

# Tchoukball

## *Spielidee*

Eine Mannschaft versucht, nach einer festgelegten Anzahl von Pässen den Ball so auf ein „Frame“ zu werfen, dass der zurückspringende Ball von der gegnerischen Mannschaft nicht gefangen werden kann.

Die Spieler dürfen sich während des gesamten Spiels bei der Ballannahme oder beim Abwurf nicht behindern.

*Das Spiel verzichtet auf jegliche Abwehrhandlungen, was zunächst ungewohnt ist und den Kindern auch nicht leicht fällt.*

## Tchoukball

### Ballbehandlung

*Der Spieler darf*

- den Ball beliebig werfen
- drei Bodenkontakte mit den Füßen machen
- den Ball drei Sekunden in den Händen halten

*Der Spieler darf nicht*

- dribbeln
- den Ball mit den Füßen spielen
- mehr als drei (vier, fünf) Pässe in der Mannschaft spielen
- den Ball absichtlich gegen einen Gegner werfen
- einen Pass des Gegners abfangen
- einen Rebound des Gegners annehmen
- den Gegner in irgendeiner Form behindern

### Wurfkreis

- der Ball darf den Wurfkreis (3m) vor dem Ziel nicht berühren
- kein Spieler darf den Wurfkreis betreten, ansonsten erfolgt ein Freiwurf vom 3m-Kreis

### Zählweise

*Die Mannschaft im Ballbesitz erhält einen Punkt*

- wenn der Gegner den Rebound nicht fängt

*Die gegnerische Mannschaft erhält einen Punkt:*

- Rebound fällt in den Wurfkreis
- Ball fällt beim Wurf auf den Boden
- Rebound landet außerhalb des Spielfeldes
- der Ball trifft nach dem Wurf den Werfer selbst

### Wiederaufnahme des Spiels

- Nach Punktgewinn beginnt das Spiel von der Grundlinie neben dem Brett - auf das gegenüberliegende Ziel.

# Rechter Nachbar, linker Nachbar

## Aufgabe

Die Spieler stellen sich zu einem Kreis auf und merken sich den rechten und linken Nachbarn. Alle laufen quer durch die Halle und haben den Auftrag, den Gegenstand, der ihnen zugeworfen wird, an den rechten Kreisnachbarn **nach Blickkontakt** (Zuruf) weiterzuwerfen. Es kommen immer mehr Gegenstände (Bälle) ins Spiel.

## Variationen

- Fortbewegungsart vorgeben (hüpfen, springen, hinken, rückwärts/seitwärts laufen)
- Wurfart vorgeben (rechts, links, Unterhandwurf, indirekter Wurf)
- Tempo erhöhen, ohne zu rempeln → Spielfeld verkleinern
- Ball dem linken Nachbarn zuwerfen
- Bestimmte Wurfgeräte an den rechten, andere an den linken Nachbarn weitergeben (z.B. nach Bälle rechts, andere Wurfgeräte nach links)

## Material

- Kiste mit möglichst verschiedenen Wurfgegenständen

# Fünferball

## Aufgabe

Die Mannschaft hat die Aufgabe, sich den Ball in den eigenen Reihen 5x (10x) hintereinander zuzuspielen. Fünf (zehn) Kontakte ergeben einen Spielpunkt. Nach erzieltm Punkt oder wenn der Ball verloren geht, wechselt der Ball in die gegnerische Mannschaft. Der Ball darf nicht zu demjenigen Spieler zurückgespielt werden, der den Ball zugespült hat.

## Mannschaftsgröße

4:4 oder 5:5

Beim Spiel 3:3 würde der Ball immer zur gleichen Person gespielt werden.

## Variationen

- Spielfläche verkleinern, um das Freilaufen zu üben.
- Wurfart vorgeben
- Bestimmte Reihenfolge mit Mädchen- und Jungenballkontakten vorgeben

## Material

- Parteibänder, Ball

# Joker ausspielen

### Aufgabe

Die beiden Mannschaften haben die Aufgabe, sich den Ball möglichst oft hintereinander in der eigenen Mannschaft zuzuspielen. Jeder Pass zählt einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, bedeutet dies Ballbesitz für die andere Mannschaft.

Beim Spiel 3:3 darf nur einmal ein Rückpass erfolgen.

Der **Joker**, ein neutraler Spieler, steht auf einem kleinen Kasten und kann von beiden Mannschaften angespielt werden.

