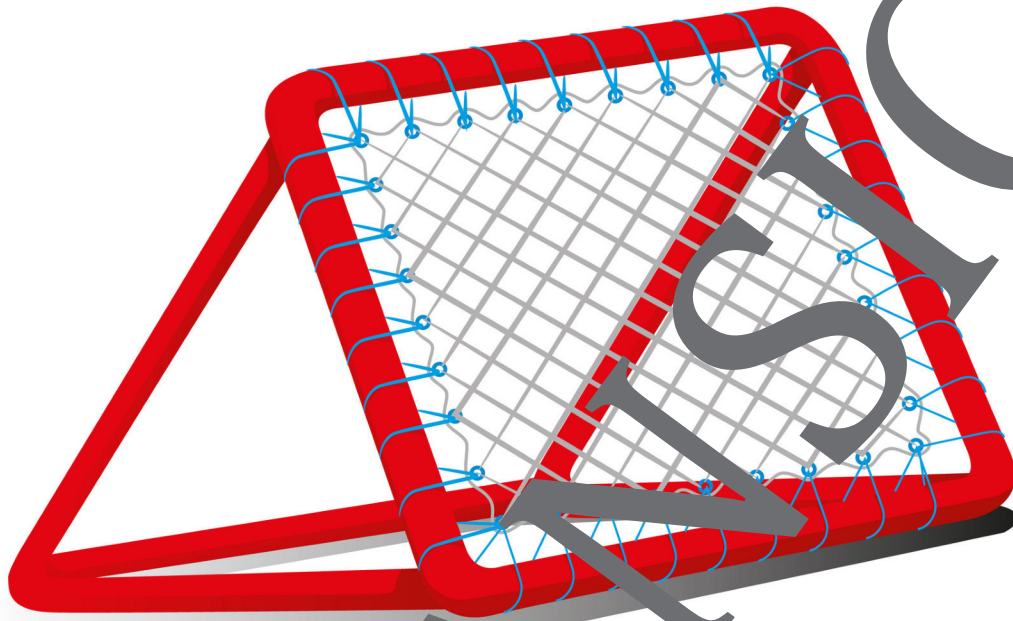


II.43

Spiele mit und ohne Ball

Einführung in Tchoukball – Ein kooperatives und kontaktfreies Sportspiel kennenlernen

Christian Gustedt und Lilli Röpcke



© COSMO / iStock

Tchoukball ist ein kooperatives und kontaktloses Sportspiel, das in gemischten Teams gespielt werden kann und das Fairplay fördert. Technisch und praktisch geht es darum, einen Ball so auf ein sogenanntes „Frame“ zu werfen, dass beim Rückprall auf dem Hallenboden aufkommt. In dieser Unterrichtseinheit werden Übungen und Spielformen für Tchoukball beschrieben. Das Spiel bietet ein großes Potenzial für die Sportunterrichts- und AG im Ganztagsangebot in der Grundschule.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 3 und 4

Dauer: ca. 2 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Spielidee und Spielregeln verstehen und umsetzen; sich im Spiel verständigen, Rücksicht nehmen und fair verhalten; die Spielfähigkeit erweitern

Thematische Bereiche: Ballschulung, Spielfähigkeit, Trendsport

Medien: Spielbeschreibungen, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls



Sicherheitshinweis

1. Stunde

Thema: Was ist Tchoukball? – Erste Spielerfähigkeiten sammeln

Einstieg: „Nummernball“: Die SuS bilden 2–3 Teams und stellen sich mit jeweils einem Ball auf jeweils einem Spielfeld (10 x 10 m) auf. Die Teammitglieder werden durchnummeriert. Die SuS sollen sich frei auf dem Feld bewegen und sich einen Ball (z. B. Mini-Handball) nach vorgegebenen Reihenfolge zuspielen. Der Ball darf nicht länger als 3 Sekunden gehalten werden und es dürfen nur maximal 3 Schritte mit dem Ball gemacht werden.

– Es sind nur direkte Pässe zu empfehlen, da indirekte beim Tchoukball als Fehler zählen.

– Mit den Händen laufen werden (Sternschritt ist erlaubt).

– Es kann mit unterschiedlichen oder zwei Bällen gespielt werden.

Hauptteil: Im Folgenden führen die SuS nach den Übungen (M 1) zwei Spiele durch (M 2 und 3).

M 1 Erste Übungen im Werfen und Fangen

M 2 Schiffe versenken.

M 3 Brettball

Abschluss: Die SuS tauschen sich aus.

