Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 7

Artikel: Tchoukball im Polysport

Autor: Redies, Torsten / Mägerli, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993047

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tchoukball weist eine andere Spielidee, eine andere Spielanlage auf, als die traditionellen Ballspiele. Hier einige Hinweise, wie das Spiel Anfängern nahe gebracht werden kann.

Torsten Redies;
Barbara Mägerli, J+S-Fachleiterin Polysport
Übersetzung: Marianne Kocher

Richtlinien für den J+S-Unterricht

Tchoukball im Polysport

J+S-Leiter des Sportfachs Polysport werden im Tchoukballspiel ausgebildet. Der Ausbildungsaufbau beruht auf einem stufenweisen Erlernen des Spiels und seiner Regeln und dem schrittweisen Entdecken der Besonderheiten von Tchoukball. Man versucht, anfänglich das Spielen mit sehr wenig Regeln anzugehen und die Einführung weiterer Spielregeln dem Fortschritt und dem Verständnis der Teilnehmer anzupassen. Dieses Vorgehen führt zu guten Resultaten und ermöglicht Tchoukballunterricht auch für Anfänger.

Der Ball darf nie auf den Boden fallen

Tchoukball erscheint Anfängern schwierig. Das Spiel unterscheidet sich tatsächlich deutlich von anderen Ballsportarten. Die im Fussball, Basketball oder Handball üblichen Kämpfe um den Ball sind im Tchoukball durch die Spielregeln untersagt. Darüber hinaus gibt es keinen den jeweiligen Mannschaften zugeteilten Feldbereich und beide können bei beiden Frames («Tore» mit elastischem Gitter) versuchen zu punkten.

Dennoch ist Tchoukball eine Sportart für jedermann. Alle Bewegungsabläufe der Spielenden sind freier, da es keine Behinderung durch einen Gegner gibt: Wurf, Fangen, Pass, Lauf, Sprung. Darüber hinaus wurde bei der Erarbeitung der Spielregeln auf die körperlichen Eigenheiten sowie die unterschiedliche Begabung der Spieler geachtet. Der Aufbau von Tchoukball ist vom Konzept her sehr einfach. Es handelt sich um ein Mannschaftsspiel, bei dem der Ball nie auf den Boden fallen darf.

Für Tchoukball werden zwei Rückwurfflächen, die sogenannten Frames, sowie ein Handball benötigt. Das Spiel wird zwischen zwei, eventuell gemischten Mannschaften, von 6 bis 9 Personen ausgetragen. Die Anzahl der Spielenden hängt von der Grösse des Spielfeldes ab: 6 bis 7 Personen auf einem Basketballfeld, 9 Personen auf einem Handballfeld.

Die Spielhandlung ist einfach. Beim Angriff muss der Ball auf das Frame treffen. Nach dem Rebound sollte er innerhalb des Spielfeldes, aber ausser Reichweite der anderen Mannschaft zu Boden fallen. Die Spieler der angreifenden Mannschaft dürfen sich dabei höchstens drei Pässe zuspielen. Beim Verteidigen ist es verboten, die angreifende Mannschaft direkt zu behindern. Somit müssen sich die Spieler im Voraus in den richtigen Feldbereich verschieben, um den Ball nach dem Rebound fangen zu können.

Tchoukball ist sehr einfach zu spielen, da keine besonderen technischen Fähigkeiten verlangt werden. Es genügt, einen Ball werfen und fangen zu können. Spielfeld- und Ballgrösse (im Prinzip ein Handball) können an das Niveau der Teilnehmer angepasst werden. Für Wettkämpfe gilt offiziell ein Spielfeld von 20 × 40 m für zwei Mannschaften von 9 Spielern. Man kann auch mit nur einem Frame spielen. Wenn nötig können gewisse Regeln vereinfacht werden (siehe Einzelheiten bei der Erläuterung der Spielregeln).

Unterricht mit Anfängern

Die folgenden Übungen stellen einen stufenweisen Aufbau dar. Die Spielenden werden mit den Rahmenbedin-

gungen vertraut gemacht und verbessern anschliessend ihre Wurftechnik und damit ihr Spiel. Durch dieses Vorgehen erkennen sie die Spielidee und werden Schritt für Schritt in die Spielregeln eingeführt.

