



# *Tchoukbal interessant voor onderwijs*

De verschillende sportbonden plaatsen regelmatig informatie op de site die voor LO docenten interessant kan zijn en te gebruiken is in de lessen. Nu besteden we aandacht aan een leermiddel van de NHV (Nederlands Handbal Verbond). Hierin geeft Nicolien de Wit een opbouw van het spel Tchoukbal als kennismaking met handbal.

(REDACTIE MAARTEN MASSINK)

## Spelvormen als voorbereiding op het Tchoukbal

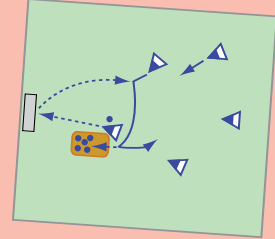
Hou je veld schoon

### 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?



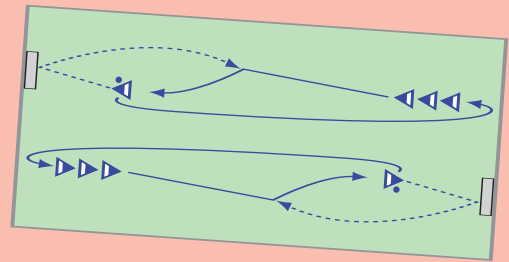
Vang de bal (1)

### Organisatie

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

### Verloop

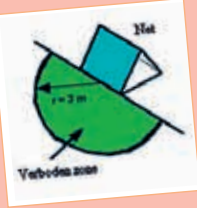
Via de Tchouk wordt de bal in het veld geworpen. De eerste speler uit de rij probeert de bal direct te vangen. De werper sluit achteraan in de rij en de vanger wordt werper. Elke direct gevangen bal is een punt. Wie heeft het eerst 5 punten verdiend?



## 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.



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

### Inhoud

- Pagina 1: Kennismaken met Handbal via Tchoukbal  
 Pagina 2: Organisatievormen  
 Pagina 3 t/m 6: Voorbereidende 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 reboundnet maakt. Het spel wordt getypeerd als een combinatie van het Spaanse pelota en handbal.

In het onderwijs is Tchoukbal een interessant spel dat gebruikt kan worden als zelfstandig doelspel of als voorbereiding op of variant van handbal.

Op internet zijn er meerdere sites te vinden over de verschillende speelwijzen. Bijvoorbeeld:

- <http://www.sports-media.be/index.php/beeldbank/image/626-tchoukball-een-wervend-kaatsspel#fwgallerytop>
- <http://www.leswiki.nl/bewegingsonderwijs/tjoekball>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZsU4DEgrnA>
- [https://www.youtube.com/watch?v=9N8Ke\\_f46pw](https://www.youtube.com/watch?v=9N8Ke_f46pw)
- <https://www.youtube.com/watch?v=kkHGO3pLMIE>

Er zijn variaties mogelijk in balbehandeling:

- niet lopen met de bal en met beschermd balbezit
- gebruik maken van de loopregel van handbal (3 pas zonder stuit en 7 pas met stuit, en tippen)
- met alleen een 3 pas
- met maximaal drie keer over spelen
- met of zonder tippen

En er zijn variaties in de wijze van scoren op één of twee Tchouks:

- scoren op een Tchouk van de tegenpartij (iedere partij verdedigt zijn eigen Tchouk)
- scoren op beide Tchouks is mogelijk door beide partijen maar je mag niet twee keer achter elkaar op dezelfde Tchouk een poging doen. Dit mag wel nadat je eerst de middenlijn gepasseerd hebt en dan weer terug keert.



## Spelvormen als voorbereiding op het Tchoukbal

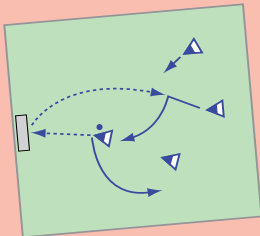
### Vang de bal (2)

#### 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?



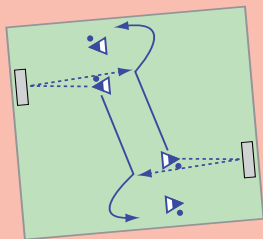
Vang de bal (3)

#### Organisatie

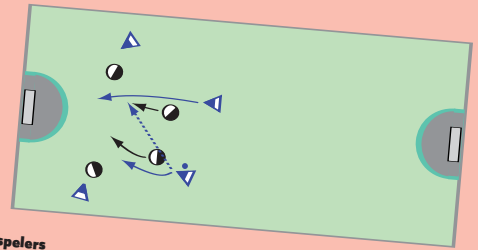
Er staan 2 Tchouks diagonaal tegenover elkaar. Voor elke Tchouk staat een speler met bal. Het veld tussen de beide spelers die voor de Tchouks staan is vrij. De andere spelers staan aan de zijkant van het veld.

#### 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.



Variaties in scoren met of zonder vangbal:

- scoren door de bal, in de Tchouk gegooid, zelf te vangen of door een teamgenoot te laten vangen buiten de cirkel (3 meter)
- scoren door de bal zo te gooien dat de bal na de kaats buiten de cirkel op de grond komt. De tegenpartij moet dat voorkomen door te vangen.

Soms zijn er combinaties van bovenstaande regels mogelijk. Het wordt gespeeld in kleine groepen, vier tegen vier of vijf tegen vijf.

#### Foto

Anita Riemersma

In een lesopbouw beschrijft Nicolien hoe het spel en het gooien in de Tchouk geoefend en voorbereid kan worden en welke speelwijze er wordt gekozen. Zie ook de site van NHV:

[http://www.handbal.nl/userfiles/tchoukbal\\_NHV.pdf](http://www.handbal.nl/userfiles/tchoukbal_NHV.pdf) ■