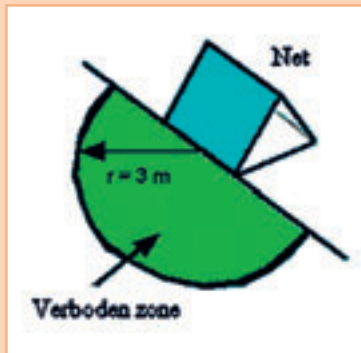




# Kennismaken met Handbal via het Tchoukbal

Inmiddels is bekend dat handbal een aantrekkelijk spel is voor het (basis) onderwijs. Handbal wordt daarom op vele scholen met succes geïntroduceerd in een serie sportkennismakingslessen. De uitgewerkte lessen slaan een brug tussen het bewegingsonderwijs in de school en de trainingen in de handbalvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen in het handbal. Het Tchoukbalspel heeft veel overeenkomsten met het handbalspel en vormt een welkome aanvulling op de sportkennismakingslessen.



## Inhoud

Pagina 1:	Kennismaken met Handbal via Tchoukbal
Pagina 2:	Organisatievormen
Pagina 3 t/m 6:	Vorbereidende oefeningen
Pagina 7 t/m 8:	Spelvormen
Pagina 9:	Het Tchoukbalspel in herziene versie
Pagina 10:	Differentiatie en variatie
Materiaal:	2 Tchouks, 20 markeerstrips, 12 Tchoukballen, 2x 8 hesjes

## Tchoukbal basisprincipe van het spel

Het woord Tchouk is een klanknabootsing van het geluid dat een geschoten bal tegen het rebound-net maakt. Het spel wordt getypeerd als een combinatie van het Spaanse pelota en handbal. Bij het officiële spel zijn alle agressieve elementen zoveel mogelijk verwijderd.

Het officiële spel, zoals het in 1970 werd gespeeld, heeft een veldafmeting van 40 x 20 meter. Rond de doelen wordt een halve cirkel getrokken met een straal van 3 meter. Elke ploeg bestaat uit een mix van jongens en meisjes met in totaal 9 deelnemers per ploeg. De bal die men gebruikt is dezelfde als bij het handbal. De bedoeling is dat een speler van partij A de bal zodanig tegen één van beide doelen werpt, dat de terugkaatsende bal niet door een speler van partij B kan



worden gevangen. Als de bal buiten de cirkel en binnen het veld op de grond komt is het een punt.

## Tchoukbal volgens moderne regels een middel voor kennismaking en training

Tchoukbal is een spel dat ingezet kan worden om kennis te maken met de diverse elementen van het handbalspel. Zowel technisch, tactisch als conditioneel zijn er nogal wat overeenkomsten met ons eigen handbalspelletje waardoor het een uitdagende en afwisselende invulling aan de handbaltraining kan geven. Met een aantal variaties op het oorspronkelijke spelidee komen we tot een moderne versie van het Tchoukbal. Op de volgende bladen vindt u de uitleg over het spel en een aantal voorbereidende spel- en oefenvormen.