Übung 1: «Ich lasse den Ball nie zu Boden fallen»

Ablauf

- Ich werfe den Ball in die Luft und fange ihn, bevor er den Boden berührt.
- Ich werfe den Ball an die Wand und fange ihn nach dem Rebound.
- Ich ziele auf das Frame und fange den Rebound (Abb. 1).

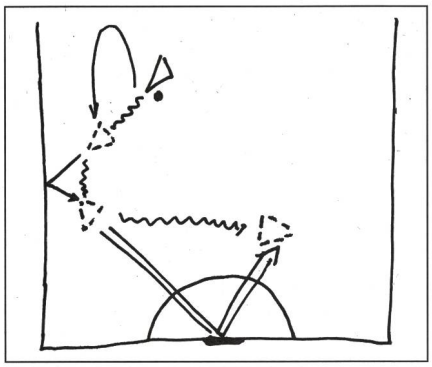

Abbildung 1

Fortsetzung zu zweit mit nur einem Ball; jeder fängt abwechslungsweise den Ball.

Erste Regeln:

Festlegen einer «verbotenen» Zone von 3 m vor dem Frame. Für sehr junge Spieler kann die verbotene Zone verkleinert werden.

Um mit dem eigentlichen Tchoukballspiel zu beginnen, können die ersten Spielregeln festgesetzt werden:

- Ich darf nicht mehr als drei Bodenberührungen (2 Schritte) mit dem Ball ausführen. Mit jungen Spielern kann man eventuell am Anfang mehr Schritte gestatten.
- Ich darf die verbotene Zone nicht mit dem Ball betreten (Übertritt; siehe Abbildung 2).
- Ich darf mit dem Ball nicht dribbeln.
- Ich darf den Ball nicht mit den Beinen berühren; alle Berührungen unterhalb der Gürtellinie sind untersagt.

Wurf auf das Frame – Geschicklichkeit und Spiel-Intelligenz

Alle Spielenden müssen ihre Wurftechnik auf das Frame verbessern, um für das Spielen Fortschritte zu machen. Ein Grundprinzip dabei ist der Spiegeleffekt.

Die Spielenden merken schnell, dass der Reboundwinkel des Balles vom Wurfwinkel auf das Frame abhängt. Dabei geht es um Geschicklichkeit. Nicht jeder trifft die Netzfläche aus einer Distanz von 3 m.

Die Spielenden werden sich ebenfalls bewusst, dass sich das eigentliche Wurfziel hinter ihrem Rücken befindet. Man zielt zwar auf das Frame; um aber einen Punkt zu gewinnen, muss man einen Feldbereich treffen, den die gegnerische Mannschaft nicht verteidigen kann. Somit ist es wichtig, dass alle Spieler und Spielerinnen mit der Wurfdynamik vertraut werden.

Übung 2: «Wurfschule»

Jeder versucht, von einem Sektor aus in einen anderen zu zielen (Abbildung 3). Beispielsweise werfe ich den Ball vom Sektor v aus in den Sektor v', dann in u', dann in w' und vielleicht in w. Um den Ball wieder in die Sektoren v oder auch u zu bringen, muss die Wurftechnik ausserordentlich gut sein.

Variante

Nach dem Fangen eines Passes wird der Wurf in den Sektor des Passeurs ausgeführt. Man muss einen Sprungwurf in die verbotene Zone ausführen, um die verschiedenen Würfe erfolgreich ausführen zu können. Der Ball muss jedoch vor Bodenberührung die Hand verlassen.

