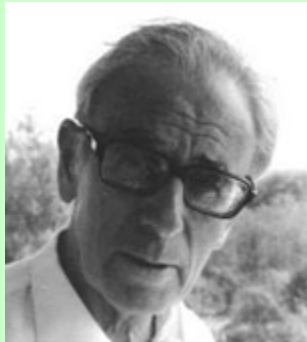


TCHOUKBALL
0.1

Thema: Tchoukball is een recent ontwikkeld sportspel.

TCHOUKBALL



Dr Hermann Brandt

**Bioloog
Genève – Zwitserland
1968**

Doel:

- non-contact
- fair-play
- internationaliseren

Bijzonder spelidee:

- het samenspel niet verstoren
- verdedigen aan de zijde waar de bal niet is

TCHOUKBALL is een nieuw en wervelend kaatsspel dat ontworpen werd door dr. Hermann Brandt uit Genève (Zwitserland).

Het concept van het spel is uniek en zéér geschikt voor de lessen lichamelijke opvoeding en voor sessies in de recreatiesector. Aanval en verdediging verlopen duidelijk verschillend van de situaties die we kennen uit de klassieke sportspelen. Daarom biedt dit spel supplementaire en nieuwe vormingskansen.

TCHOUKBALL combineert de eenvoud van het handbalspel met het speelse vakantiesfeertje van frisbee. Het leidt je naar het avontuur van internationale contacten.

TCHOUKBALL kan gemakkelijk gemengd gespeeld worden en zonder het dure spelmateriaal. In de door ons vereenvoudigde vorm hebben we een handbal of een basketterrein nodig. Op de twee eindlijnen wordt een tchoukballframe of een houten paneel geplaatst.

Spelidee:

Twee teams spelen tegen elkaar en trachten de bal zó tegen een frame te werpen dat hij terugstuit en op het speelveld valt zonder dat de tegenspelers de bal kunnen opvangen. Lichaamscontact wordt niet toegestaan en het samenspel mag niet verstoord worden. Het komt er op aan om na de aanval van de tegenspelers de bal van de vloer te houden en snel in de tegenaanval te gaan. Er kan gescoord worden aan de beide borden.

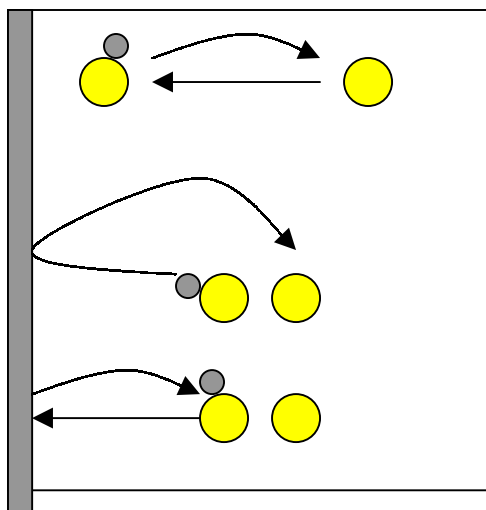
Inhoud van een sessie:

Vertrekkend vanuit een aantal globale verkenningsvormen aan het tchoukballframe, stappen we snel over naar spelvormen aan één frame. Tussendoor wordt een korte toelichting gegeven bij de methodiek en het spelmateriaal. We sluiten af met een spelvorm 5 tegen 5 op een basketbalterrein. Uiteraard spelen we met een spelontwerp op maat. De complexe spelregels worden vereenvoudigd.

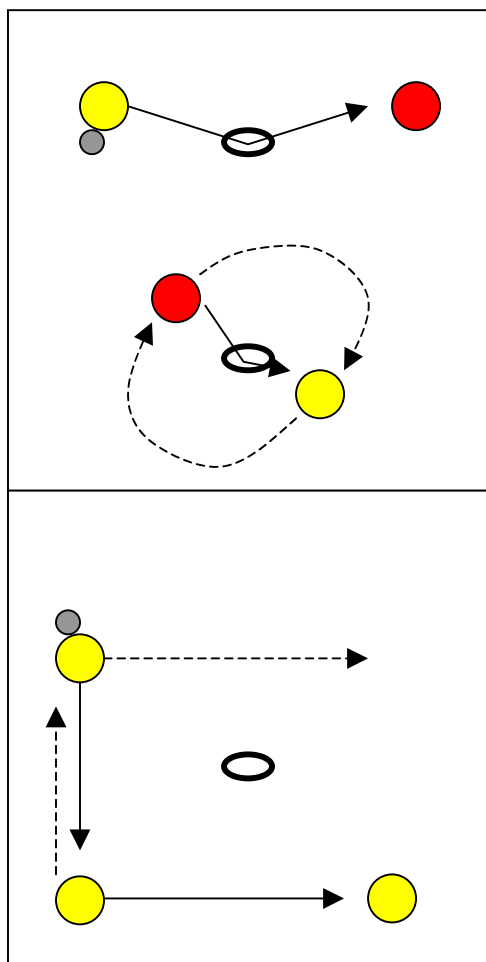
René Minten

Hopelijk beleef je aan dit spel zo veel plezier als ons te beurt viel!
Laat je leerlingen mee genieten van het internationale avontuur...

TCHOUKBALL



Tek. 1



Tek. 2

Tchoukball (TB) is een typisch kaatsspel en wordt gespeeld met een handbal of een "Trial"-handbal nr. 2 (B&O sport – Maaseik)

Snel en nauwkeurig doorspelen van de bal, zonder dat de bal de vloer raakt, is in TB erg belangrijk. Daarom worden in de opwarming en in de voorbereidende lessen liefst heel veel oefen- en spelvormen ingelast waarbij de werp- en vangtechniek geoefend en verbeterd wordt.

Dat kan individueel, per twee of in grotere groepjes.

- De bal wordt rechtstreeks naar elkaar geworpen zonder dat hij de vloer raakt.

Het is belangrijk om te kiezen voor een organisatievorm waarbij iedereen maximaal betrokken wordt, dus met veel balcontacten! Naast de nauwkeurigheid bij het doorspelen wordt zeker ook de snelheid benadrukt.

In het TB-spel wordt er geworpen naar een TB-frame. Omdat zo een frame niet altijd voor handen is gebruiken wij ook de muur, een basketbalbord, een schuin geplaatste plank of de vloer als kaatsvlak.

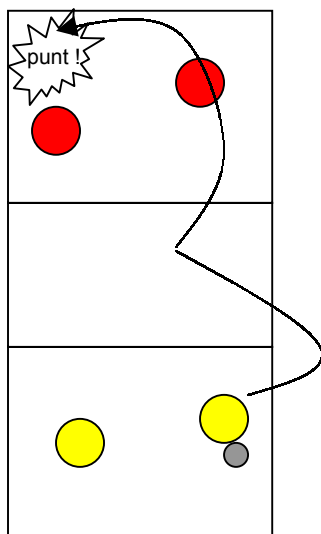
- In samenspel met een partner de bal naar de muur werpen en weer opvangen – met en zonder plaatswissel. (tek. 1)
- Idem met een vaste "spot" op de muur of wisselende spots op de muur (hoog – laag – links – rechts).
- Door een krachtige worp je partner zo ver mogelijk achteruit duwen.
- 1 tegen 1 spel aan de muur – vaste werpzone op de muur
- Per twee werpen naar de muur – laat de bal die terugkomt tegen de vloer stuiten – spring zelf in spreidsprong over die terugstuitende bal.
- Speel elkaar de bal toe via een stuitbeweging in een fietsband op de grond (tek. 2).
- Doe hetzelfde terwijl beiden rond de fietsband stappen – vergroot nadien de afstand. Maak er ook eens een kampvorm van.
- Combineer het pas geven naar elkaar, verspreid lopend door de zaal, met pas geven naar elkaar via een botspas in één van de verspreid liggende fietsbanden.