Namens het NHV

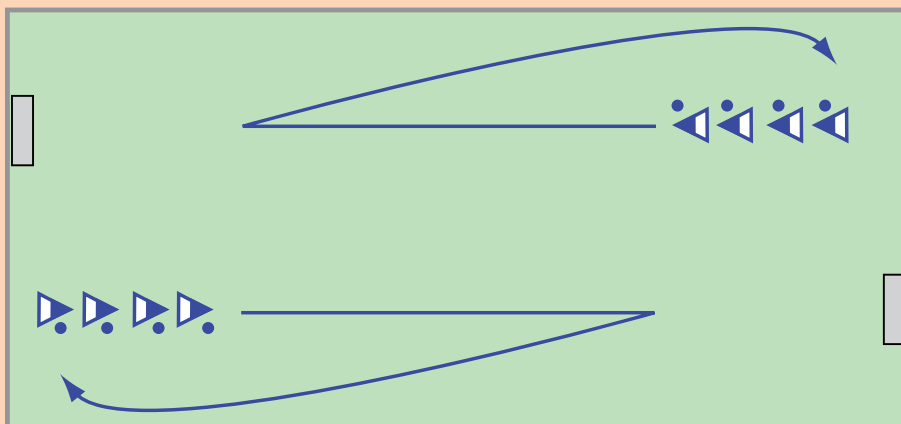
Pierre Jansen  
Nicolien de Wit

# Doorlopende Organisatievormen tijdens de Oefen- en Spelvormen

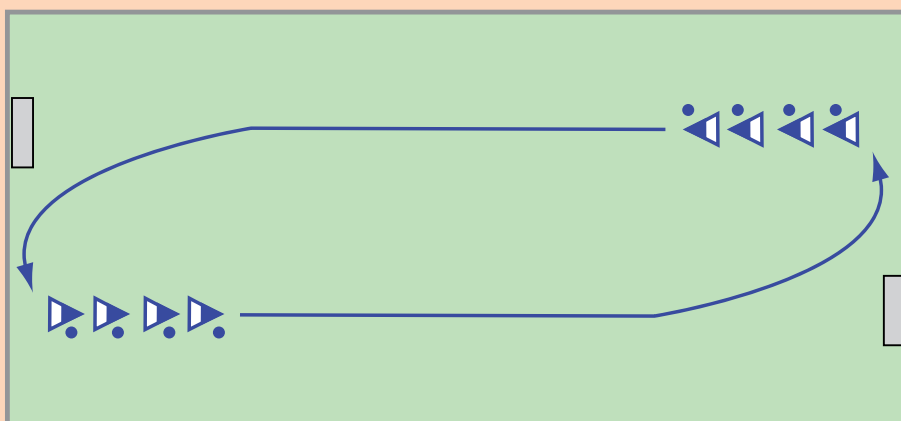
## Betekenis gebruikte symbolen

	Spelers
	Spelers met bal
	Loopweg
	Balweg
	Tippen met bal
	Tchouk
	Kastdeel of mand met ballen

### Organisatie vorm 1 Achter aansluiten in de eigen rij



### Organisatie vorm 2 In omgangsbaan achter aansluiten in de andere rij





# Vorbereidende oefeningen voor Tchoukbal

## Werpen en Vangen individueel

### Organisatie

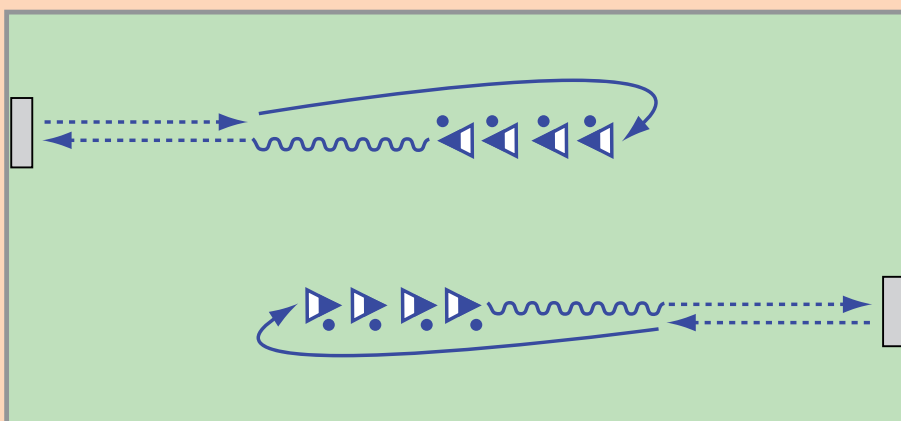
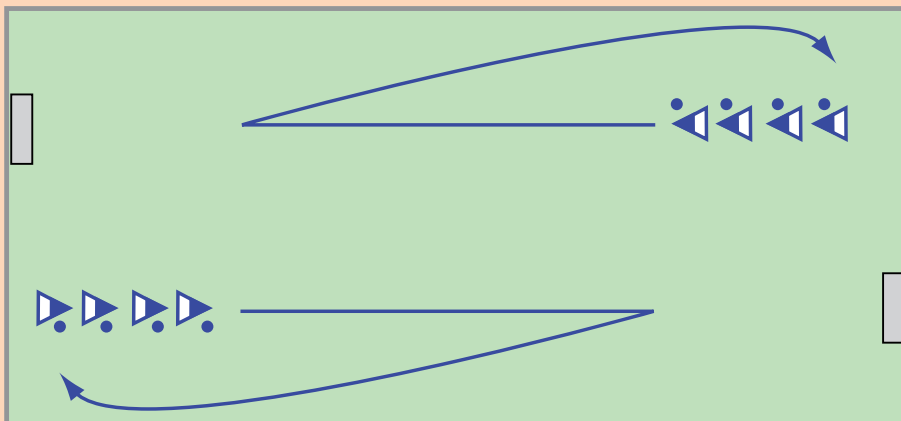
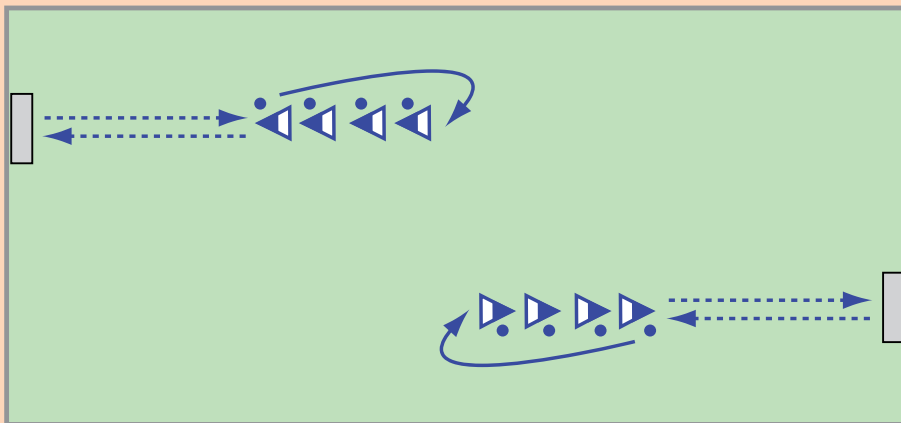
Rij opstelling recht tegenover de Tchouk waarna men na de oefening in dezelfde rij achteraan aansluit.

