dieser zweiten Aktion nehmen die vier Spieler den Ball und positionieren sich wieder auf der Mittellinie, indem sie über die Seiten zurückgehen. So können die anderen Gruppen weiter machen. Flügelspieler innerhalb der Gruppe nach jeder Aktion auswechseln.

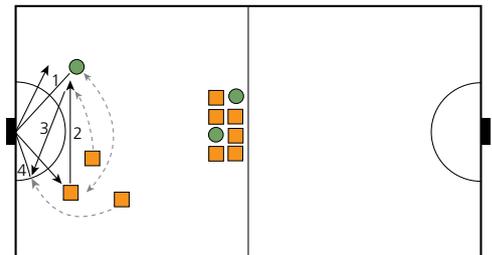
Einfacher

- Die zweite Aktion auf einen oder zwei Pässe limitieren.
- Mit nur zwei Verteidigern.
- Ohne Ballwurf. Der Flügelspieler stellt sich zwischen Frame und Verteidigern auf, ihnen gegenüber, und spielt ihnen einen Pass zu. Dieser Pass simuliert den Rückweg des Balls nach dem Rebound vom Netz.

Schwieriger

- Auf einem Spielfeld mit zwei Frames, mit drei oder mehr Verteidigern. Sobald sie den Ball gefangen haben, wählen die Verteidiger den Frame, auf den sie ihren Angriff spielen wollen (bipolares Spiel).
- Nach dem Ballwurf wechselt der «Einsiedler»-Flügelspieler in die Verteidigung auf einem Flügel und verbleibt dort. Die zu Angreifern gewordenen Verteidiger entwickeln ihrerseits eine Aktion und schliessen mit einem Ballwurf auf das Ziel ab, das sich gegenüber des «Einsiedler»-Flügelspielers befindet.

Material: Ein Frame (evtl. zwei), ein Ball pro Gruppe



Spiele ohne Frame

Sichtschutz

Diese Übung, bei der die Anfangsphase des Ballwurfs von einem Hindernis verdeckt wird, trainiert die Reflexe der Verteidigung im Kollektiv.

Auf zwei halben, fünf mal vier Meter grossen Spielfeldern, die von einem Sichtschutz (zum Beispiel ein Wagen mit einer grossen Matte) voneinander getrennt sind. Zwei Teams aus fünf oder sechs Spielern bilden, von denen sich drei auf dem Feld und die anderen in einer Kolonne hinter der Grundlinie befinden.

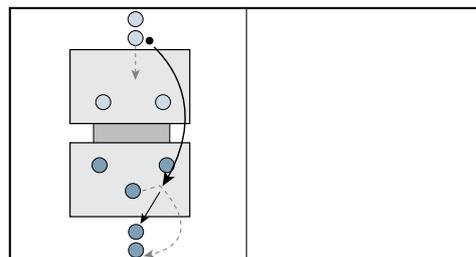
Ziel: Der Ball soll auf dem gegnerischen Feld den Boden berühren, nachdem er über den Sichtschutz geworfen wurde (= ein Punkt). Fängt ein Verteidiger den Ball, überlässt er seinen Platz sowie den Ball dem ersten Mitspieler der Kolonne und reiht sich hinten in diese ein. Wird der Ball nicht gefangen, holt ihn der Verteidiger, der der Stelle am nächsten ist, an der der Ball den Boden berührt hat, und verlässt das Feld. Der Ball wird anschliessend vom ersten Spieler der Kolonne wieder über den Sichtschutz geworfen. Und so weiter.

Bemerkung: Berührt der Ball den Sichtschutz, gilt dies als Fehler (siehe [Tchoukball in der Schule](#), Regel 9, S. 5).

Einfacher

- Wenn es zu viele Punkte gibt, zählt der Anspieler laut bis drei, bevor er den Ball wirft.

Material: Ein Ball, ein Sichtschutz (Wagen mit grosser Matte, mit Tuch bedecktes Badmintonnetz usw.), acht Markierkegel zur Begrenzung des Spielfelds



Trampolin

Die Aufgabe der Spieler in dieser Übung ist es, sich als Team zu organisieren, um das Spielfeld zu verteidigen.

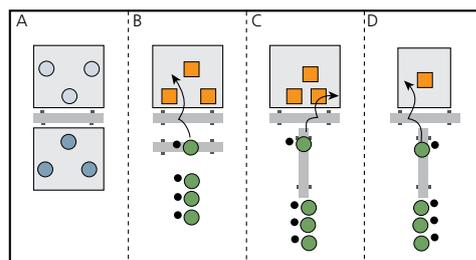
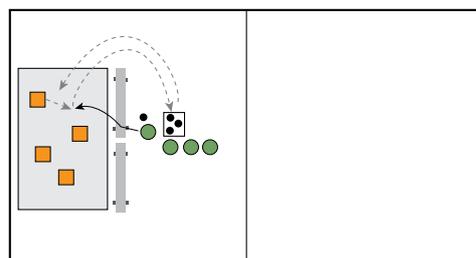
Auf einem mit zwei Langbänken halbierten Spielfeld zwei Teams mit je vier Spielern bilden; ein Team greift an, das andere verteidigt. Der erste Angreifer rennt auf die beiden Bänke zu und lässt den Ball auf dem einen so aufprallen, dass er im gegnerischen Feld zu Boden fällt (Quadrat von sechs bis acht Metern Seitenlänge, je nach Niveau der Spieler). Gelingt ihm dies, erhält seine Mannschaft einen Punkt.