Bouw zo veel mogelijk variatie in door de opstellingen te wijzigen en werk met tussenopdrachten waarbij de speler na de werpactie en vóór de vangbeweging ook nog actief blijft.

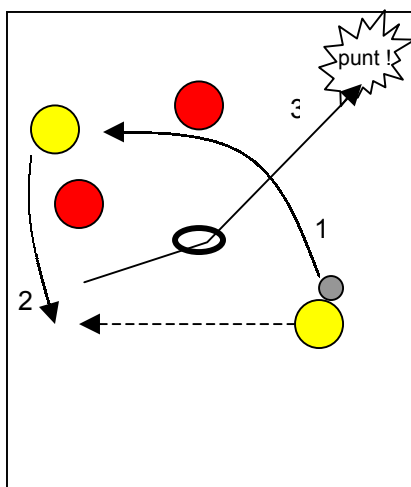
Al deze oefeningen kunnen uitgevoerd worden als MET-opdrachten (samen een goed resultaat nastreven) en als TEGEN-opdrachten (competitie tegen elkaar).

Heel wat kaatsvormen kunnen al vroeg in het basisonderwijs aangeboden worden. Toch blijven ze ook attractief en leerrijk in het secundair onderwijs. Het komt er op aan om de opdracht wat te wijzigen en aan te passen aan het groeiende vaardigheidsniveau van de deelnemers en de mogelijkheden in uw sportzaal. Deze spel- en oefenvormen zijn gemakkelijk aan te bieden als je niet over een schitterende sportinfrastructuur beschikt (speelplaats). Maak ook gebruik van verschillende soorten ballen.

TCHOUKBALL



Tek. 1



Tek. 2

Vloerkaatsbal – spelvorm1

Spelvorm 2 tegen 2 op een badmintonveld zonder net.

De spelers trachten om via een stuitbeweging **in de centrale en neutrale zone**, de bal zó te werpen naar het veld van de tegenpartij, dat de tegenstrevers de bal niet kunnen vangen voor hij daar op het speelveld de grond raakt.

De tegenspelers proberen de bal op te vangen en gaan dan zelf in de tegenaanval.

- Tijdens het samenspel mag de bal nooit de grond raken.

Voeg spelregels toe, afhankelijk van het spelverloop.

Deze spelvorm kan uiteraard ook 1 tegen 1 gespeeld worden op een half terreintje in de lengte.

Maak de spelvorm moeilijker door zittend of steunend op de knieën te spelen (minimum één knie op de grond).

Plaats dan aan beide kanten achter het speelveld een reservespeler/coach om weggrollende ballen op te vangen.

Vloerkaatsbal – spelvorm 2

Spelvorm 2 tegen 2 op één terreinhelft van een badmintonterrein (zonder net).

Centraal op het terrein ligt een fietsband.

Twee aanvallers trachten de bal na onderling samenspel zó **in de fietsband** te stuiten dat de twee tegenspelers de opstuitende bal niet kunnen vangen voor hij op het speelveld op de grond valt.

- Het samenspel van het duo dat een aanval opbouwt, mag niet verstoord worden (typische TB-spelidee).
- Tijdens het samenspel mag de bal nooit de grond raken.
- Er mag (wel of niet) gelopen worden met de bal.

Afhankelijk van de grootte van het speelveld kunnen de teams groter gemaakt worden.

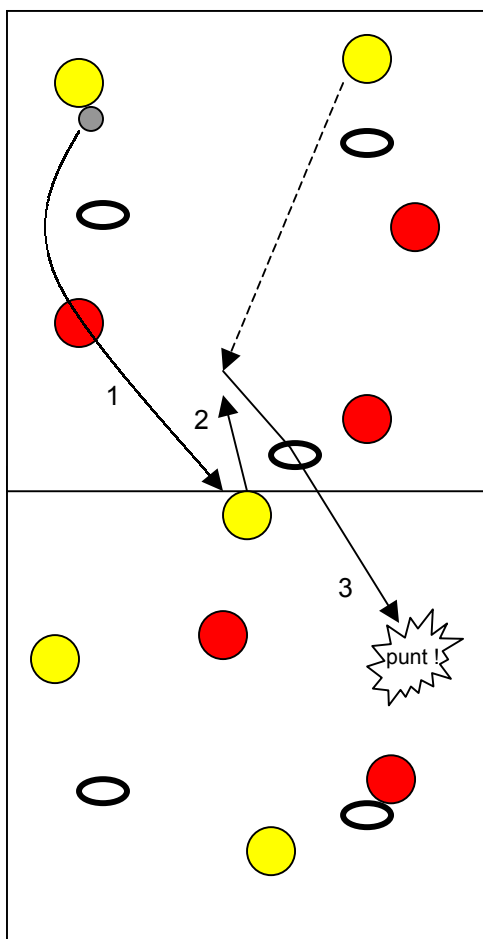
- Om eindeloos samenspel te voorkomen kan je beslissen dat de bal maximum drie keer mag doorgespeeld worden voor je de bal in de fietsband kaatst.

In de sportzaal en op de speelplaats kan je de veldjes aanpassen, afhankelijk van de belijning. Experimenteer zelf wat met de spelregels en met de grootte van het speelveld. Moedig de deelnemers aan om de bal snel rond te spelen en daardoor vlug het spelbeeld te veranderen. De tegenspelers moeten zich dan telkens aanpassen en worden snel voor problemen geplaatst!

TCHOUKBALL

In de brochure
“spelvormen in de opwarming”
vind je meer van deze eenvoudige
en snel te organiseren spelvormen.
Je hebt er weinig materiaal voor
nodig en na een korte instructie kan
men meteen spelen.
De intensiteit en de betrokkenheid
zijn hoog.

(publicatie in het tijdschrift
van de BVLO)



Tek. 1

Vloerkaatsbal – spelvorm 3

Twee teams van ongeveer 5 spelers spelen tegen elkaar op een basketbalterrein. Op het terrein liggen vijf fietsbanden.

De spelers van een team trachten na onderling samenspel de bal zó in een fietsband te stuiten dat de tegenspelers de bal niet kunnen vangen voor hij binnen het speelveld op de grond valt. De tegenspelers proberen de opstuitende bal te vangen en zelf in de tegenaanval te gaan.

- De aanvalsofbouw van de tegenpartij nooit verhinderen (typische TB-spelgedachte).
- De tegenspelers niet aanraken of hinderen.
- Niet in de hoepels of fietsbanden gaan staan.
- Het spel start ergens op het terrein met een beginworp voor het team dat de toss won.
- Tijdens het samenspel mag de bal niet op de grond vallen.
- Niet lopen met de bal (maximum 2 steunen).
- Wanneer de bal buiten gaat volgt er een inworp voor de tegenpartij.
- Na een doelpunt hervat de tegenpartij het spel met een beginworp aan de hoepel waar gescoord werd.
- Met een beginworp mag niet meteen gescoord worden.
- Voor je weer aan dezelfde hoepel scoort, moet de bal op de andere speelhelft geweest zijn.
- Een bal die “op” de fietsband gestuit wordt is fout.
- Fouten worden bestraft door de bal aan de tegenpartij te geven op de plaats van de fout.
- Bij een fout wordt de bal meteen neergelegd op de plaats van de fout – elke spelvertraging wordt bestraft (typische TB-spelgedachte – fair-play).

Om eindeloos samenspel te voorkomen, kan je beslissen dat de bal maximum drie keer mag doorgespeeld worden voor je naar een fietsband werpt.

Afhankelijk van het spelverloop kunnen er méér of minder fietsbanden gelegd worden.

Verander af en toe de plaats van de fietsbanden (leg ze ook eens korter tegen de zijlijn).

