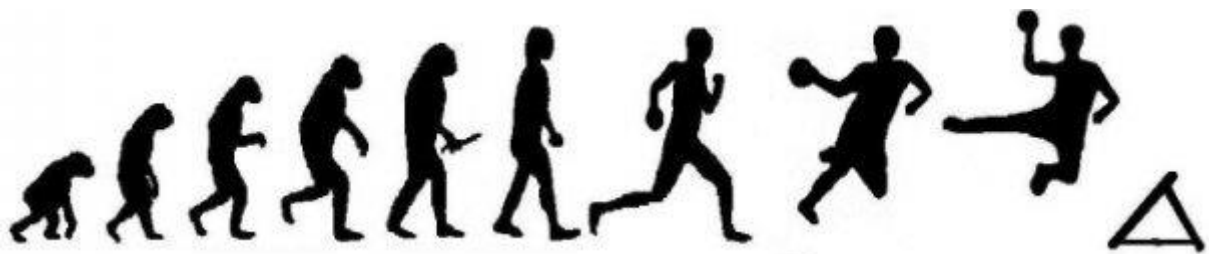


Tchoukball

Fortbildung PH

2019



von

MMag. Herbert Meschuh

weitere Infos auf <https://sites.google.com/site/tchoukdevils/>

Inhaltsverzeichnis

Methodischer Aufbau der Übungen	1
1. Gewöhnung an Gerätschaften / Aufwärmen	1
1.1. Kreisspiel.....	1
1.2. Zupassen im Lauf	1
1.3. Das Spiel auf das Netz	2
2. Regelkunde.....	2
3. Vorstufen zum Spiel.....	2
3.1. Geteiltes Feld (1/4).....	2
3.2. Geteiltes Feld (1/2).....	2
3.3. Ganzes Feld	2
4. Richtige Positionierung	3
4.1. Trainer vs. Mannschaft (Stellungsspiel).....	3
4.2. Vollständiges Spiel in Slowmotion	3
5. Vollständiges Spiel.....	3
Linkliste Tchoukball	4
Anhänge.....	5
1. Tchoukball - Spielregeln grob	5
2. Tchoukball - Spielregeln detailliert (Referee).....	5
3. Tchoukball - Einkaufshilfen für einen Tchoukballrahmen	5
4. Tchoukball - Ratschläge für Markierung eines Tchoukballfeldes	5
5. Tchoukball - Stundenplanung (leer).....	5

Das Skriptum dient als Grobstruktur für die Lehrveranstaltung.

Änderungen vorbehalten ☺.

Methodischer Aufbau der Übungen

1. Gewöhnung an Gerätschaften / Aufwärmen

1.1. Kreisspiel

Alle SpielerInnen stehen im Kreis. Nach einer fixen Reihenfolge wird zuerst ein Ball zugepasst (zB Spieler 1 an Spieler 3 dieser an Spieler 9 usw. bis alle dran waren).

In derselben Reihenfolge wird nun versucht etwas schneller und präziser zuzupassen.

Rückmeldungen:

Trainer gibt technische Rückmeldungen (bzgl. Werfen, Fangen, usw.). Ball sollte über Bauchnabel unter Kien beim Fänger ankommen. Wichtig beim Fangen ist, die Finger nicht dem Ball entgegenzustrecken (Verletzungsgefahr).

Funktioniert es mit einem Ball gut, können weitere Bälle hinzugefügt werden.

(bei ca. 15 Personen, 5-8 Bälle möglich)

Variationen:

- Ball muss immer nachgelaufen werden (so bringt man mehr Bewegung in das Spiel).
- Zusatzaufgaben formulieren: zB beim roten Ball muss man sich einmal hinsetzen, usw.

1.2. Zupassen im Lauf

Mit Partner aufstellen und im Lauf kurze Passes spielen (entlang der Hallenmitte), außen (weite Passes) zurücklaufen und wieder anstellen.

Rückmeldungen:

Schrittabfolge beim Tchouken – nur 3 Bodenkontakte erlaubt!

Variationen:

- Mit der schlechten Hand werfen
- Verschiedene Würfe

1.3. Das Spiel auf das Netz

Gruppe stellt sich an. Vordere schießt frontal auf das Netz, der dahinter stehende fängt, usw.!

Rückmeldungen:

Miteinander spielen – nicht zu fest. Gefühl entwickeln. Von Unten schießen, von Oben schießen = Einfallswinkel ist gleich Ausfallswinkel!

Selbe Übung von der Seite (mit zwei Gruppen) auch seitlich gilt = Einfallswinkel ist gleich Ausfallswinkel!

2. Regelkunde

siehe Beilagen „Regelement“

3. Vorstufen zum Spiel

3.1. Geteiltes Feld (1/4)

2 Teams treten gegeneinander an. Die Halle (ganzes Tchoukballfeld) wird mittels Hüttchen geviertelt.

Eine Hälfte (ein Netz) bleibt bei der Vorübung unbenutzt. Ein Team steht somit im rechten, eines im linken Viertel. Ziel ist es so auf das Netz zu spielen, dass die andere Mannschaft den Ball nicht fangen kann.