### Mannschaftsgröße

3:3 oder 4:4

### Material

- ein kleiner Kasten, ein Ball

# Jokerwechsel

## Aufgabe

Möglichst oft sich den Ball in der eigenen Mannschaft zuspiesen, ohne dass der Ball zu Boden fällt oder von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird. Jeder Pass zählt einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, bedeutet dies Ballbesitz für die andere Mannschaft.

Im Spielfeld stehen zwei kleine Kästen.

Jede Mannschaft hat zusätzlich einen Joker, der auf einem der kleinen Kästen steht und von den Spielern ebenfalls angespielt werden kann.

Auf ein verabredetes Zeichen von außen (Pfiff, Hupe usw.) wechseln die Joker während des Spiels aber immer wieder ihre Plätze.

## Mannschaftsgröße

nach Möglichkeit 4:4 plus Joker

## Material

- zwei kleine Kästen, ein Ball

# Schiffe versenken

## Aufgabe

Alle Kinder fahren mit ihrem Schiff (Reifen um den Körper) durch das Wasser.

2 - 4 Piraten wollen die Schiffe versenken, indem sie versuchen, einen Softvolleyball in den Reifen zu werfen.

Das versunkene Schiff (das Kind setzt sich in seinem Reifen auf den Boden) kann geborgen werden, indem ein „anderes Schiff“ (Kind) ihm seinen Reifen überstülpt.

## Material

- 1-2 Volley-Softbälle
- pro Kind ein Gymnastikreifen

## Hinweis

Die Kinder können sich auch andere Befreiungsmöglichkeiten ausdenken. Mit dem Ball darf nicht gelaufen, wohl aber geprellt werden.

# Sautreiben

## Aufgabe

Zwei Mannschaften befinden sich jeweils hinter Langbänken am Kopf des Spielfeldes. In der Mitte liegen die „Säue“ - eine Reihe von Medizinbällen - die mit Hilfe von Bällen in die gegnerische Hälfte getrieben werden sollen. Nach Abpfiff werden die „Säue“ gezählt, die im gegnerischen Spielfeld liegen.

## Variation

- Die Spielfelder werden in Zonen mit unterschiedlichen Punkten eingeteilt.
  - Die Zone an der Langbank hat die meisten, die Mittelzone die wenigsten Punkte

## Material

- 2 Bänke
- Medizinbälle
- Gymnastikbälle (1/3 mehr als TN)

## Wurfstationen

### Aufgabe

Vier Wurfstationen werden in den Ecken einer Halle aufgebaut, bestehend aus den Frames oder schrägen Sprungbrettern/Kastendeckeln mit einer Matte davor als Wurfzone, die nicht betreten werden darf.

Sechs Kinder in zwei Gruppen zu je drei Spielern stehen halb rechts und halb links vor einer Wurfstation.

A wirft den Ball auf das Ziel, B fängt ihn und wirft zurück, C fängt und wirft zurück etc. Der Werfer stellt sich sofort wieder hinten an.

### Variationen

- Distanz erweitern
- Abwurfhöhe verändern (als Schlagwurf von oben, aus der Hüfte, aus Kniehöhe)
- Tempo erhöhen
- frontales/schräges Werfen und Beobachten der Flugkurve
- als Wettspiel auf Zeit: Welche Gruppe schafft die meisten Zuspiele in einer/zwei Minuten?
- Framekönig: Wer kann so werfen, dass Spieler den Ball nicht fangen können und ausscheiden?

### Material

- Sprungbretter
- Kastendeckel
- Turnmatten
- Minitrampolin
- unterschiedliche Bälle

# Zonenwürfe

## Aufgabe

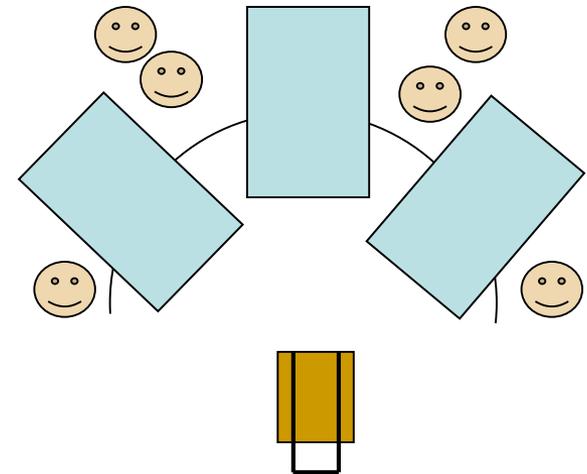
Das Spielfeld wird vor jedem Frame vom Wurfkreis aus in gleich große Zonen oder Fächer eingeteilt. Die Kinder sollen von einer zuvor festgelegten Wurfposition aus so auf das Frame werfen, dass der Rebound in einer vorgegebenen Zone landet.