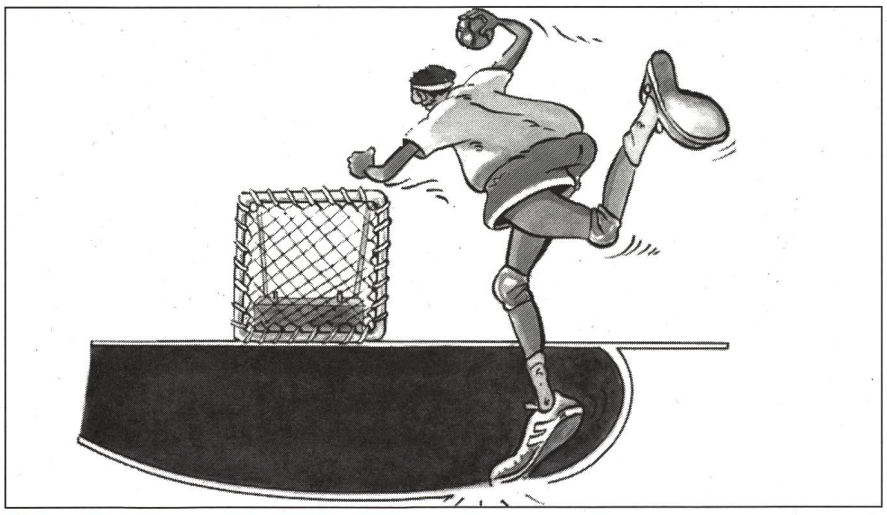

Abbildung 2

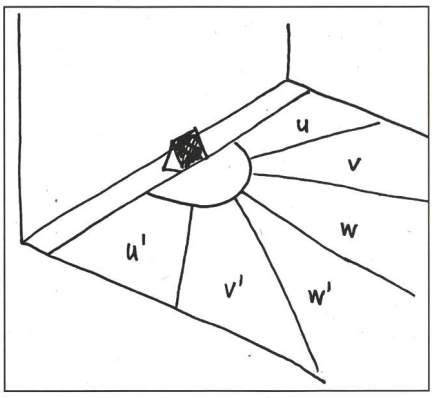

Abbildung 3

Weitere Regeln

Im Verlauf dieser Übung können die Spielregeln bezüglich Wurf auf das Frame erläutert werden.

Einen Punkt gewinnen

Spätestens nach dem 3. Pass wirft ein Spieler den Ball auf das Frame und zielt auf einen Feldbereich innerhalb des Spielfeldes. Wenn die andere Mannschaft den Ball nicht fängt, gewinnt seine Mannschaft einen Punkt (Abbildung 4).

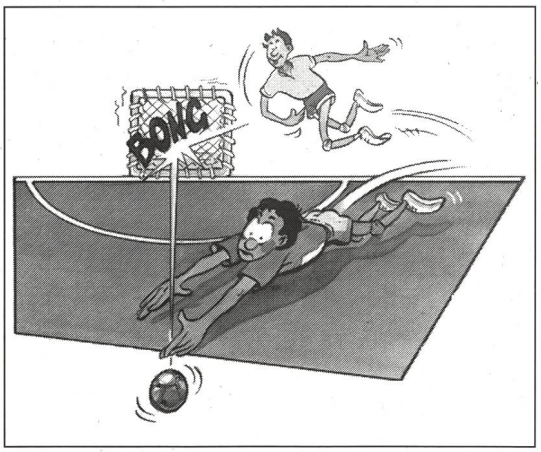

Abbildung 4

Einen Punkt verlieren

Wenn der betreffende Spieler das Ziel verfehlt, gewinnt die andere Mannschaft einen Punkt. In der Schule oder mit jungen Spielern kann man anstelle von Verlustpunkten Freiwürfe anrechnen, so bei:

- Der Ball verfehlt das Frame.
- Nach dem Rebound fällt der Ball in die verbotene Zone.
- Nach dem Rebound verlässt der Ball das Spielfeld.
- Nach dem Rebound trifft der Ball den Werfer.

Ein guter Fortschritt beim Erlernen der Wurftechnik verläuft über drei Stufen:
1. Ich ziele und treffe das Gitter.
2. Ich ziele und treffe einen bestimmten Feldbereich (Übung 2).
3. Ich gewinne einen Punkt, indem ich meinen Wurf der Position der gegnerischen Spieler anpasse. Diese letzte Stufe weist einen dynamischen Aspekt auf, der ebenfalls geübt werden muss (Ziel der Variante von Übung 2).

Das Spiel – ständiger persönlicher Einsatz

Jetzt kann mit dem eigentlichen Spiel begonnen werden. Zu diesem Zweck müssen die Regeln für Tchoukball als Mannschaftssport erläutert werden:

- Eine Mannschaft darf vor einem Wurf höchstens drei Pässe ausführen; der Einwurf nach einem Punkt gilt nicht als Pass.
- Ein Spieler darf den Ball höchstens 3 Sekunden halten, bevor er ihn weitergibt; diese Regel kann bei jungen Spielern flexibel gehandhabt werden.
- Man darf höchstens dreimal hintereinander auf das gleiche Frame werfen, egal von welcher Mannschaft, solange es keinen Spielunterbruch gibt; dann muss das Frame gewechselt werden.