### Verloop

De eigen bal in de Tchouk werpen en weer terug opvangen.

### Variatie bij het werpen en vangen

Werpen met diverse technieken zoals loopschot, sprongschot, heupschot. Voorafgaand aan het werpen met de bal tippen, dribbelen, een schijnbeweging maken of een combinatie van voorgaande oefeningen.



# Vorbereidende oefeningen voor Tchoukbal

## Werpen en Vangen in groepsvorm

### Organisatie

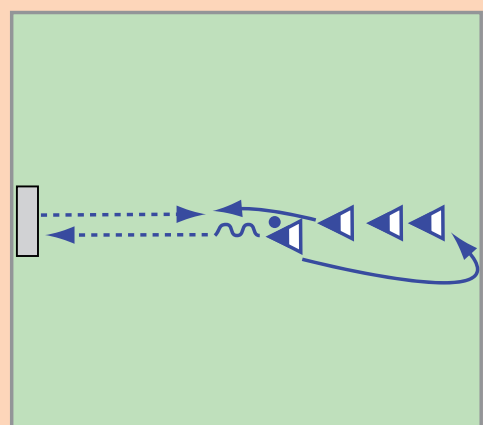
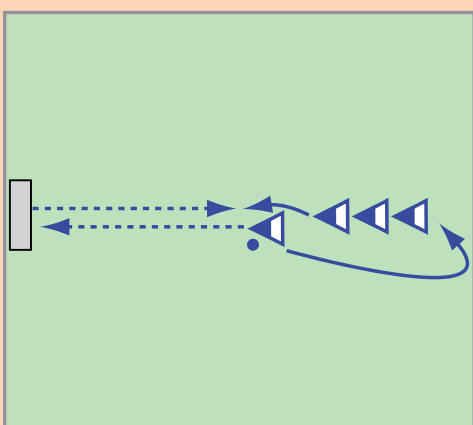
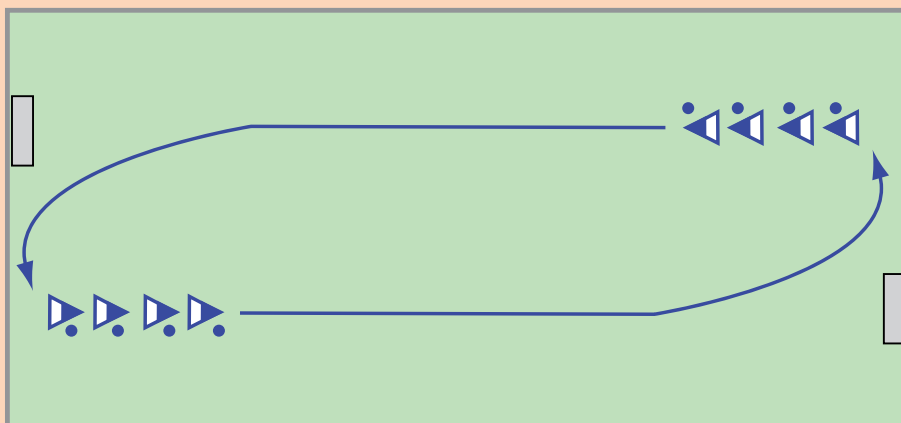
Rij opstelling recht tegenover de Tchouk, na de oefening in omgangsvorm in de andere rij achteraan aansluiten.