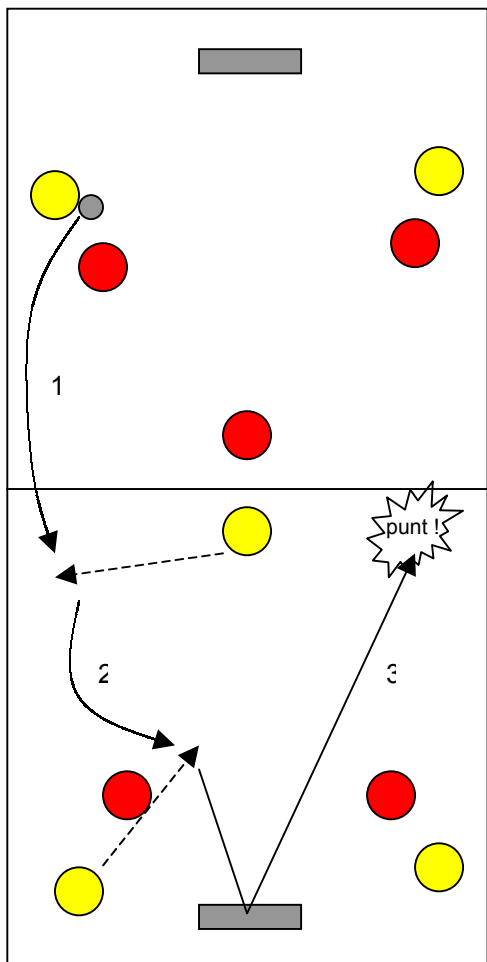
Voeg andere spelelementen toe.

Laat de leerlingen zelf eens experimenteren met het aanpassen van het spelverloop en van de spelregels. Deze spelvormen bieden volop kansen tot zelfsturing en het verbeteren van overleg en sociale vaardigheden. Op deze wijze leren leerlingen ook zelf organiseren. Werk met coaches en omschrijf hun taak. Speel deze spelvormen bij voorkeur gedurende twee of drie opeenvolgende lessen.

TCHOUKBALL

In de brochure
“spelvormen in de opwarming”
vind je meer van deze eenvoudige
en snel te organiseren spelvormen.
Je hebt er weinig materiaal voor
nodig en na een korte instructie kan
men meteen spelen.
De intensiteit en de betrokkenheid
zijn hoog.

(publicatie in het tijdschrift
van de BVLO)



Tek. 1

Muurkaatsbal

Twee teams van vijf of zes spelers spelen tegen elkaar op een basketbalterrein.

Beide teams trachten na onderling samenspel de bal zó tegen het bord of de wand te werpen, dat de spelers van de tegenpartij de bal niet kunnen opvangen voor hij de grond raakt op het speelveld.
De tegenspelers proberen de terugstuitende bal te vangen en zelf een aanval op te bouwen.

- De aanvalsofbouw van de tegenpartij nooit verhinderen (typische TB-spelgedachte).
- De tegenspelers niet aanraken of hinderen.
- Het spel start onder een basketbalbord met een beginworp voor het team dat de toss won.
- Tijdens het samenspel mag de bal niet op de grond vallen.
- Niet lopen met de bal (maximum 2 steunen).
- Wanneer de bal buiten gaat volgt er een inworp voor de tegenpartij.
- Na een doelpunt hervat de tegenpartij het spel onder het bord waar gescoord werd.
- Er kan gescoord worden aan de beide borden.
- De bal moet over de middenlijn geweest zijn alvorens weer aan hetzelfde bord mag gescoord worden.
- Met een beginworp mag niet meteen gescoord worden.
- Fouten worden bestraft door de bal aan de tegenpartij te geven op de plaats van de fout.
- Bij een fout wordt de bal meteen neergelegd op de plaats van de fout – elke spelvertraging wordt bestraft (typische TB-spelgedachte).

Om eindeloos samenspel te voorkomen kan je beslissen dat de bal maximum drie keer mag doorgespeeld worden voor je naar een bord werpt.

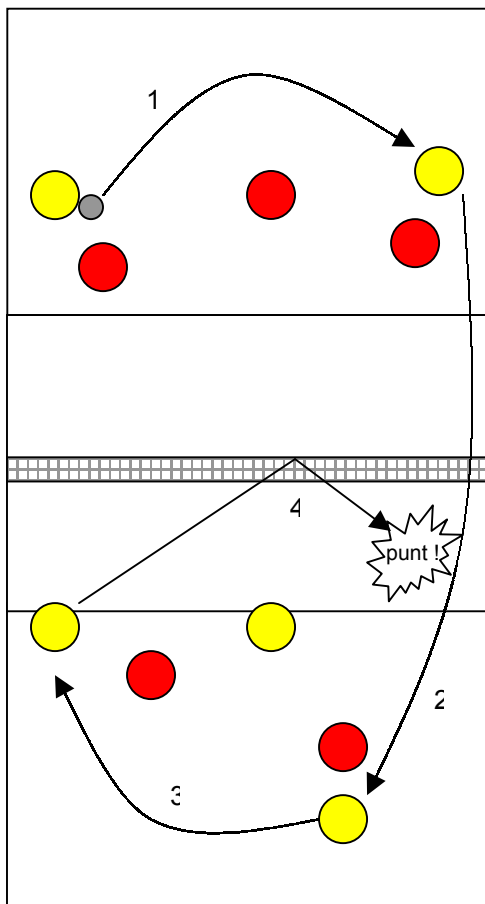
Voeg andere spelelementen toe.

Dit spel kan gespeeld worden in zones op vlakke en vrije muren van de zaal of op een basketbalterrein tegen de basketbalborden. In de laatste situatie mag de bal nooit de ring of het netje raken.
Laat de leerlingen eens experimenteren met het aanpassen van het spelverloop en van de spelregels.

TCHOUKBALL

In de brochure
“spelvormen in de opwarming”
vind je meer van deze eenvoudige
en snel te organiseren spelvormen.
Je hebt er weinig materiaal voor
nodig en na een korte instructie kan
men meteen spelen.
De intensiteit en de betrokkenheid
zijn hoog.

(publicatie in het tijdschrift
van de BVLO)



Tek. 1

Netkaatsbal

Twee teams van elk vier of vijf spelers spelen tegen elkaar op een volleybalveld met net.

Het team in balbezit probeert om de bal van buiten de driemeterzone zó tegen het volleybalnet te werpen dat de bal van uit het net in de driemeterzone op de grond valt. De tegenspelers trachten de bal te vangen voor hij de grond raakt en gaan dan zelf een aanval opbouwen.

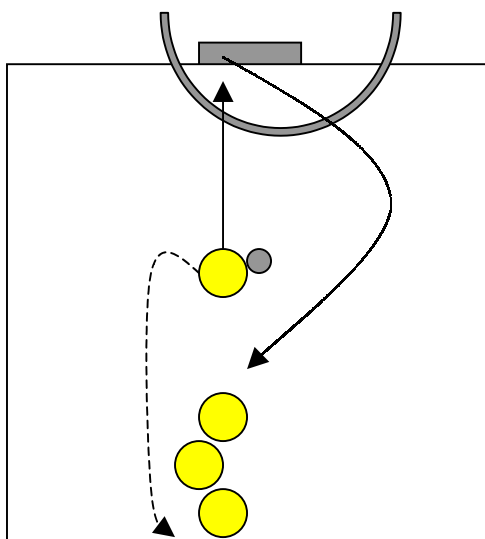
- De aanvalsofbouw van de tegenpartij nooit verhinderen (typische TB-spelgedachte).
- De tegenspelers niet aanraken of hinderen.
- Het spel start onder een basketbalbord met een beginworp voor het team dat de toss won.
- Tijdens het samenspel mag de bal niet op de grond vallen.
- Niet lopen met de bal (maximum 2 steunen).
- Wanneer de bal buiten gaat volgt er een inworp voor de tegenpartij.
- Er moet geworpen worden van buiten de driemeterzone.
- De bal moet terugstuiten van het net en in de driemeterzone op de grond vallen om een punt te scoren.
- De spelers mogen onder het net door lopen naar de andere zijde van het net om te verdedigen of om aan te vallen.
- Na een doelpunt krijgt de tegenpartij de bal en hervat het spel buiten de driemeterzone.
- Er kan gescoord worden aan de beide kanten van het net.
- De bal moet over de middenlijn geweest zijn alvorens weer aan dezelfde kant mag gescoord worden.
- Met een beginworp mag niet meteen gescoord worden.
- Fouten worden bestraft door de bal aan de tegenpartij te geven op de plaats van de fout.
- Bij een fout wordt de bal meteen neergelegd op de plaats van de fout – elke spelvertraging wordt bestraft. (typische TB-spelgedachte).