Im Spiel müssen Spieler und Spielerinnen lernen, dass sie das gleiche Spielfeld mit jeweils einem Tchoukball-Frame am oberen und unteren Spielfeldrand teilen und bei beiden Frames punkten können. Ausnahme wie schon erwähnt: das einseitige Spiel mit nur einem Frame. Beide Rückwurfflächen können also von beiden Mannschaften benutzt werden. Zu Beginn müssen die Spielenden oft ermahnt werden, den Gegner nicht zu behindern: kein Abfangen und keine gewollte oder ungewollte Behinderung; der Gegner muss frei spielen können (Abbildung 5).

Angesichts der Schnelligkeit des Spiels müssen die Spielenden begreifen, dass auf jede Handlung sofort die nächste folgen muss. Sie müssen das Grundprinzip verstehen: «Ich habe gehandelt, ich verschiebe mich sofort, um die nächste Handlung vorzubereiten».

Übung 3: «Ich habe gehandelt, ich bereite mich für die nächste Handlung vor».

Gruppen von drei Spielenden mit einem Ball. A, B und C starten in der Mitte der Halle. A in der Mitte spielt B einen Pass zu, der den Ball an C weitergibt. Nach seinem Pass verschiebt sich A sofort in die Flügelposition, um den letzten Pass von C zu erhalten. B sieht den Wurf voraus und verschiebt sich für die Verteidigung; man nimmt an, dass der Wurf von der gegnerischen Mannschaft herkommt. A spielt den Ball so, dass B ihn fangen kann. C verschiebt sich nach dem Pass wieder in die Mitte des Spielfeldes, um nach einer gelungenen Verteidigung einen neuen Angriff zu starten; man gibt vor, dass C die von B begonnene Handlung fortführt – Fangen des Balles und Gegenangriff. Die Übung kann in Richtung des anderen Frames fortgesetzt werden (Abb. 6).

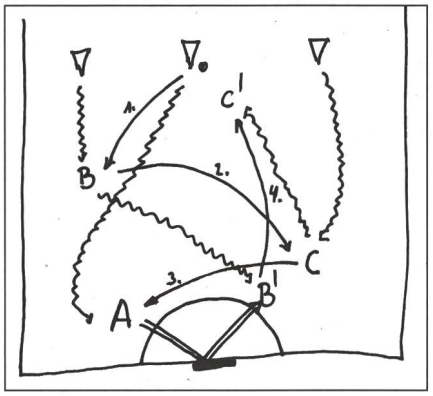

Abbildung 6

Die dynamische Spielanlage von Tchoukball bewirkt, dass alle Spieler und Spielerinnen ständig in das Spiel miteinbezogen sind, sei es, um einen Angriff zu unterstützen, sei es, um eine Verteidigung vorzubereiten. Dadurch haben alle das Gefühl, nützlich und ein unerlässliches Glied in der Mannschaft zu sein. Es kann keine Statisten geben. Alle suchen das «schöne» Spiel, alle wollen Perfektion im Spiel und alle bemühen sich, den Gegner nicht zu behindern. Das ist die Spielidee von Tchoukball.

Abbildung 5: Kein Abfangen des Balles und keine Behinderung

Literatur

Brandt, Hermann; Le Tchoukball, le sport de demain, Etude critique scientifique des sports d'équipe, Prix Thullin de la FIEP 1970, Editions Roulet, Genève, 1971, 194 p. (ESSM-Ausleihe: 71.1665)

Favre, Michel; Tchoukball, tiré à part de Jeunesse + Sport, avril 1974, p. 89–96, Macolin, 1974, (ESSM-Ausleihe: 71.1417–18/Q)

**Genolet,* Francis; Tchoukball. Vous avez dit Tchoukball! Travail de diplôme de professeur de sport fédéral II Université de Bâle, 1989, 74 p. (ESSM-Ausleihe: 71.1836–18/Q)

**Redies,* Torsten; Vorpe Gérard, Formes de jeux et d'exercices pour le Tchoukball, en «Education physique à l'école» N° 5 – 1995, Organe officiel de l'Association suisse d'éducation physique à l'école, ASEP, pp. 21–28. (ESSM-Ausleihe; MF 9622)

* Die mit diesem Stern versehenen Werke enthalten Übungsvorschläge ■