Der Verteidiger, der den Ball fängt, oder derjenige, der der Stelle am nächsten ist, an der der Ball den Boden berührt hat, rennt mit dem Ball zum Wagen im gegnerischen Feld, legt den Ball dort ab und kommt so schnell wie möglich in die Verteidigung zurück. Sobald der Verteidiger im Ballbesitz das Spielfeld verlassen hat, ist der nächste Angreifer mit dem Ballwurf an der Reihe. Nach einer bestimmten Zeit die Rollen wechseln.

Variationen

- Als Match drei gegen drei (siehe Grafik 2, Teil A).
- Mit einer zweiten Langbank, die senkrecht oder parallel zur Bank aufgestellt wird, auf der der Ball aufspringen soll (siehe Grafik 2, Teile B und C). Die Angreifer steigen auf diese Stange auf und zielen aus dem Stand oder in Bewegung auf die andere Bank (einer gegen drei). Rollentausch.
- Wie bei der zweiten Variation, aber einer gegen einen (siehe Grafik 2, Teil D). Verteidiger auswechseln, sobald alle Angreifer durch sind. Alle Spieler müssen diesen Job einmal übernehmen.

Material: Eine Langbank (2. und 3. Variation: 2 Langbänke), ein Ball pro Angreifer (erste Variation: nur ein Ball), vier Markierkegel zur Begrenzung des Spielfelds



Tchouk-Reifen

Diese Übung verbessert die Wahrnehmung der Flugbahnen des Balls nach dem Rebound und dem Fangen des Balls.

Auf einem 6 × 6 m grossen Feld mit einem Reifen in der Mitte zwei Teams mit drei bis vier Spielern bilden. Um einen Punkt zu erzielen, müssen die Spieler den Ball so in den Reifen zielen, dass er zu Boden fällt, bevor ihn die Verteidiger fangen können.

Bemerkungen

- Berührt der Ball den Rand des Reifens und folgt er nicht der Flugbahn des gespiegelten Winkels, gilt dies als Fehler (siehe S. 5, [Tchoukball in der Schule](#), Regel 9).
- Die übrigen Regeln werden von der Lehrperson vorgegeben (Anzahl Pässe, Fortbewegungsart usw.).

Variationen

- Mit einer runden Zone um den Reifen herum, in der der Ball den Boden nicht berühren darf (um die Länge der Rebounds zu erhöhen und damit die Arbeit der Verteidiger zu erleichtern).
- Als Match zwischen zwei Teams à drei oder vier Spieler. Das Spielfeld wird in drei aneinandergrenzende Felder aufgeteilt (siehe Grafik): Die äusseren Felder bilden je das Spielfeld einer Mannschaft; das Feld in der Mitte die Wurfzone, in deren Mitte sich drei Reifen (= Rahmen) in Längsrichtung der Halle befinden.

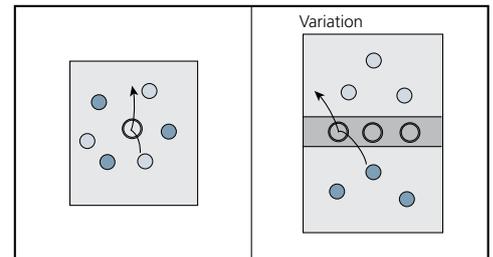
Einfacher

- Als Duell (einer gegen einen).

Schwieriger

- Mit drei Teams: Das angreifende befindet sich auf dem Spielfeld, die beiden anderen ausserhalb der Spielzone. Die Lehrperson bezeichnet die Mannschaft, die zur Verteidigung auf das Spielfeld geht; diese muss sich rasch organisieren. Am Ende der Aktion verlassen die Angreifer das Spielfeld, die Verteidiger nehmen ihren Platz ein. Die Lehrperson bezeichnet die neue Mannschaft, die verteidigt.

Material: Ein Ball, ein Reifen, vier Markierkegel zur Begrenzung des Spielfelds (schwierigere Variation: drei Reifen und acht Markierkegel)



Hinweise

Literatur (Französisch)

- Brandt, H. (1967). [Education physique, sports, biologie. De l'éducation physique au sport par la biologie.](#) Genève: Edition Médecine et Hygiène.
- Brandt, H. (1971). [Etude critique scientifique des sports d'équipe. Le tchoukball.](#) Genève: Edition Roulet.
- Guinand, E. (2016). [La pratique du tchoukball chez les enfants de 5 à 10 ans: une étude d'intervention visant à tester des adaptations de jeu dans des classes de 3^e et 6^e HarmoS.](#) Travail final pour l'obtention du Master en Sciences du Mouvement et du sport. Université de Fribourg.

Link

- [Swiss Tchoukball](#)

Partner	Impressum
 SVSS	Herausgeber Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen
	Autorin Muriel Sommer Vorpe, J+S Fachleiterin Tchoukball
	Redaktion mobilesport.ch
	Titelbild Stéphane Bruhin
	Grafiken Muriel Sommer Vorpe Lernmedien EHSM
	Layout Lernmedien EHSM