### Verloop

De bal in de Tchouk werpen, degene achter je vangt de bal op. Na het werpen in de andere rij achteraan aansluiten.

### Variatie bij het werpen en vangen

Werpen met diverse technieken zoals loopschot, sprongschot, heupschot. Voorafgaand aan het werpen met de bal tippen, dribbelen, een schijnbeweging maken of een combinatie van voorgaande oefeningen.





# Vorbereidende oefeningen voor Tchoukbal

## Werpen en Vangen in twee rijen

### Organisatie

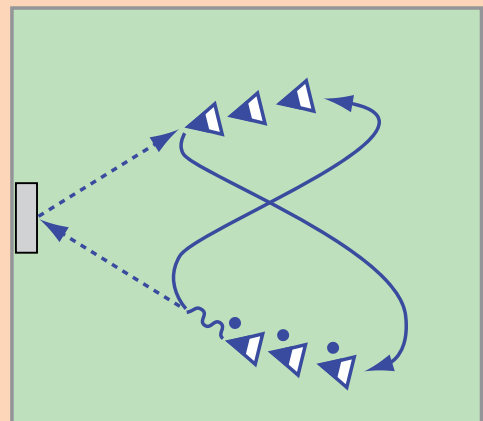
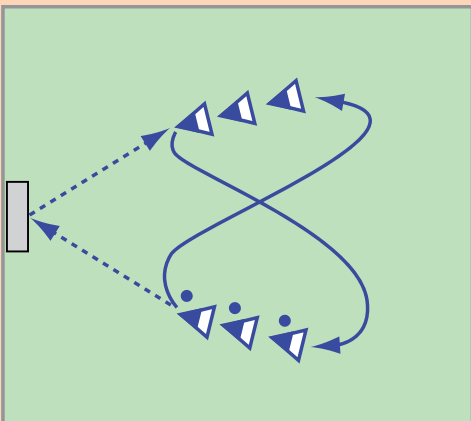
2 rijen recht tegenover de Tchouk. Rechterrij staat ongeveer 2 meter rechts buiten de Tchouk en de linkerrij staat ongeveer 2 meter links buiten de Tchouk. Elke speler in de linkerrij heeft een bal.

### Verloop

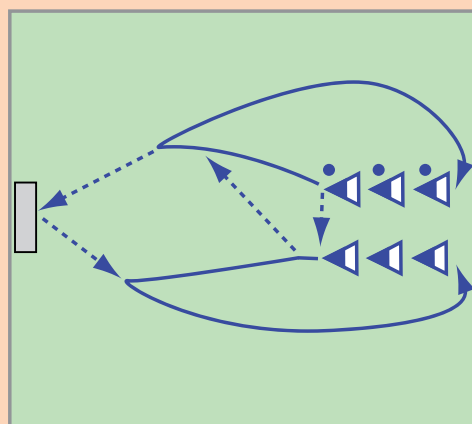
De speler vooraan in de linkerrij werpt de bal in de Tchouk waarna men achteraan in de rechterrij aansluit. De speler vooraan in de rechterrij vangt de terugkaatsende bal op en sluit achteraan in de linkerrij, enz.