Om eindeloos samenspel te voorkomen kan je beslissen dat de bal maximum drie keer mag doorgespeeld worden voor je naar het net werpt.

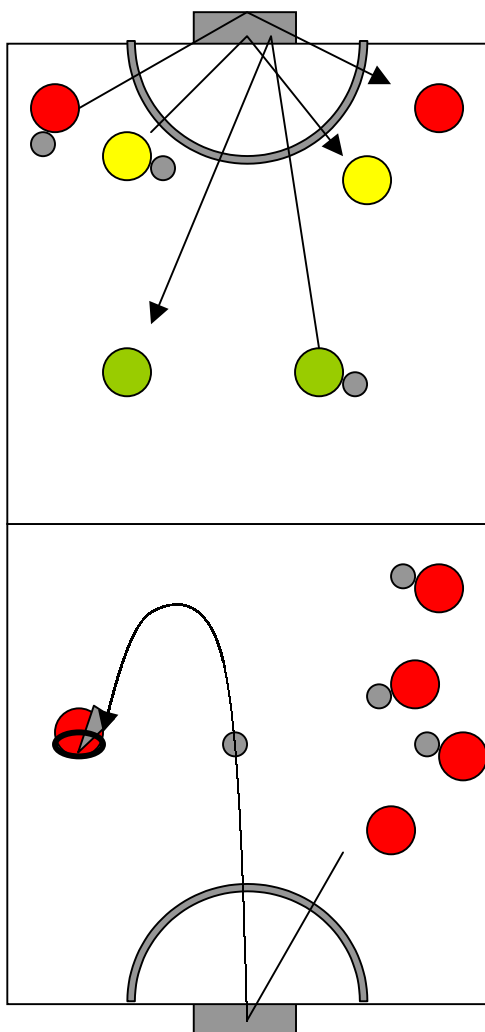
Voeg andere spelelementen toe.

Met “andere spelelementen” bedoelen we:
aanpassingen aan het speelveld en de zones; tussenopdrachten (de bal moet eerst bij Jan geweest zijn);
aanpassingen aan de wijze van doorspelen, opvangen en scoren; toevoegen van materialen (springkast als kaatswand op de achterlijn); nieuwe werptechnieken enz...

TCHOUKBALL



Tek. 1



Tek. 2

“**Kaatsbal-T**” is de eerste vorm van Tchoukball die ik destijds lanceerde, omdat de aankoop van de dure tchoukballframes niet haalbaar was.

Voor deze spelvorm gebruik je **twee vierkante houten platen** met een afmeting van 1m tot 1,20m. Plaats ze centraal op de korte zijde van een basketbalveld en teken op de vloer vóór de borden een neutrale zone (halve cirkel met een straal van 3m).

De platen of borden worden schuin tegen een springkast geplaatst en vormen een hoek van 60° met de vloer. De borden worden vastgezet door er een touw aan te bevestigen dat onder de kast door geblokkeerd wordt aan de achterzijde.

Er wordt gespeeld met **een tennisbal** of een andere bal die voldoende terugstuit.

Werpen met een kleine bal is gemakkelijker, opvangen is meestal moeilijker.

Door allerlei opdrachten verkennen we de kaatsbeweging van de bal tegen de plank.

Dat gebeurt vanuit een frontale positie ten opzichte van het bord en ook onder een hoek.

Stilaan verkennen we de mogelijkheden om de bal via het bord naar allerlei zones op het terrein te sturen.

- In een rijtje achter elkaar de bal frontaal naar het bord werpen, zodat de bal ver en hoog terugstuit bij de speler achter je – sluit zelf achter in de rij aan.
Experimenteer met zacht werpen (maar de bal moet wel buiten de halve cirkel komen!) en met hard werpen.
- Meerdere duo's kunnen via het bord de bal onder een symmetrische hoek naar elkaar spelen. Dat kan onder een kleine of een grote hoek, maar ook van dichtbij of wat verder van het bord.
Welk groepje maakt de langste reeks?
- Vier spelers proberen de juiste werpplaats en de juiste werphoek te vinden om de tennisbal via het bord bij een medespeler te krijgen, zodat die de bal kan opvangen in een omgekeerde verkeerskegel, terwijl hij toch met één voet blijft steunen in de fietsband die op de grond ligt.
Welk groepje brengt zo het eerst vier ballen in de kegel? Nadien schuiven we een plaats door en wordt de plaats van de hoepel gewijzigd. Experimenteer met heel wat verschillende posities van de fietsband.
Variant: leg twee fietsbanden en plaats in elke band een speler met verkeerskegel. Nu moeten de ballen om de beurt bij de ene en de andere speler terecht komen.

Gebruik bij voorkeur harde tennisballen, omdat de bal bij een krachtige worp toch over de middenlijn moet gaan. Experimenteer met allerlei andere ballen.

Bedenk een veilige wijze om het schuine bord vast te zetten. We hebben wel enkele tips...

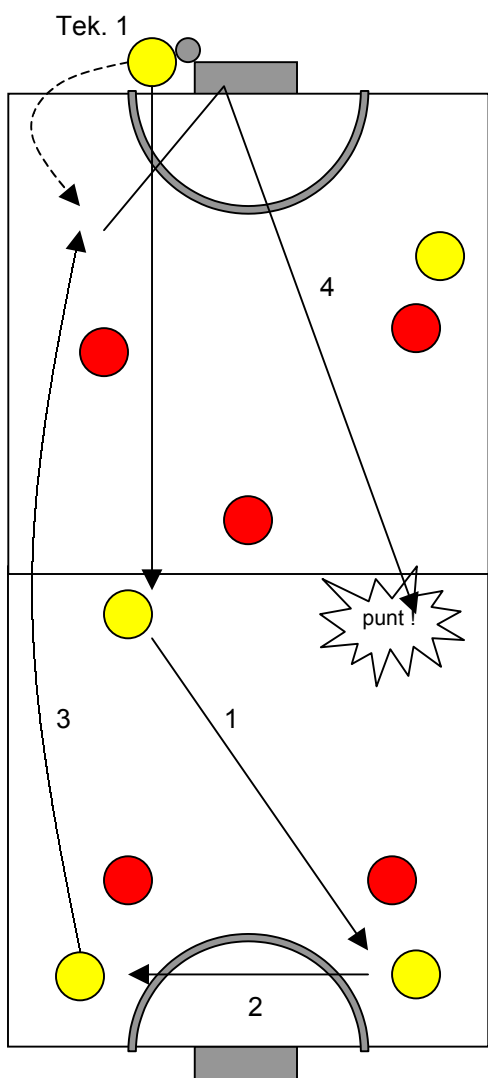
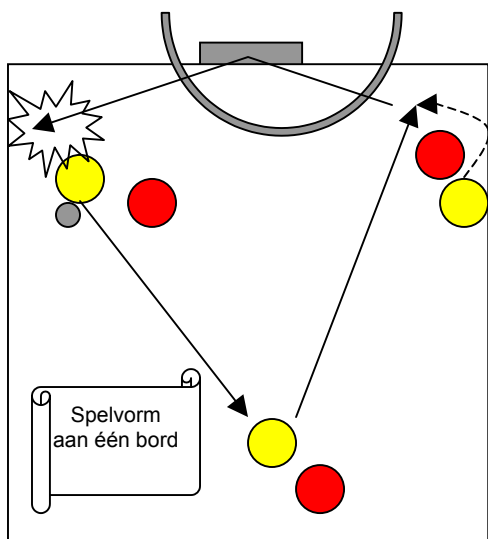
Deze kaatsopdrachten kunnen ook als post ingebouwd worden in een vaardigheidscircuit.

