

# Bereite dir ein Vergnügen: Spiel Tchoukball !

Leicht erlernbar, intensiv, taktisch, fair

## Leicht erlernbar

**5 Minuten Erklärung genügen und es kann losgehen!**

Ein Anfänger kann nach den ersten Minuten Spass daran finden. Die Grundbewegungen sind einfach und natürlich. Eine mittlere körperliche Kondition genügt. Die Grundregeln sind leicht zu verstehen. Kein Spieler darf den anderen behindern, daher können leicht Frauen und Männer zusammen spielen. Ausser einem Tchoukball-Rahmen braucht man keinerlei Spezialausrüstung, um mit dem Spiel beginnen zu können.

Es ist ein idealer Sport für jeden, der wieder eine körperliche Betätigung im Rahmen einer Mannschaft aufnehmen möchte; im Wettbewerb wird Tchoukball ein besonders intensiver, herausfordernder und umfassender Sport. Die erforderlichen technischen Bewegungen werden im Laufe des Spieles immer komplexer und eindrucksvoller.

## Intensiv

**Ein total fesselnder und dynamischer Sport**

Dieser Sport ist spannend ! Der ganze Körper wird angesprochen und jeder kann sich wirklich begeistert ausgeben. Tchoukball ist ein besonders dynamischer Sport, dank den anhaltenden rhythmischen Begegnungen, der geforderten Intelligenz und der ständig nötigen Aufmerksamkeit.

## Taktisch

**Tchoukball ist ein richtiger Mannschaftssport !**

Beobachtung, ständige Aufmerksamkeit, Vorwegnahme und Intelligenz zählen ebenso wie athletische Fähigkeiten.

Es fördert ein gutes Zusammenspiel einer Mannschaft.

## Fair

**Eine besondere Philosophie.**

"Der Sinn und Zweck aller sportlicher Betätigung ist nicht, Spitzenleistungen zu erzielen, sondern seinen Teil zum Aufbau einer harmonischen Gemeinschaft beizutragen". Das ist die Idee an der Basis der Überlegungen des Dr. Hermann Brand, eines Schweizerischen Arztes, der Tchoukball 1970 in der Schweiz erfand.

Durch angepasste Regeln will Tchoukball jede Agression hintanhaltend. Jede Behinderung von Spielen der gegnerischen Mannschaft ist verboten.

Der Schweizerische Tchoukball-Verband verschafft Ihnen gerne die Möglichkeit, diesen Sport bei einem gratis Versuchstraining im Rahmen eines Klubs selbst kennen zu lernen.  
Auskunft: Tel. 079/239 20 53 - info@tchoukball.ch - www.tchoukball.ch

# Spielregeln

## Um Tchoukball zu spielen, braucht man nur:

- ein Spielfeld, etwa 15 x 26 m, und einen Tchoukball Ball
- 2 Mannschaften zu 7 Spielern
- 2 Tchoukball-Rahmen (schräge Trampoline), die an den beiden Breitseiten des Feldes aufgestellt werden  
(Damit Sie sicher sind, mit einem der Ausübung des Tchoukballs gut angepassten Rahmen zu spielen, empfehlen wir Ihnen dringend, darauf zu achten, dass er mit dem Aufkleber "Vom Internationalen Tchoukball-Verband bescheinigt" versehen ist.)

## Und los geht's !

- Um einem Punkt zu erzielen, spielt die ballführende Mannschaft den Ball durch Passen weiter um nach spätestens drei Passes den Ball so auf einen der beiden Tchoukball-Rahmen zu werfen, dass er nach dem Rückprall auf dem Spielfeldboden landet. Die Gegnerische Mannschaft versucht den Ball zu fangen bevor er auf dem Boden landet.



### Ein Spieler begeht einen Fehler ,wenn

1. er/sie sich fortbewegt, während er/sie dribbelt
2. er/sie mit dem Ball in der Hand mehr als dreimal den Boden berührt (3 Fusssspuren) (Das Berühren des Balles mit einem oder beiden Füssen zählt wie eine Fussspur.)
3. er/sie einen vierten Pass ausführt (Es zählt als Pass, wenn der Ball von einem Spieler zu einem Mitspieler geworfen oder abgelenkt wird; der Wurf nach Erwerb eines Punktes gilt nicht als Pass.)
4. er/sie den Ball bei einer (Pass-) Aktion fallen lässt
5. er/sie den Gegner bei einer seiner Spiel-Aktionen (Pass, Wurf auf das Netz, Fangen, Lauf) behindert oder versucht, einen Pass der gegnerischen Mannschaft abzufangen

6. er/sie die verbotene Zone bei der Ausführung eines Passes oder eineswurfes betritt, bevor der Ball die Hand verlassen hat (Nach dem Wurf oder dem Pass muss der Spieler möglichst rasch die Zone verlassen, ohne einen Gegner zu behindern.)

7. der Ball die Füsse oder die Beine (unterhalb der Knie) berührt
8. er/sie mit dem Ball in der Hand den Boden ausserhalb des Spielfeldes oder in der verbotenen Zone berührt

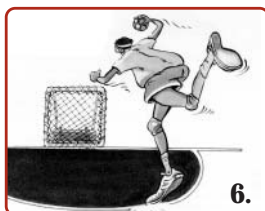


9. er/sie den Ball absichtlich auf einen Gegner wirft

10. er/sie einen von einem Mitspieler auf das Netz geworfenen Ball auffängt

11. er/sie einen fehlerhaften Zurückprall hervorruft. Dieser entsteht, wenn der Ball den Netzrahmen berührt oder nicht gemäss der "Spiegel-Regel" zurückprallt (Haken oder Halteseile des Netzes)

12. er/sie mehr als dreimal hintereinander auf das selbe Trampolin zielt



### Ein Spieler erzielt einen Punkt für die gegnerische Mannschaft, wenn

13. er/sie das Netz verfehlt

14. er/sie den Ball derart auf das Netz wirft, dass er beim Zurückprallen ausserhalb des Feldes aufkommt

15. der Ball vor oder nach dem Wurf auf das Netz in die verbotene Zone fällt

16. der Ball nach dem Wurf auf das Netz auf ihn/sie zurückprallt



### Andere Informationen:

Nach einem Fehler wechselt der Ball ins Lager der anderen Mannschaft, einer deren Spieler fängt den Ball dort, wo der Fehler begangen worden war, und das Spiel fängt wieder an. Vor dem nächsten Wurf aufs Netz muss ein Zuspiel erfolgt sein.

Nach drei absichtlichen Fehlern wird ein Spieler ausgeschlossen.

Jede Mannschaft kann auf jedes der beiden Netze zielen. Doch muss der Ball, nach Vergabe eines Punktes, die Mittellinie des Feldes überquert haben, bevor er wieder auf das selbe Netz geworfen wird.

Ein Match wird in drei Partien zu je 15 Minuten gespielt.

Die vollständigen Spielregeln sind auf der Homepage der FSTB zu finden: [www.tchoukball.ch](http://www.tchoukball.ch)