### Variatie bij het werpen en vangen

Werpen met diverse technieken zoals loopschot, sprongschot, heupschot. Voorafgaand aan het werpen met de bal tippen, dribbelen, een schijnbeweging maken of een combinatie van voorgaande oefenvormen.



### Uitbreiden met een give en go



# Vorbereidende oefeningen voor Tchoukbal

## Werpen en Vangen met twee talen

### Organisatie 1

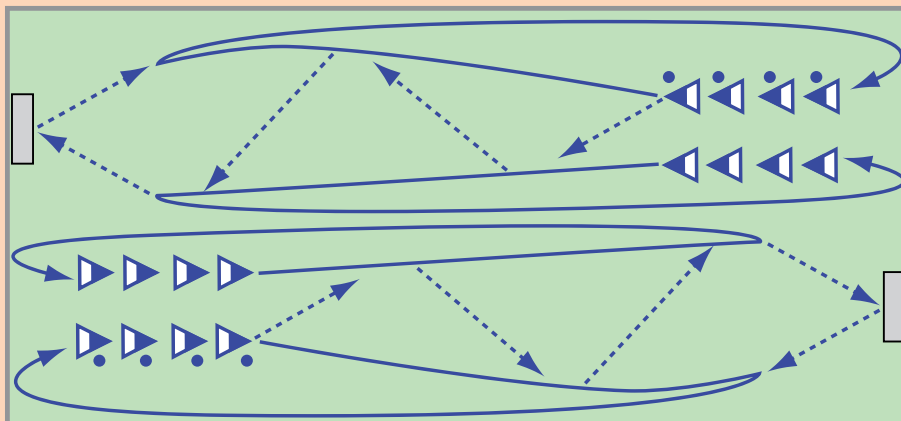
2 rijen staan op ruime afstand tegenover de Tchouk, b.v. aan de andere zijde van de zaal. Één van de voorste 2 spelers heeft een bal. Na de oefening sluit het 2 tal in dezelfde rij achteraan.

### Organisatie 2

2 rijen staan op ruime afstand tegenover de Tchouk, b.v. aan de andere zijde van de zaal. Één van de voorste 2 spelers heeft een bal. Na de oefening loopt het 2 tal in omgangvorm en sluit in de andere rij achteraan.

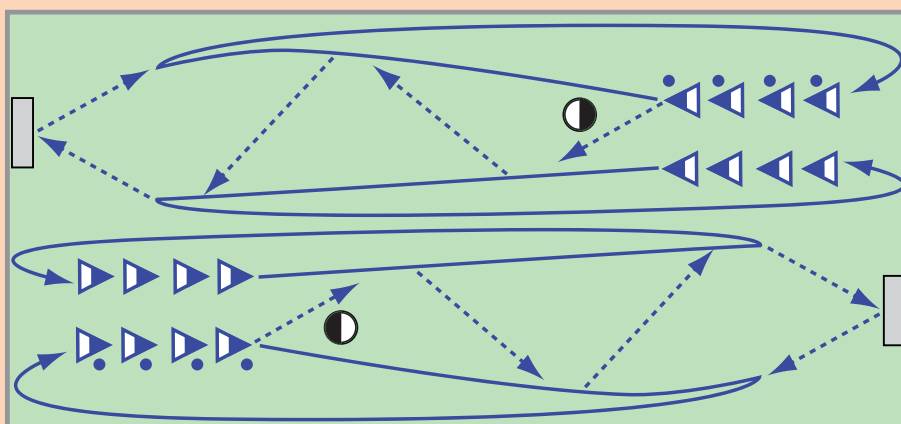
### Verloop

De spelers brengen samen de bal op. Een van beide beslist om de bal in de Tchouk te werpen, de andere speler vangt de terugkaatsende bal op.