TCHOUKBALL 2.2

Thema: Tchoukball met aangepast spel materiaal – Kaatsbal-T.

Kaatsbal-T aan één bord (half basketbalterrein – 1 plank en tennisbal) – tek. 1
Kaatsbal-T op het hele veld (basketbalterrein – 2 planken en tennisbal) – tek. 2

TCHOUKBALL



Tek. 2

uitleg van de spelidee

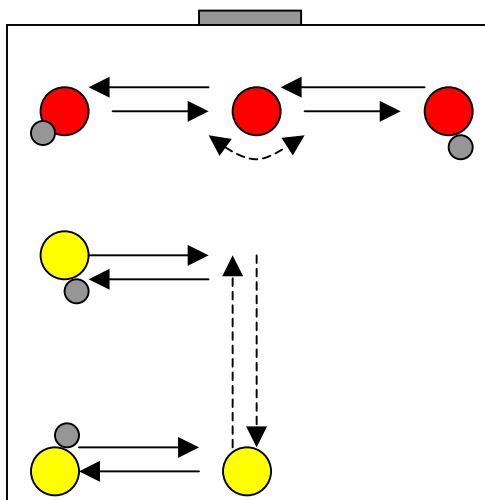
twee teams spelen tegen elkaar – je scoort een punt als je de bal zó tegen één van de borden werpt, dat de tegenpartij de bal niet kan vangen voor hij op het speelveld (buiten de doelgebiedjes) de grond raakt

uitleg van de basisregels

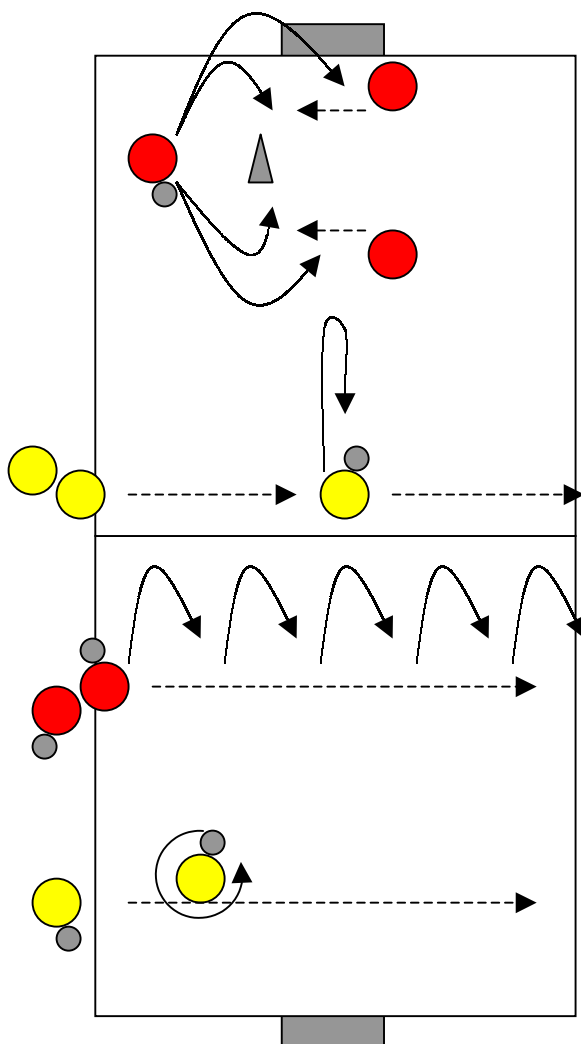
- er wordt 5 tegen 5 gespeeld op een basketbalterrein
- samenspel en doelpoging van de tegenpartij mag je NIET verhinderen
- lichamelijk contact is verboden
- het doelgebied mag niet betreden worden
- het spel start na de toss met een beginworp aan één van de doelen (eerst met de bal het bord aantikken)
- de bal mag nooit de grond raken
- er mag gescoord worden aan de beide borden
- maximum twee steunen lopen met de bal in de handen
- de bal maximum 3x doorspelen (de 4^e worp moet naar het bord zijn) (de beginworp bij de start en na een doelpunt telt niet mee in deze telling – het is een nul-worp)
- na een doelpunt volgt een inworp voor de tegenpartij naast het bord waar gescoord werd (eerst met de bal het bord aantikken)
- de bal moet na een beginworp over de middenlijn gaan voor er aan een van de beide borden kan gescoord worden
- gaat de bal buiten dan volgt er een inworp voor de tegenpartij
- er mag niet meer dan 3x na elkaar geworpen worden naar hetzelfde bord
- raakt de bal de grond in het doelgebied dan volgt een vrije worp voor de tegenpartij
- fouten worden bestraft met een vrije worp voor de tegenpartij op de plaats waar de fout gemaakt werd (eerst met de bal de vloer aantikken)
- er wordt 3x 15' gespeeld (3x 10' bij dames en jeugd)
- je geeft een punt weg aan de tegenpartij:
 - als je naast het frame werpt
 - als de bal via het frame buiten het veld vliegt
 - als je de bal voor het frame op de vloer werpt
 - als de bal van het frame terugkomt en de werper raakt

In de spelvorm **Kaatsbal-T** opteren wij er voor om de spelregels zo eenvoudig mogelijk te houden. Dat wil zeggen dat we starten met enkele belangrijke spelregels (aangeduid met een rood pijltje). Aanvankelijk beperken wij het samenspel niet tot 3 keer doorspelen. De loopregel wordt zéér ruim geïnterpreteerd en het weggeven van punten aan de tegenpartij (zie laatste alinea) passen we niet toe!

TCHOUKBALL



Tek. 1



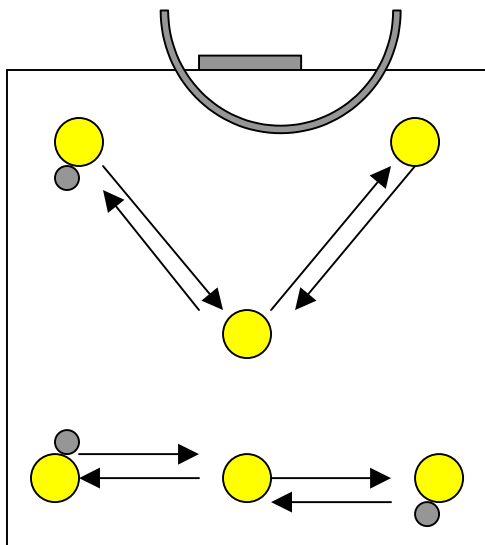
Tek. 2

Hier vind je nog méér oefeningen waarmee je in de opwarming het werpen en het vangen kunt verbeteren.

