

# PRAXIS Für die PRAXIS

## TCHOUK-BALL - Eine Einführung in ein anderes Mannschaftsspiel

### Übergeordneter Themenbereich: Spielen im Breitensport

### Teil I

**Zeit:** 90 Minuten

**Geräte:** 2 große Kästen, 2 Weichböden (ersatzweise 12 Turmatten), Gymnastikbälle, Klebeband, 2 Reutherbretter

**Zielsetzung:** Die Teilnehmenden sollen ein ihnen unbekanntes Ballspiel mit andersartiger Spielidee kennenlernen. Diese Einheit ist als Schnupperangebot geplant und setzt seitens der Teilnehmenden einigermäßen sicheres Passen, Fangen und Werfen voraus.

Darüber hinaus werden sie erleben, daß Mädchen und Jungen, egal welcher Altersstufe, ob groß oder klein, geübt oder ungeübt, trotz dieser Unterschiede miteinander spielen können. Sie sollen lernen, daß im Tchouk-Ball-Spiel attackierendes, störendes und sogar behinderndes Spielverhalten nicht erlaubt ist. Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, daß die eine Mannschaft den Ball so auf eine schräg gestellte Fläche wirft, daß die andere Mannschaft den zurückprallenden Ball möglichst nicht fangen kann.

#### Stundenaufbau/Inhalte

- \* Bekanntgabe der Inhalte der heutigen Einheit
- O: Kurzes gemeinsames Gespräch

#### Absichten und Gedanken

- \* Einstimmung der Teilnehmenden

#### Allgemeines Aufwärmen

- \* Paarweises variantenreiches Passen und Fangen in der Bewegung (z. B. über Kurz-, Mittel-, Langdistanz, Bogenpässe, Bodenpässe, geradlinige Pässe vorlings/rücklings, Pässe bei variablen Bewegungstempo...)
- O: Paarweise kreuz und quer durch die Halle, ein Ball pro Paar

- \* Ballgewöhnung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, eigene Paßformen finden lassen
- H: Nur prall aufgepumpte Gymnastikbälle verwenden

aufgrund des freien Ordnungsrahmens Hinweis der Leitung an die Gruppe: „Achtet auch auf die anderen Paare!“ (Unfallverhütung)

- \* gleiche Aufgabenstellung wie oben unter Einbeziehung des indirekten Paßspiels gegen die Hallenwände

- O: Paarweise kreuz und quer durch die Halle unter Einbeziehung aller Wände

- \* Vertiefung der Ballgewöhnung, Erlernen des Prinzips „Einfallwinkel = Ausfallwinkel“

H: Einführung der Regel Nr. 1: Der Ball sollte den Boden nicht mehr berühren.

#### Stundenaufbau/Inhalte

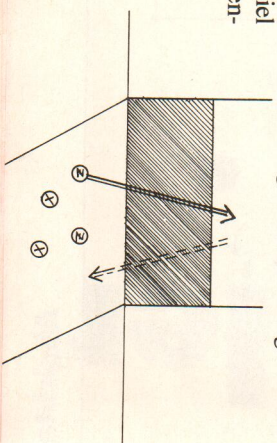
- \* Stretching-Übungen insbesondere für den Bereich „Arme und Schultern“
- O: Einzel- und Partnerübungen

#### Absichten und Gedanken

- \* Lockerung und Dehnung

- \* Durchführung des Spiels „Handball-Squash“: Zwei Teams (je zwei Spieler/innen) versuchen einen Ball innerhalb eines begrenzten Spielfeldes so gegen die Wand oberhalb einer Markierungslinie zu werfen, daß der zurückspringende Ball (rebound) möglichst nicht vom anderen Team gefangen werden kann (= Punkterfolg)
- Eine anspruchsvolle Steigerungsform (nur für geübte Teilnehmer/innen ist das Handball-Squash-Spiel in der Hallenecke über zwei Wände (Zwei-Banden-Spiel)

- \* Lernen den Spielraum geschickt zu beherrschen, bei „Angriff“ und Abwehr, Raumaufteilung und Raumorientierung
- H: Einführung der Regel Nr. 2: Das jeweils ballbesitzende Paar darf in keiner Weise behindert werden. Leistungsdifferenzierung



## Stundenaufbau/Inhalte

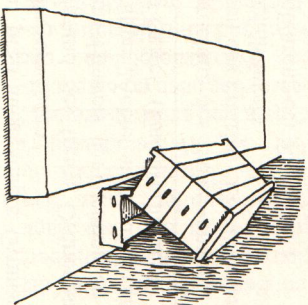
## Absichten

## Stundenaufbau/Inhalte

## Absichten

### Hauptteil

- \* Aufbau der Zielflächen für das Tchouk-Ball-Spiel
- O: Vier Zielflächen (Reutherbreiter werden schräg gegen die Wand gelehnt und/oder Kästen wie auf nebenstehender Skizze) werden jeweils in der Mitte einer Hallenseite von allen gemeinsam aufgebaut



- \* Vier Gruppen erhalten folgende Aufgabenstellung:  
Jede Gruppe steht in Reihenaufstellung ca. 3-4 m vor der Zielfläche (siehe Skizze); der Ball wird frontal auf die Zielfläche geworfen, so daß der rebound von dem/der nachfolgenden Spieler/in gefangen werden kann. Der/die Werfende schießt sich nach dem Wurf am Ende der Reihe wieder an.
- O: Die Gruppen üben parallel mit je einem Ball.