## Variationen

- alle Zonen nacheinander treffen
- von Zone 1/2/3 aus werfen, Zone 4/5/6 treffen

## Material

- Sprungbretter, Kastendeckel, Matten



# Wandlauf

## Aufgabe

Die Schüler laufen mit etwa drei Meter Abstand an einer Wand entlang und werfen dabei einen Ball so, dass sie den Abpraller wieder fangen können.

## Variationen

- mit Zusatzaufgaben für das Fangen (Komplexitätsdruck):  
Strecksprung, Boden berühren, Drehung, in die Hände klatschen, bevor der Ball gefangen wird
- Steigerung der Distanz zur Wand von Durchgang zu Durchgang  
→ vorhandene farbigen Linien auf dem Boden geeignet
- partnerweise: A wirft, B fängt; B wirft, A fängt usw.

## Material

- Bälle

# Abprallflächen und Rebound erkunden

## Aufgabe

In der Halle werden schräge Flächen mit einer kleinen Turnmatte davor aufgestellt.

Als Flächen eignen sich gegen die Wand gestellte Sprungbretter, Kastenoberteile, Mini-Trampoline und natürlich die Original-Frames. Hinzu kommen Basketballbretter, Mauern, Holzwände.

Die Kinder sollen ausprobieren, von welchen Flächen der Ball besonders gut oder schlecht abspringt. Jeder Wurf soll direkt gefangen werden.

## Variationen

- unterschiedliche Bälle anbieten
- partnerweise: A wirft, B fängt; B wirft, A fängt usw.
- Wurf aus dem Anlauf oder Sprung

## Material

- Sprungbretter, Mini-Trampoline, Original-Frames, Matten, verschiedene Bälle

## „Gib ihn mir!“

### Aufgabe

Spielfeldgröße: 9x6m (1/3 Volleyballfeld)

Zwei Gruppen, eine im Spielfeld, die andere je zur Hälfte hinter den langen Seitenlinien.

Drei Kinder der Mannschaft im Spielfeld erhalten einen Gymnastikball, die Mannschaft außen bekommt auf jeder Seite einen Schaumstoffball.

Die Kinder der Außenmannschaft versuchen die Kinder im Feld abzuwerfen. Die Kinder der Feldmannschaft haben die Aufgabe, durch gutes Zuspielen von Bällen in der Gruppe möglichst wenige Treffer der anderen Gruppe zuzulassen.

**Gültige Treffer (Punkte):** *Kinder, die einen Ball besitzen*  
*Gymnastikbälle, die zu Boden fallen*  
*Gymnastikbälle, die länger als 3 Sekunden auf dem Boden liegen bleiben*

Kopftreffer zählen nicht!

Nach der verabredeten Spielzeit werden die Spielbereiche getauscht.

### Material

- 3 Gymnastikbälle, 2 Schaumstoffbälle

# Der Ball schützt

## Aufgabe

Ein Fänger versucht, Spieler abzuschlagen.

Die Läufer können sich vor dem Abschlag schützen,  
- indem sie weglaufen oder  
- von ihren Mitspielern einen Ball zugeworfen bekommen.

Dieser schützt sie allerdings nur für drei Sekunden. Dann muss der Ball weitergegeben werden. „Katzenwache“ ist nicht erlaubt!

## Material

- je nach Gruppengröße 1-3 Bälle

# „Hilfe, ein Moskito!“

## Organisation

Zwei Kinder werden zu Fängern bestimmt (mit Parteiband kennzeichnen) und erhalten je einen Schaumstoffball („Moskito“). Vier andere Kinder bekommen je einen Gymnastikball, der sich farblich von den Bällen der Fänger unterscheidet. Zum Spielbeginn stellen sich Fänger und zu fangende Kinder gegenüber an den Querseiten des Spielfeldes auf.

## Aufgabe

**Die Spieler haben die Aufgabe, durch gutes Zuspielen der Gymnastikbälle („Mückenschutz“) zu verhindern, dass alle von den Fängern abgeworfen werden.**

**Denn: wer „sich eingerieben hat“, kann nicht „gestochen“ werden.**

Wird ein Kind von einem Ball getroffen, muss es stehen bleiben und kann durch Übergabe eines Balles wieder befreit werden.