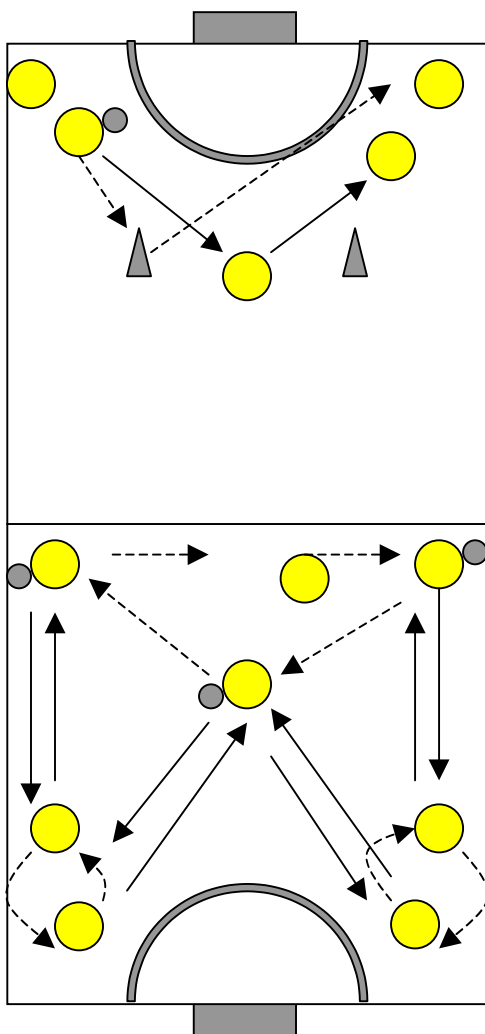
- Oefeningen per drie, met een speler onder druk (hij moet zich verplaatsen of telkens omdraaien). (tek. 1)
- De centrale speler werpt de bal naar de linker of de rechter speler en kiest voor een korte of een verre worp – de speler voor wie de bal bestemd is verplaatst zich, vangt de bal en werpt hem nauwkeurig terug – de andere speler moet in de tussentijd de kegel gaan tikken (tek. 2)
- De bal blijft steeds in het centrum, waar hij recht omhoog geworpen wordt – de werper loopt door naar de overzijde – de volgende speler in de rij loopt in om centraal op het terrein de dalende bal weer op te vangen.
- Lopend oversteken naar de overzijde en gelijktijdig de bal voor je opwerpen en weer vangen zonder dat hij valt.
- Lopend oversteken naar de overzijde en gelijktijdig de bal doorgeven rond je lichaam zonder dat hij valt.

Deze werp- en vang oefeningen worden gebruikt in de opwarming voor het **eindspel “tchoukball”**. Dan wordt er uiteraard gewerkt met handballen.

TCHOUKBALL



Tek. 1



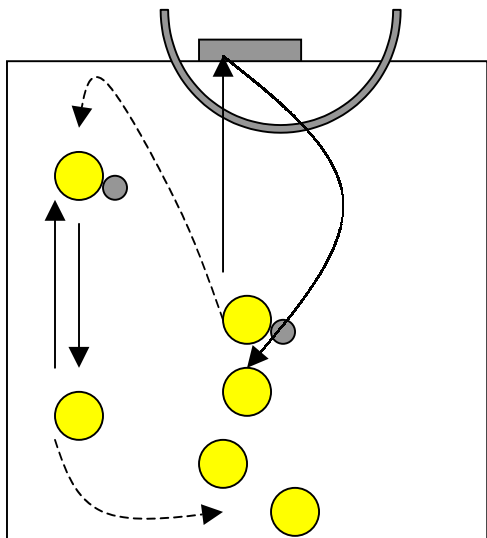
Tek. 2

Werp- en vangopdrachten met twee drie of meerdere spelers. Voeg allerlei looptrajecten en tussenopdrachten toe. (kegel tikken en doorlopen naar de andere zijde)

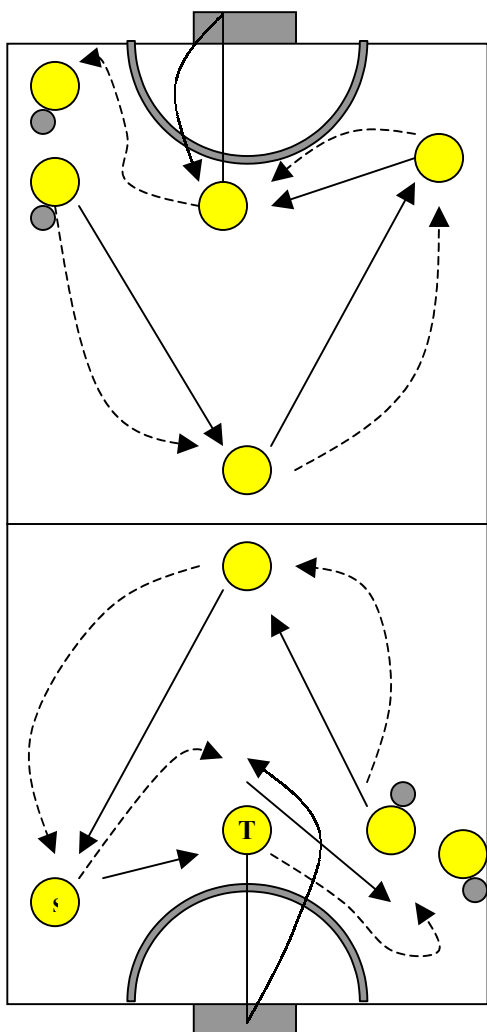
Werk eventueel met meerdere ballen per groep. Bij deze organisatie moet de vaardigheid van de spelers hoog zijn, omdat balverlies het rendement erg naar beneden kan halen. Vereenvoudig de oefening of maak ze complexer.

Besteed aandacht aan de techniek van het werpen en het vangen van de bal.

TCHOUKBALL



Tek. 1



Tek. 2

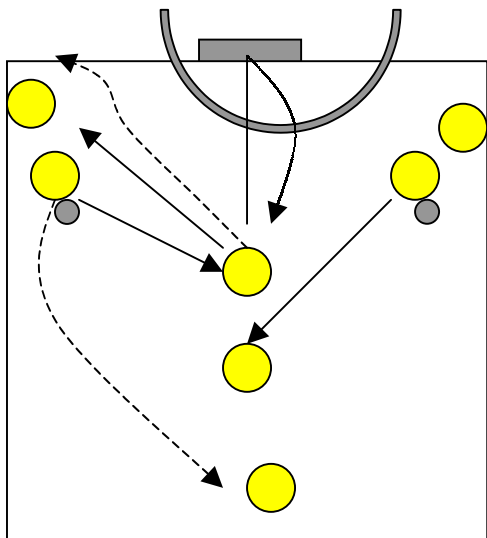
De echte TB-frames kunnen alleen in het buitenland gekocht worden (Zwitserland – Italië – Brazilië).
De firma's "B&O" (Maaseik) en Janssen-Fritsen (Lummen) hebben wel gelijkaardige frames. Ze wijken af van de officiële, die een beetje kleiner zijn. Maar ze zijn even degelijk en goedkoper.

Circulatieoefeningen met vijf of zes spelers.