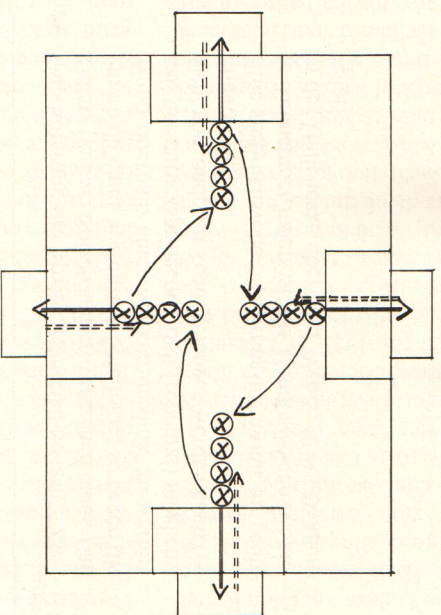
- \* Einführung der Zielfläche, Üben von Werten und Fangen (Korrekturen nicht vergessen)
- H: Einführung der Regel Nr. 3: Die Matten dürfen mit Ball in den Händen nicht berührt werden.

- \* Die vorstehende Aufgabenstellung bleibt mit folgenden Änderungen erhalten: Die Wertenden schließen sich nicht mehr der eigenen Gruppe an, sondern wechseln im Uhrzeigersinn zur nächsten Gruppe
- O: Kontinuum der vier Gruppen mit vier Bällen

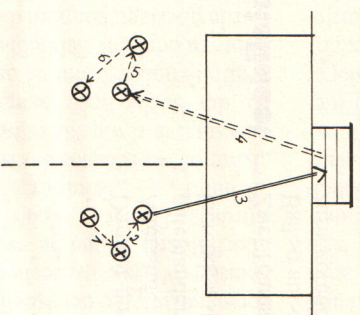
- \* Förderung des peripheren Sehens, der Aufmerksamkeit auf die anderen Gruppen und auf die nachfolgenden Mitspieler/innen
- H Jedes Verfehlen der Zielfläche und jedes Nicht-Fangen des Balles unterbricht in der Regel das Kontinuum. Jede Person ist verantwortlich für das Gelingen.

- \* „One-way-Tchouk-Ball“ in getrennten Spielfeldern: Spiel 3:3 in separaten Spielfeldern mit der Aufgabe, den Ball so zu werfen, daß der rebound im gegenüberliegenden Feld den Hallenboden berührt (= Punkt)
- O paralleles Spielen an zwei bis vier Spielflächen, Spielfeldhäften mit Klebeband o. ä. kennzeichnen (Skizze)

- \* Die Feldertrennung ist deshalb vorgenommen worden, um das in anderen Ballspielen erworbene übliche „Stören“ des/der Gegenspielers/-spielerin auszuschließen.
- H: Einführung der Regeln Nr. 4 und 5: Beim Spelaufbau sind max. 5 Pässe erlaubt.  
Mit dem Ball in den Händen darf nicht mehr als 3 Schritte gelaufen werden.



- \* „One-way-Tchouk-Ball“ Spiel 3:3 auf eine Zielfläche **ohne** Feldertrennung
- O: paralleles Spielen an zwei bis 4 Spielflächen (Markierungen entfernen)



- \* „Two-way-Tchouk-Ball“

Durchführung des Zielspiels: Spiel 6:6 auf zwei Zielflächen über das gesamte Spielfeld (ca. Basketballfeldgröße)

Spieleröffnung: (an der Grundlinie) Der Ball muß auf die gegenüberliegende Zielfläche vorgetragen werden. Wird der rebound **gefangen**, trägt die andere Mannschaft ihren eigenen Angriff **auf eines der beiden** Zielflächen vor (Wahlmöglichkeit). Wird der rebound **nicht** gefangen und landet er innerhalb des Spielfeldes, kommt es zum Punkterwerb. Es folgt eine erneute Spieleröffnung von der Grundlinie, an der der Punkt erzielt worden ist, in Richtung gegenüberliegende Zielfläche.

Teil II folgt in der Ausgabe 1/90

- H: Einführung der **zentralen** Regel Nr. 6:  
Jediges Stören und Behindern von Gegnern/innen während des Passens, Fangens und Werfens ist nicht erlaubt (Freiwurf am Ort!).  
Die Konzentration der Abwehrspieler ist **nur** auf den rebound gerichtet.

- \* Erlebnis des Zielspiels
- H: Eie Teilnehmenden brauchen in der Regel 20 Minuten Spielzeit, um die Möglichkeiten des Spiels taktisch und technisch auszuschöpfen.  
Einführung der Regeln Nr. 7 und 8: Bei Spielunterbrechung durch Regelverstoß muß die Angriffsrichtung beibehalten werden, die unmittelbar vor dem Regelverstoß angezeigt war.  
Max. 3 Würfe in direkter Folge auf ein und dieselbe Zielfläche sind möglich, dann muß die Angriffsrichtung gewechselt werden.