Benötigt: Tchoukbälle o. Ä. (z. B. Soft-Handbälle), Frames/Sprungbretter o. Ä., Gymnastikreifen, Parteibänder, Pylonen, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

2. Stunde

Thema: Erlernen der Wurf- und Passtechniken des Tchoukballspiels

Einstieg: „Helferball“: Es wird ein fangendes Kind bestimmt. Die SuS verteilen sich auf dem Spielfeld (20 x 20 m). Es gibt 3 Helferbälle (z. B. Mini-Handbälle), die bereitliegen. Das fangende Kind versucht, die anderen zu ticken. Gelingt dies, muss das berührte Kind 5 Jumping Jacks machen, ehe es weiter spielen darf. Die gejagten SuS können nicht gefangen werden, wenn sie einen Ball führen. Deshalb sollten die SuS kooperieren und sich die Bälle so zuspielen, dass möglichst wenige SuS getickt werden. Der Ball muss wieder abgegeben werden, sobald sich das Kind außer Gefahr befindet. Nach einer gewissen Zeit wechselt die Fängerrolle.

Erste Übungen zum Werfen und Fangen

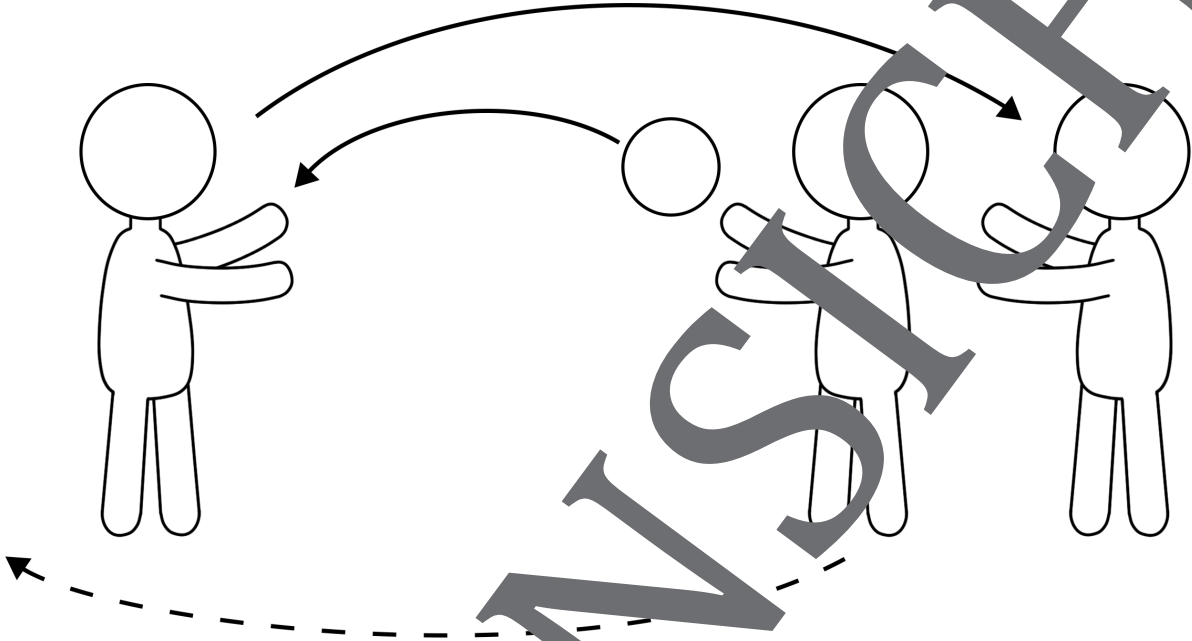
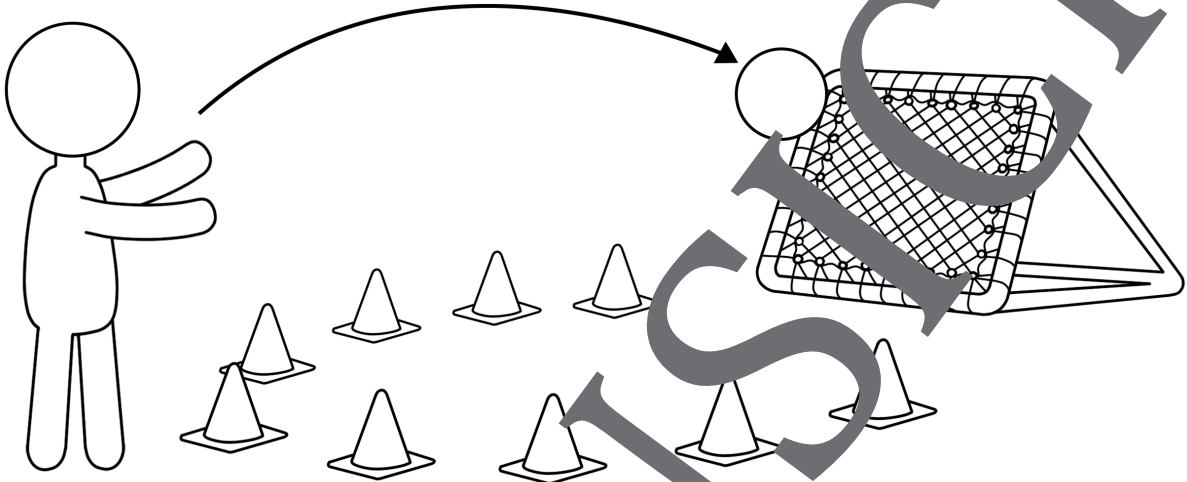
Station 1	Laufende Reihe
Ihr braucht: 1 Ball (z. B. Soft-Handball) und 2 Hütchen pro 2er-Team	
 Stellt euch in zwei Reihen mit einem Abstand von ca. 3 Metern gegenüber auf. Passt den Ball direkt zum Kind auf der gegenüberliegenden Seite. Lauft eurem Ball nach und stellt euch am Ende der Reihe an. Das nächste Kind passt den Ball zurück auf die andere Seite usw.  Versucht, den Ball in Bewegung zu halten.	
 Probiert auch mal, ... abwechselnd einen direkten und indirekten (über den Boden) Pass zu spielen. ... mit dem ungeübten Arm („Zitronenseite“) zu werfen. ... den Abstand zwischen euch zu verändern. ... den Ball im Sprung zu werfen. ... die Fortbewegungsart zu verändern (z. B. Hopselauf, rückwärtslaufen).	