## Uitbreiden door het inpassen van een verdediger

### Oefensituatie 2 tegen 1





# Spelvormen als voorbereiding op het Tchoukbal

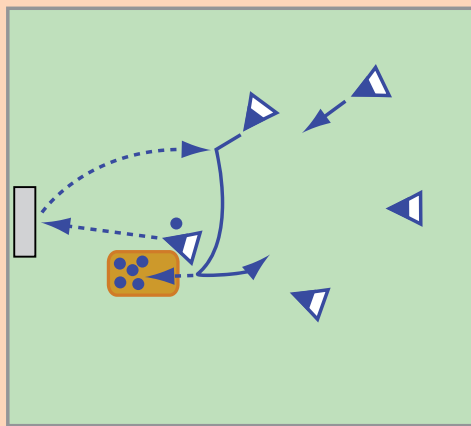
## Hou je veld schoon

### Organisatie

De werper staat voor de Tchouk met naast hem een bak met ballen. Achter hem staan de vangers.

### Verloop

Via de Tchouk worden de ballen één voor één achter in het veld geworpen. De andere spelers, vangers, proberen de bal (len) zo snel mogelijk te vangen en terug in de bak te leggen. Na een van te voren afgesproken tijdsduur wordt het spel stopgezet. Hoeveel ballen liggen er in het veld?



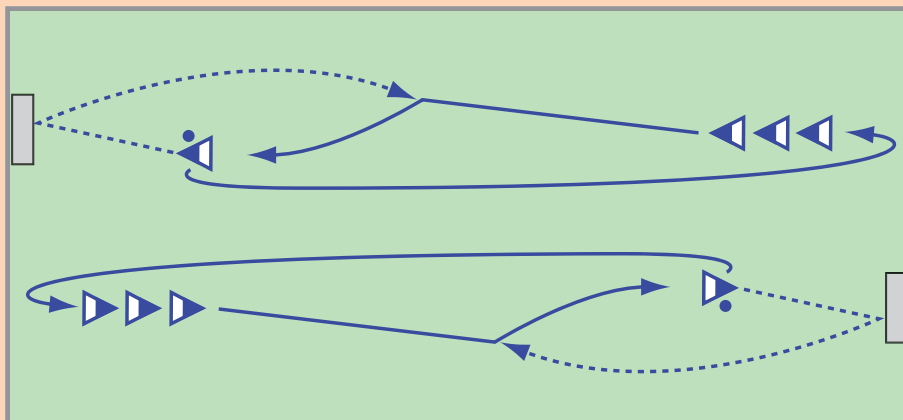
## Vang de bal (1)

### Organisatie

De werper staat voor de Tchouk. Achter hem staat een rij met vangers.

### Verloop

Via de Tchouk wordt de bal in het veld geworpen. De eerste speler uit de rij probeert de bal direct te vangen. De werper sluit achteraan in de rij en de vanger wordt werper. Elke direct gevangen bal is een punt. Wie heeft het eerst 5 punten verdiend?



# Spelvormen als voorbereiding op het Tchoukbal

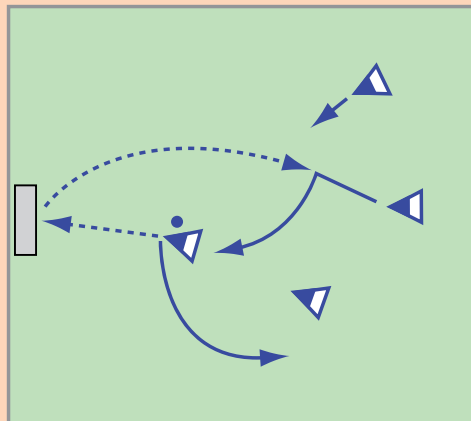
## Vang de bal (2)

### Organisatie

De werper staat voor de Tchouk. Achter hem staan de vangers.

### Verloop

Via de Tchouk wordt de bal in het veld geworpen. De spelers/vangers achter de werper proberen de bal direct te vangen. De werper wordt vanger en de vanger wordt werper. Elke direct gevangen bal is een punt. Wie heeft het eerst 5 punten verdiend?



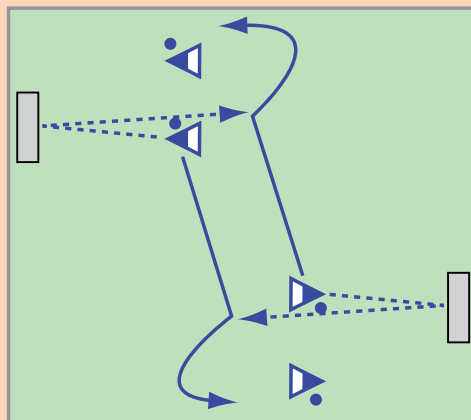
## Vang de bal (3)

### Organisatie

Er staan 2 Tchouks diagonaal tegenover elkaar. Voor elke Tchouk staat een speler met bal. Het veld tussen de beide spelers die voor de Tchouks staan is vrij. De andere spelers staan aan de zijkant van het veld.

