

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Ballsport: Teamfähigkeit und Sozialkompetenz

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

### Tchoukball

**Eine Mannschaftssportart mit jeweils 2 bis 12 Spielerinnen und Spielern – das ist Tchoukball. Gespielt wird auf Volleyball-, Handball- oder Basketballfeldern. Der Name kommt vom Geräusch, das der Ball verursacht, wenn er das sogenannte Tchoukball-Netz berührt.**

Als Erfinder des Spiels gilt der Schweizer Sportarzt Dr. Hermann Brandt. Er hat sich mit den hohen Verletzungsrisiken von Mannschaftssportarten beschäftigt und nach einem Weg gesucht, die interessanten Teile von Basket-, Hand-, Volleyball und Pelota (eine Urform von Squash) in ein neues Spiel zu integrieren – so entstand Tchoukball.

#### Der Spielgedanke

Wesentliches Element des neuen Ballspiels ist der ungewöhnliche Spielaufbau. Dein Gegner spielt ungehindert, du spielst ungehindert und kannst dich ausschließlich auf das Spiel deiner Mannschaft konzentrieren. Hier spielt der Teamgeist eine besondere Rolle: Ihr löst gemeinsam eine bestimmte Aufgabe und wollt gemeinsam ein Ziel erreichen. Dabei setzt sich Teamgeist beim Tchoukball aus zwei wesentlichen Fähigkeiten zusammen: Helfen und Teilen. Nur wer dieses Prinzip beherrscht, wird erfolgreich sein.

#### Fair Play

Tchoukball kann das soziale Verhalten innerhalb einer Gruppe von Menschen verbessern und im Spiel den Fair-Play-Gedanken sowie den Respekt vor dem Gegner fördern. Tchoukball ist ein „körperloses“ Spiel, der Abbau von Aggressionen geht erfreulicherweise nicht auf Kosten der Gesundheit des Gegners, sondern wird auf das Tchoukball-Netz gelenkt. Es ist in etwa so, als würde man Volleyball spielen, ohne die beiden Mannschaften durch ein Netz von einander trennen zu müssen.

Tchoukball ist ein schnelles, intensives und abwechslungsreiches Spiel. Es geschieht ein ständiger Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung, ohne den Gegenspieler



Foto: Photochouk/D. Sandoz

**Der Spieler zielt auf den Tchoukball-Rahmen. Wenn der zurückspringende Ball von den gegnerischen Spielerinnen und Spielern nicht gefangen wird, dann erhält seine Mannschaft einen Punkt.**

attackieren zu müssen. Das macht Tchoukball zu einem fesselnden und spannenden Mannschaftssport. Kein Spieler darf den anderen behindern. Daher können auch ohne weiteres Frauen und Männer oder Erwachsene und Kinder zusammen spielen.

#### Richtig punkten

Die angreifende Mannschaft wirft den Ball auf eine Art Trampolin, während die verteidigende Mannschaft versucht, den zurückspringenden Ball zu fangen, bevor er den Boden berührt. Wenn dies gelingt, geht das Spiel weiter, wenn nicht, erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt.

### Spieltaktik

Tchoukball ist ein Mannschaftssport bei dem ein Spieler den Ball nicht zum Ziel „tragen“ kann. Es gibt kein Dribbeln und auch kein Rennen mit Ball. Daher erzwingt Tchoukball das Passen unter den Spielern einer Mannschaft. Somit ist die Spieltaktik von vorrangiger Bedeutung und verdient, dass man sich intensiver damit auseinandersetzt.

### Spielregeln

Die Taktik ergibt sich auch aus den Besonderheiten der Tchoukball-Spielregeln und den daraus resultierenden Folgen.



Foto: Photochouk/D. Sandoz

Der Tchoukball ist kleiner als ein Handball und dadurch griffiger. Während des Spiels darf er den Boden nicht berühren.

Spielregeln	Folgen
Es ist verboten, einen Spieler des anderen Teams zu behindern. Es darf weder blockiert noch um den Ballbesitz gekämpft werden.	Die Wahl des Spielzuges wird nicht gestört.
Es ist verboten, einen Pass abzufangen!	Die Entscheidung zu einer Spielvarianten erfolgt ohne Beeinflussung des gegnerischen Teams.
In Ballbesitz sind maximal drei Bodenberührungen erlaubt.	Der Ball wird abgespielt.
Der Ball darf nur oberhalb der Knie berührt bzw. gespielt werden.	Der Ball wird nur mit den Händen bewegt.
Der Ball darf maximal drei Sekunden gehalten werden.	Der Ball muss relativ zügig weitergespielt werden.
Es darf maximal drei PASSES vor dem Wurf auf das Netz geben.	Das Passen muss zielorientiert erfolgen.
Um zu punkten muss der Ball nach dem Rückprall vom Netz („rebound“) auf dem Boden landen bevor der Gegner den Ball unter Kontrolle bringen kann.	Nicht das Netz ist das Ziel, sondern das Spielfeld! Der Wurf auf das Netz wird darauf ausgerichtet einen nicht verteidigten Bereich des Spielfeldes zu treffen.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Ballsport: Teamfähigkeit und Sozialkompetenz, Januar 2012

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Inga Schlesinger, Berlin

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)