Rückmeldungen:

Punkte zählen und Reglement an Hand der auftretenden Situationen erläutern.

3.2. Geteiltes Feld (1/2)

Dasselbe Spiel wie oben, jedoch werden für ein Team Schleifen ausgeteilt UND der Hinweis gegeben, dass man die andere Mannschaft NICHT behindern darf (kein Körperkontakt). Jeder soll Zeit und Raum für seine Aktion haben (für das Angreifen, aber auch für das Verteidigen).

Rückmeldungen:

Punkte zählen und Reglement an Hand der auftretenden Situationen erläutern.

3.3. Ganzes Feld

Dasselbe Spiel wie oben, jedoch dürfen nun beide Mannschaften beide Netze zum Punkte machen verwenden!

4. Richtige Positionierung

4.1. Trainer vs. Mannschaft (Stellungsspiel)

Nach ein paar Probespielen ist eine der wichtigsten Verteidigungsaktionen die richtige Positionierung. Dies lässt sich einfach erklären, indem nur eine Mannschaft auf dem Feld ist und der Trainer die zweite Mannschaft symbolisiert.

Der Trainer hat den Ball und imitiert das Spiel der angreifenden Mannschaft. Die Verteidigung konzentriert sich rein auf die richtige Aufstellung.

Rückmeldungen:

Wo könnte der Ball jetzt hinkommen, wenn ich werfen würde? Würdet ihr ihn fangen?

4.2. Vollständiges Spiel in Slowmotion

Je nachdem wie sehr man sich an die Wettkampfbregeln hält, ist das Spiel einfacher oder etwas komplizierter. Erfahrungen haben gezeigt, dass vor allem das Nicht-Abfangen dürfen, das Nicht behindern dürfen und das Spiel in beide Richtungen am Anfang für etwas Verwirrung sorgt. Deshalb empfiehlt es sich Trainingsspiele am Anfang öfter zu unterbrechen – zB nach jedem Punkt, nach jedem technischen Fehler um eine kurze Erklärung abzugeben.

5. Vollständiges Spiel

Um das wettkampftaugliche Tchoukballspiel zu erlernen sollte man sich mindestens drei Doppeleinheiten Zeit lassen und das Reglement stetig anpassen (zB am Anfang mehr Passes erlauben, keine Zeitvorgabe, mit den Schritten nicht so genau sein, ...).

Sollte man Tchoukball nur als Aufwärmspiel verwenden empfiehlt es sich jedoch unbedingt bei folgenden Regeln zu bleiben:

- Kein Körperkontakt
- Kein Abfangen des Balls erlaubt
- (beide Netze dürfen zum Punkten verwendet werden)

Ansonsten würde das Spiel den Charakter verlieren. So hat man Vorteile wie viele Passes nötig zum Erfolg (Teamleistung). Geringes Verletzungsrisiko (durch fehlenden Körperkontakt). Viel Bewegung (durch Stellungsspiel der Verteidigung). Kognitive Herausforderung (Reglement zum Mitdenken – Spiegelverkehrtes Positionieren zum Angreifer), usw.

Linkliste Tchoukball

Vereine in Österreich

Tchoukdevils Wels (inaktiv) <https://sites.google.com/site/tchoukdevils/>
RuckTchouk Traiskirchen <http://www.tchoukball.at/>

Internationaler Tchoukballverband <http://www.tchoukball.org/>

Nationale Verbände

Schweizer Tchoukballverband <http://www.tchoukball.ch/>
Italienischer Tchoukballverband <http://www.tchoukball.it/>
Deutscher Tchoukballverband <http://www.tchoukball.de/>

Tchoukball-Materialien (Netze, Bälle, ...) <http://www.tchouk.com/>

Tchoukballfotoarchiv <http://www.phototchouk.com/>

Geschichte und Hintergründe

http://www.fstb.ch/document/De_TM_Mirjam_Bartels.pdf

Übungen

Erweitertes Übungsangebot
http://www.tchoukball.at/downloads/win/angriff_verteidigung_corrected.rtf

DGUV Skriptum

http://www.dguv-lug.de/dyn/bin/923545-965920-1-didaktik-methodik_ballsport_januar_2012.pdf

Sportunterricht.ch

<http://www.sportunterricht.ch/lektion/spielen/spielen10.php>

Mobilesport.ch

<http://www.mobilesport.ch/2011/07/22/tchoukball-die-regeln-kurz-und-bundig/>

Anhänge

Weitere Dateien werden vom LV-Leiter zur Verfügung gestellt. Außerdem sind sie bis Ende 2019 downloadbar unter

<https://www.dropbox.com/sh/23aicm2tv4hngdp/AAAYzvvm8YIYiWgwKx1QY2hpa?dl=0>

bzw. können von herbert.meschuh@brgwels.at angefordert werden!

- 1. Tchoukball - Spielregeln grob**

- 2. Tchoukball - Spielregeln detailliert (Referee)**

- 3. Tchoukball - Einkaufshilfen für einen Tchoukballrahmen**

- 4. Tchoukball - Ratschläge für Markierung eines Tchoukballfeldes**

- 5. Tchoukball - Stundenplanung (leer)**