### Verloop

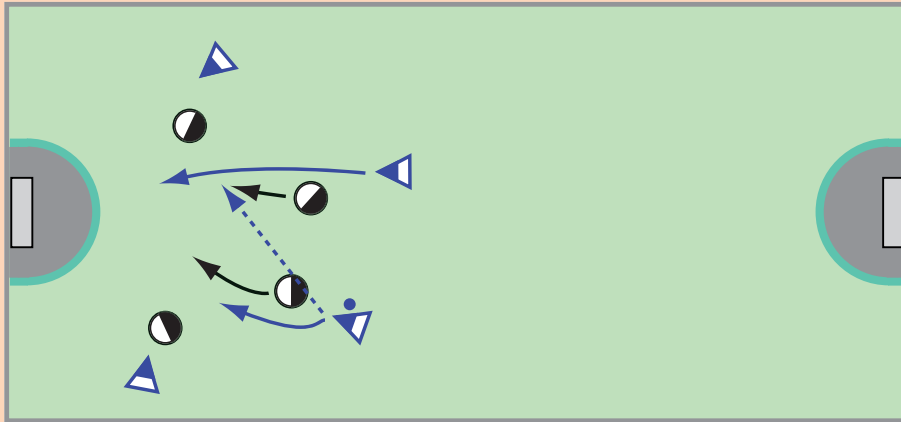
Via de Tchouk werpen de beide spelers de bal gelijktijdig. Het is de bedoeling om de terug kaatsende bal van de andere speler direct te vangen. Elke direct gevangen bal is een punt. Wie heeft het eerst 5 punten verdiend?







# Het Spel Tchoukbal



## Het veld en spelers

Het spel kan gespeeld worden op een veld van 20 x 10 meter. Ook de gymzaal zoals bij de meeste scholen aanwezig leent zich goed als veldafmeting. Rond het Tchoukbalframe wordt een halve cirkel getrokken met een straal van 3 meter. Het spel komt het meest tot zijn recht als elke partij met 4 spelers speelt.

## Het spelidee

Een punt is gescoord als een medespeler van de werper de terug kaatsende bal vangt. De tegenspeler moet dit dus zien te voorkomen (zonder lichamelijk contact) en de bal zelf vangen.

## Hoe begint het spel?

Een speler speelt de bal vanaf de doellijn (naast de Tchouk) naar een medespeler. Na een doelpunt legt de speler van de scorende partij de bal direct op de grond waarna het spel hervat kan worden door de andere partij.



# Differentiatie en variatie

Om in te spelen op het niveau van de deelnemers en om invloed uit te oefenen op het gewenste spelgedrag kan er met onderstaande afspraken over het scoren en regels gespeeld worden:

- Één punt is gescoord als: men in de Tchouk gooit en de terug kaatsende bal zelf weer terug vangt of dat een medespeler van de werper de terug kaatsende bal vangt.
- Scoren is mogelijk op beide Tchouks.
- Na een gescoord punt mag de scorende partij doorspelen.
- Scoren is mogelijk op beide Tchouks met maximaal 2 gescoorde punten op 1 Tchouk, hierna moet weer tenminste 1 maal op de andere Tchouk gescoord worden.
- Balbezittende speler mag niet gehinderd worden bij het overspelen.
- Tippen en dribbelen niet toegestaan, wel de handbal-driepas
- Alleen 1 x tippen
- Vóór het overspelen een extra opdracht vorderen zoals 1 á 2 x tippen, bal om het eigen bovenlichaam en/of benen doorgeven.
- Bij het overspel een afgesproken techniek gebruiken zoals sprongschot, pas achter de rug, pass door de benen, pass via de grond, werpen vangen met 1 hand/2 handen.
- De complete handbalregels toepassen met tippen, dribbel, storen en onderscheppen