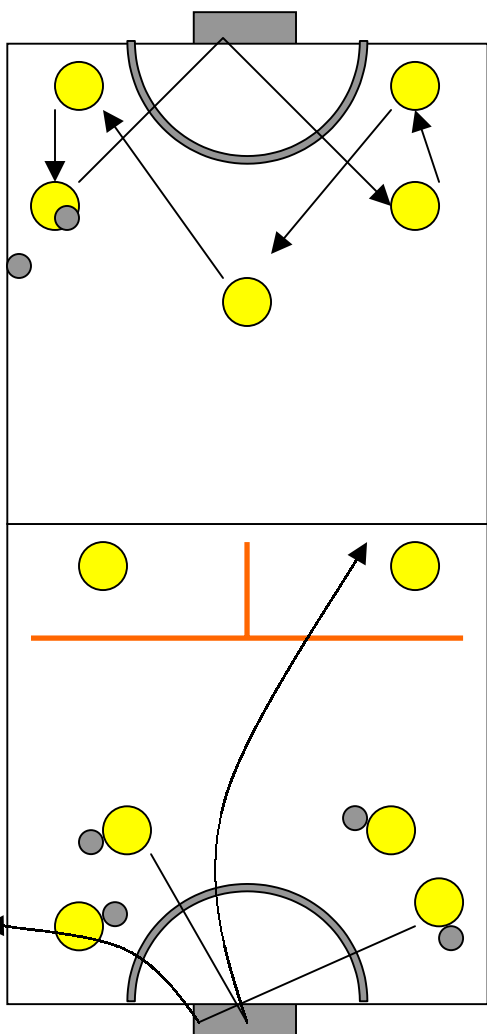
- In samenspel frontaal werpen aan het bord en gelijktijdig tegen de zijlijn een bal doorspelen (tek. 1).
- Pass geven en bal volgen – de laatste werpt naar het frame, vangt de bal zelf op en sluit weer aan (tek. 2).
- Pass geven en bal volgen – de laatste speler (T) werpt naar het frame, de terugstuitende bal wordt opgevangen door de voorlaatste speler (S). Daarna wordt de bal gespeeld naar T die doorgelopen is naar de hoek.

Nauwkeurig en snel samenspel – de bal niet laten vallen – het doelgebied niet betreden.

TCHOUKBALL



Tek. 1



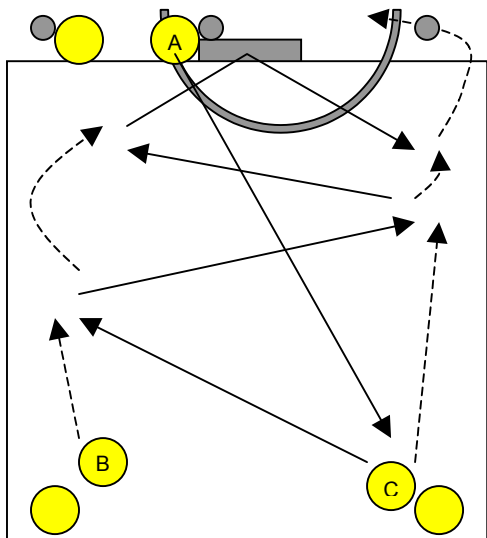
Tek. 2

Circulatieoefeningen met vijf of zes spelers.

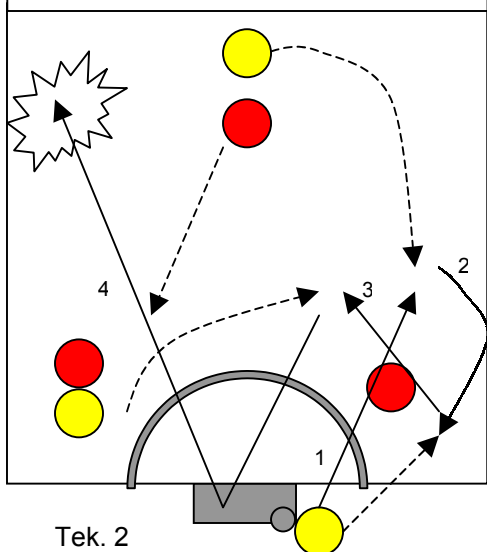
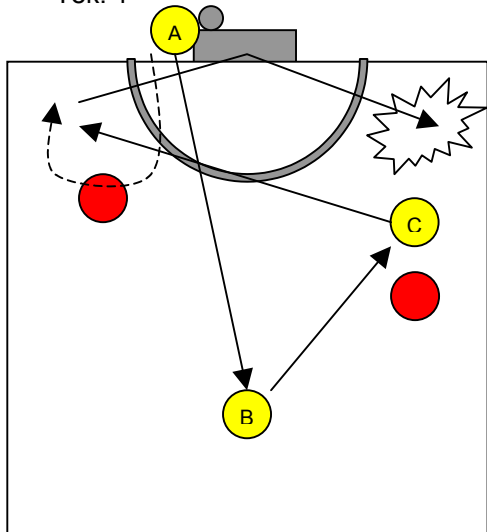
- De bal ontvangen uit de hoek – frontaal werpen en vangen – pass terug naar de hoek en plaatswissel + symmetrie (minimum zes spelers) – (MET-vorm). (tek. 1)
- De bal doorspelen volgens het aangegeven traject – eventueel met meerdere ballen – vijf spelers. Alle spelers blijven op hun plaats. Als de bal 2x rondgespeeld is, wordt er een plaats doorgeschoven. (tek. 2)
- Duw de spelers die de bal moeten opvangen ver achteruit in de zone tegen de middenlijn – de bal moet in die zone belanden en de speler in die zone moet de bal (kunnen) vangen.

Voor bepaalde oefeningen maak je best gebruik van de bestaande belijning in de zaal (bijvoorbeeld de driemeterzones van een volleybalveld).

TCHOUKBALL



Tek. 1



Tek. 2

- Oefening voor de **aanvalsopbouw per twee**. De bal wordt van naast het frame in het spel gebracht, een tweetal doet een snelle en nauwkeurige opbouw in de richting van het bord. Als een van beide spelers in een goede shotpositie komt, werpt hij naar het bord. De tweede speler vangt de terugstuitende bal op. De balbezitter (C) gaat nu achter het frame staan. De shotter (B) en degene, die de oefening opstartte (A), sluiten weer aan in het centrum van het terrein.

Variant:

Vanaf het moment dat B naar het frame werpt, wordt C de tegenspeler, die tracht de bal van de vloer te houden (kampvorm).

- Spelvorm 3 tegen 2 naar één frame** – na een beginworp.

De aanvalsopbouw mag niet verstoord worden. A stapt na de beginworp mee in het veld. Na vier aanvallen worden er twee andere verdedigers geplaatst. Er wordt een keuze gemaakt; men mag onbeperkt samenspelen, of de vierde bal moet naar het frame. Let op! ... De beginworp telt niet mee! Men kan zelfs overwegen om de eerste pass (de beginworp) te laten geven tot voorbij de middenlijn. Na de doelpoging van het drietal wordt er niet verder gespeeld.

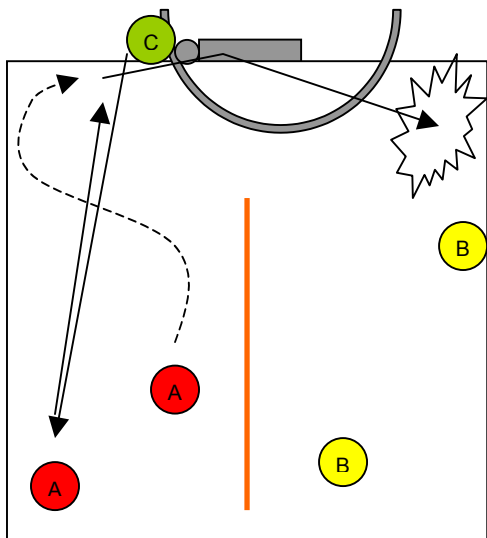
- Spelvorm 3 tegen 3 naar één frame** – na een beginworp.

De aanvalsopbouw mag niet verstoord worden. A stapt na de beginworp mee in het veld. Na vier aanvallen worden er twee andere verdedigers geplaatst. Er wordt een keuze gemaakt; men mag onbeperkt samenspelen, of de vierde bal moet naar het frame. Let op! ... De beginworp telt niet mee!