Abb.: Katharina Friedrich

Erste Übungen zum Werfen und Fangen

Station 4	Wurf auf ein Frame
Ihr braucht: 1 Ball (z. B. Soft-Handball) und 1 Frame, mehrere Hütchen für die Wurfzone	
	
Stellt euch an die Wurfzone (ca. 3 Meter Abstand zum Frame). Versucht, auf das Frame zu werfen. Jeder hat 3 Versuche.	
 Probiert doch mal, den Abstand zum Frame zu verändern. ... mit der ungelenkten Seite ("Zitronenseite") zu werfen. ... den Ball unterschiedlich kräftig zu werfen.	

Tchoukball-Staffel

M 4

Benötigtes Material: 1 Ball (z. B. Soft-Handball), 1 Pylone und 1 Frame, 1 Sprungbrett pro Team, Slalomstangen o. Ä., 1 Pfeife; ggf. Langbänke, kleine Kästen, unterschiedliche Bälle (z. B. Tennis-/Softbälle)

Organisation

Es werden mehrere gleich große Teams gebildet (je 4–5 SuS). Für jedes Team wird mit Slalomstangen eine Strecke von 15 Metern abgesteckt. Am Ende der Strecke wird in einem Abstand von 3 Metern zur letzten Stange ein Frame aufgestellt. Die Teams stellen sich hintereinander an ihrem Startpunkt auf.

Beschreibung

Auf ein Startsignal hin läuft das erste Kind mit dem Ball in der Hand um die Slalomstangen. An der letzten Stange bleibt es stehen, wirft den Ball auf das Frame und fängt ihn nach dem Rückprall wieder auf. Dann läuft das Kind an der Seite des Slalomparcours zurück und übergibt den Ball an das nächste Kind, das dann startet, usw. Trifft ein Kind das Frame nicht oder fängt den Ball nicht, hat es 2 weitere Versuche. Danach muss das Kind 5 Jumping Jacks o. Ä. machen, bevor es zum Team zurückläuft. Das schnellste Team gewinnt.



Hinweis: Anstelle von Frames können auch schräg gestellte Sprungbretter verwendet werden.



Variationen

- Die Streckenlänge und/oder den Parcours variieren (z. B. mit Bänken, kleinen Kästen).
- Mit dem ungeübten Arm („Zitronenseite“) auf das Frame werfen.
- Unterschiedliche Bälle verwenden (z. B. Tennis-, Softbälle).
- Die Fortbewegungsart variieren (rückwärtslaufen, Hopselauf usw.).
- Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Team 11 Punkte erzielt hat.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.

Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

