



Tchoukbal interessant voor onderwijs [2]

De verschillende sportbonden plaatsen regelmatig informatie op de site die voor LO docenten interessant kan zijn en te gebruiken is in de lessen. In een korte serie 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. In het onderwijs is Tchoukbal een interessant spel dat gebruikt kan worden als zelfstandig doelspel of als voorbereiding op of variant van handbal (Redactie).

(REDACTIE MAARTEN MASSINK) FOTO'S ANITA RIEMERSMA

Vorbereidende oefeningen voor Tchoukbal

Werpen en Vangen in groepsvorm

Organisatie

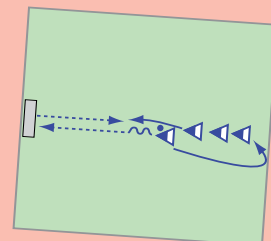
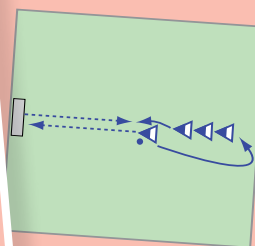
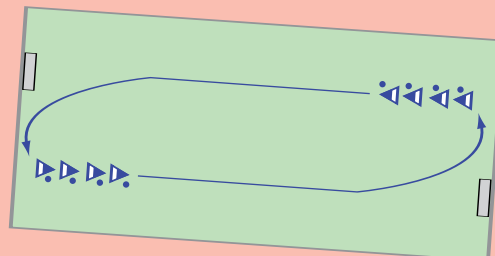
Rij opstelling recht tegenover de Tchouk, na de oefening in omgangsvorm in de andere rij achteraan aansluiten.

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 individueel

Organisatie

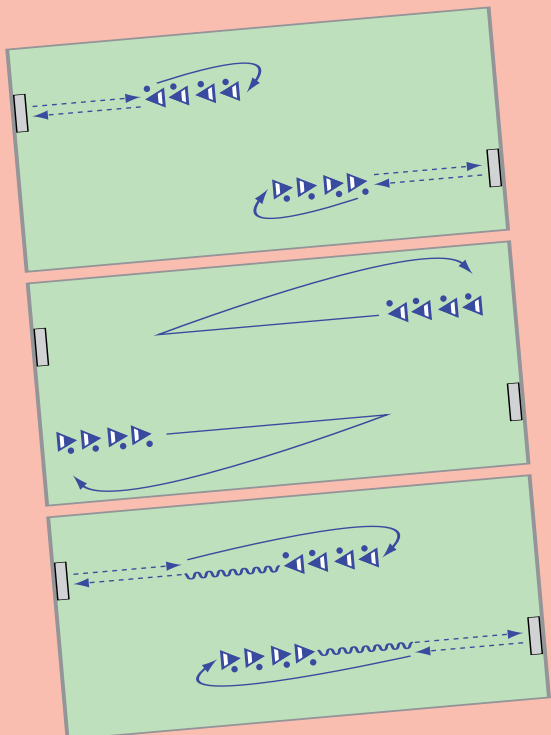
Rij opstelling recht tegenover de Tchouk waarna men na de oefening in dezelfde rij achteraan aansluit.

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.



In het vorige nummer (*Lichamelijke Opvoeding 10*) zijn variaties van, en voorbereidende spelen voor Tchoukbal aan bod gekomen. Nu gaat het om voorbereidende oefeningen ter voorbereiding op en verbetering van het spelen van Tchoukbal. De thema's die herkenbaar aan bod komen zijn individueel spelen (werpen en vangen), samenspelen, samenspelend passeren en samenspelend scoren.



Voorbereidende oefeningen voor Tchoukbal

Werpen en Vangen in twee rijen

Organisatie

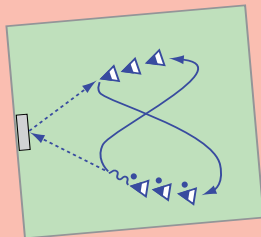
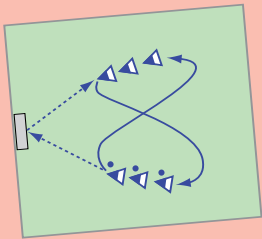
2 rijen recht tegenover de Tchouk. Rechterrij staat ongeveer 2 meter rechts buiten de Tchouk en de linkerrij staat ongeveer 2 meter links buiten de Tchouk. Elke speler in de linkerrij heeft een bal.

Verloop

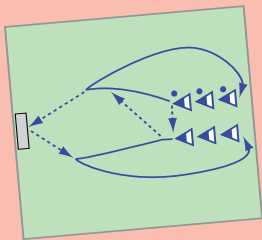
De speler vooraan in de linkerrij werpt de bal in de Tchouk waarna men achteraan in de rechterrij aansluit. De speler vooraan in de rechterrij vangt de terugkaatsende bal op en sluit achteraan in de linkerrij, enz.

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



Voorbereidende oefeningen voor Tchoukbal

Werpen en Vangen met twee tallen

Organisatie 1

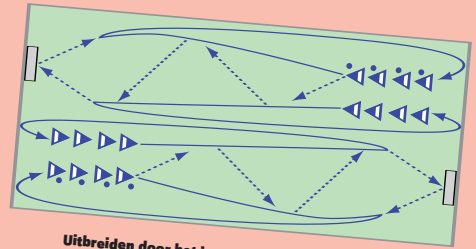
2 rijen staan op ruime afstand tegenover de Tchouk, b.v. aan de andere zijde van de zaal. Eén van de voorste 2 spelers heeft een bal. Na de oefening sluit het 2 tal in dezelfde rij achteraan.

Organisatie 2

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

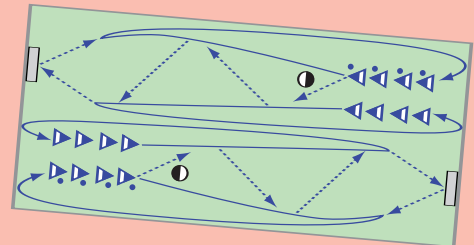
Verloop

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



Bij de vormen met werpen en vangen individueel gaat het om dribbelend en/of tippend de bal opbrengen, werpen op de tchouk en zelf de bal opvangen (leskaart 1).

De oefenvormen met werpen en vangen in groepsvormen zijn gericht op individueel spelen en samenspelend scoren (leskaart 2).

Vervolgens is het thema samenspelen (give and go) en samenspelend scoren aan de orde bij wer-

pen en vangen in twee rijen (leskaart 3).

Tot slot zijn er voorbereidende oefeningen bij werpen en vangen met tweetalen die gaan over het thema samenspelen passeren en scoren (leskaart 4).

Zie ook de site van NHV: http://www.handbal.nl/userfiles/tchoukbal_NHV.pdf ■