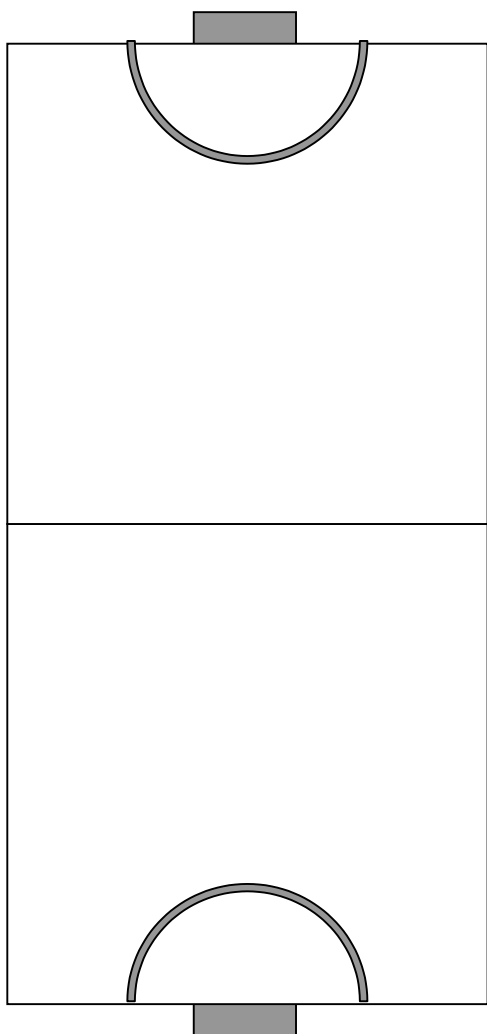
De eerste bal **MOET** voorbij de middenlijn! Er wordt nu doorlopend gespeeld tot er een punt gescoord wordt. Na een doelpunt krijgt de tegenpartij de bal naast het frame.

De verdedigingsacties moeten altijd gebeuren in symmetrie (aan de tegenovergestelde zijde) met de aanvalsactie. Dat zorgt in het begin voor heel wat verwarring, maar het is erg leerrijk en verplicht om over te schakelen naar een ander denkpatroon. Als begeleider kan je ideaal inspelen op deze situaties!

TCHOUKBALL



Tek. 1



Tek. 2

2 tegen 2 spel in een symmetrisch duel

Het halve terrein is nog eens verdeeld in twee.

Laat het B-team de bal vallen, dan scoort het A-team een punt. Kunnen ze de bal wel vangen, dan bouwen ze zelf weer een tegenaanval op.

Er kunnen in dit geval alleen maar punten gescoord worden, als de bal in het $\frac{1}{4}$ -veld van de tegenspelers op de grond valt.

C start telkens de spelfase op, speelt scheidsrechter en coacht het zwakste team.

Er kunnen nog méér leerlingen betrokken worden bij het spelverloop als scheidsrechter – reservespeler – coach.

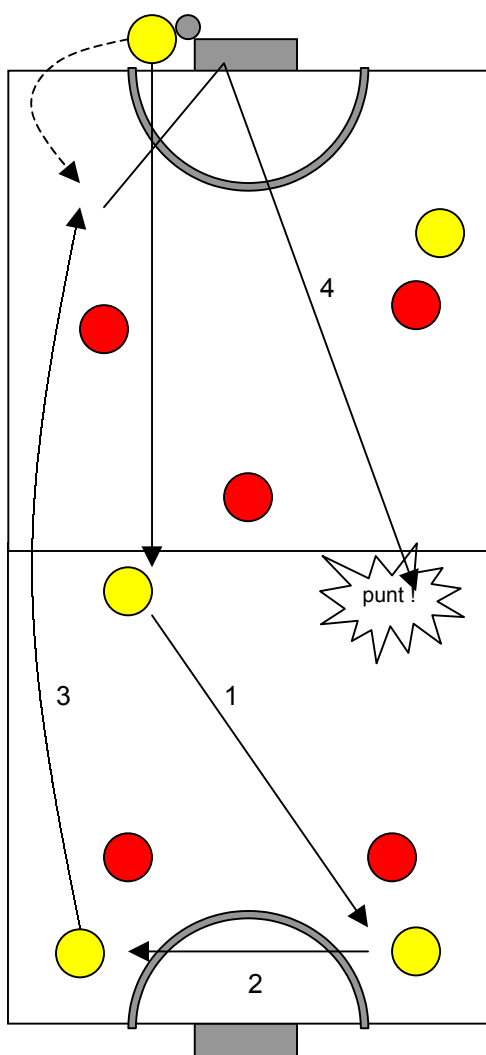
TCHOUKBALL

Het genormeerde sportspel "tchoukball" wordt gespeeld door twee teams van 9 spelers op een handbalterrein.

Wij opteren voor de mini-vorm waarbij op een basketterrein gespeeld wordt met twee teams van 5 spelers.

Deze vorm is zonder twijfel geschikt voor gebruik op school.

De beachvorm 5 tegen 5 garandeert een buitengewone spelbeleving!



Tek. 1

□ uitleg van de spelidee

twee teams spelen tegen elkaar – je scoort een punt als je de bal zó tegen één van de frames werpt, dat de tegenpartij de bal niet kan vangen voor hij op het speelveld (buiten de doelgebiedjes) de grond raakt

□ uitleg van de basisregels

- er wordt 5 tegen 5 gespeeld op een basketbalterrein
- samenspel en doelpoging van de tegenpartij mag je NIET verhinderen
- lichamelijk contact is verboden
- het doelgebied mag niet betreden worden
- het spel start na de toss met een beginworp aan één van de doelen (eerst met de bal het bord aantikken)
- de bal mag nooit de grond raken
- er mag gescoord worden aan de beide frames
- maximum twee steunen lopen met de bal in de handen
- de bal maximum 3x doorspelen (de 4^e worp moet naar het bord zijn) (de beginworp bij de start en na een doelpunt telt niet mee in deze telling – het is een nul-worp)
- na een doelpunt volgt een inworp voor de tegenpartij naast het bord waar gescoord werd (eerst met de bal het bord aantikken)
- de bal moet na een beginworp over de middenlijn gaan voor er aan één van de beide borden kan gescoord worden
- gaat de bal buiten, dan volgt er een inworp voor de tegenpartij
- er mag niet meer dan 3x na elkaar geworpen worden naar hetzelfde bord
- raakt de bal de grond in het doelgebied, dan volgt een vrije worp voor de tegenpartij
- fouten worden bestraft met een vrije worp voor de tegenpartij op de plaats waar de fout gemaakt werd (eerst met de bal de vloer aantikken)
- er wordt 3x 15' gespeeld (3x 10' bij dames en jeugd)
- je geeft een punt weg aan de tegenpartij:
 - als je naast het frame werpt
 - als de bal via het frame buiten het veld vliegt
 - als je de bal voor het frame op de vloer werpt
 - als de bal van het frame terugkomt en de werper raakt
- je begaat een fout:
 - als je dribbelt
 - als je meer dan drie stappen zet met de bal in je handen
 - als je de bal meer dan driemaal doorspeelt in je team
 - als je de bal meer dan drie seconden bij je houdt
 - als je meer dan drie keer naar hetzelfde frame werpt
 - als je de bal laat vallen
 - als je samenspel of doelpoging van de tegenspelers verhindert
 - als je in balbezit in het doelgebied komt
 - als de bal terugstuit in het veld nadat hij het kader zelf raakte
- na een fout moet de bal minimum 1x doorgespeeld worden, vóór men naar een frame mag werpen
- na een worp naar het frame mag je in het doelgebied landen, als je de bal niet raakt en als je de verdediging niet hindert
- ontvang je de bal met één voet of beide voeten op de grond, dan telt dat al als eerste steun – je mag dan nog twee steunen nemen

Start met enkele belangrijke spelregels en voeg stilaan bijkomende regels toe.

Benadruk vooral het snelle en wervelende spelverloop in de opbouw!

Bijkomende informatie vind je op de FITB website: <http://www.tchoukball.org/resources/index.htm>