**Spielende:** wenn alle Kinder abgeworfen sind oder nach vier/fünf Minuten

## Variationen

- mit drei Fängern spielen oder die Anzahl der Gymnastikbälle verringern

## Material

- 4 Gymnastikbälle, 2 Schaumstoffbälle

# Ich fange den Rebound!

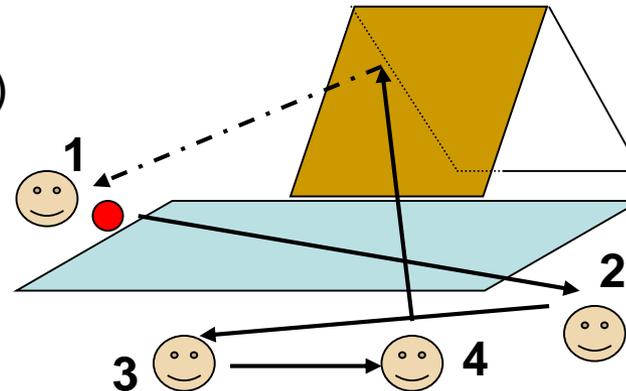
## Aufgabe

Innerhalb einer Vierergruppe werden drei Pässe vor einem Brett gespielt, der vierte Pass auf das Brett muss vom ersten Werfer wieder aufgefangen werden.

Beim nächsten Durchgang wechseln die Aufgaben.

## Material (je Gruppe)

- 1 Sprungbrett (Kastendeckel, Frame)
- 1 Turnmatten
- 1 Ball



## Hinweis

Die Spieler sollten ständig in Bewegung sein!

# Rundlauf

## Aufgabe

In jeder Ecke der Halle steht ein Sprungbrett mit einer markierten Wurfzone. Eine **Vierergruppe** hat die Aufgabe, den Ball nach 3 Pässen auf die Zielfläche zu werfen und den Rebound zu fangen. Alle Zielflächen werden nacheinander im Uhrzeigersinn angespielt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Jeder Spieler muss einmal den Ball erhalten.

## Variation

- Schrittbegrenzung beim Zuspiel (3 Schritte)
- Zeitregel: Der Ball darf beim Passen nicht länger als drei Sekunden in der Hand gehalten werden.

## Material

- 4 Sprungbretter (Kastendeckel)
- 4 Turnmatten

## Hinweis

Eine große Halle kann geteilt werden (8 Ziele)

# Hin und her

### Aufgabe

Eine Vierergruppe spielt zwischen zwei Zielen hin und her. Der Rebound kann von einem beliebigen Mitspieler gefangen werden.

Wird der Ball gefangen, hat die Mannschaft vier Pässe vor dem nächsten Zielwurf zur Verfügung. Fällt der Ball zu Boden, sind es nur drei.

Ergänzende Regel: Nach jedem Punktgewinn (oder Zielschuss) muss auf das andere Ziel gespielt werden.

### Material

- 2 Sprungbretter (Kastendeckel)
- 2 Turnmatten
- 2 Bälle

### Hinweis

Es können mehrere Gruppen in Querrichtung nebeneinander spielen. Bei einem Aufbau von vier (sechs) Zielen an vier Hallenseiten können vier bis sechs Vierergruppen über die gesamte Halle spielen.

# Hinführung zum Tchoukball

- |  |   |
|--|---|
| <b>0</b> Spielidee                       | <b>8</b> Zonenwürfe                           |
| <b>01</b> Spielregeln                    | <b>9</b> Wandlauf                             |
| <b>1</b> Rechter Nachbar, linker Nachbar | <b>10</b> Abprallflächen und Rebound erkunden |
| <b>2</b> Fünferball                      | <b>11</b> „Gib ihn mir!“                      |
| <b>3</b> Joker ausspielen                | <b>12</b> Der Ball schützt                    |
| <b>4</b> Jokerwechsel                    | <b>13</b> „Hilfe, ein Moskito!“               |
| <b>5</b> Schiffe versenken               | <b>14</b> Ich fange den Rebound               |
| <b>6</b> Sautreiben                      | <b>15</b> Rundlauf                            |
| <b>7</b> Wurfstationen                   | <b>16</b> Hin und her                         |

## Selbsteinschätzungsbogen Tchoukball

<i><b>Ich kann</b></i>	<b>**</b>	<b>*</b>	<b>o</b>	<b>~</b>
den Ball einem Mitspieler <b>gezielt</b> zuspielen				
den Ball <b>sicher</b> fangen				
mit dem Ball das Ziel treffen				
den Rebound einschätzen <b>und</b> fangen				

die Spielidee umsetzen				
die Spielregeln einhalten				
mit anderen zusammenspielen				
mich zum Anspiel freilaufen				