



## TCHOUKBALL (CZYT. CZUKBOL) RYWALIZACJA BEZ AGRESJI, SPORT BEZ KONTUZJI, ZABAWA BEZ PRZERWY

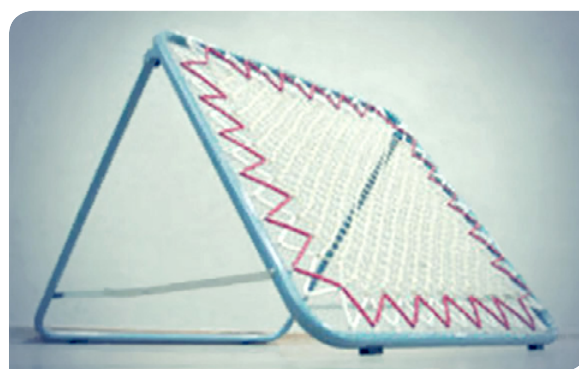
Opracowanie: Gabriela Gurgul  
(na podstawie materiałów własnych  
i strony [www.tchoukball.pl](http://www.tchoukball.pl))

„Celem aktywności fizycznej nie jest kreowanie mistrzów, lecz współpraca na rzecz budowania harmonijnego społeczeństwa” – ta idea przyświecała dr. Hermannowi Brandtowi, szwajcarskiemu lekarzowi medycyny sportowej, który w roku 1970 stworzył tchoukball. Reguły gry eliminują nieczyste zagrania i bezcelową agresję – atak i obrona ukierunkowane są na piłkę, a nie na zawodnika drużyny przeciwnej. Tchoukball to świetna gra zespołowa dla wszystkich – nie wymaga szczególnych warunków fizycznych; podstawowe ruchy są proste i naturalne, oparte na biegu, podaniach, chwytach i rzutach. Bezkontaktowy charakter tej dyscypliny sprawia, że w tchoukball można grać w mieszanych składach, zarówno pod względem płci, jak i wieku.

### ➔ CZYM JEST TCHOUKBALL?

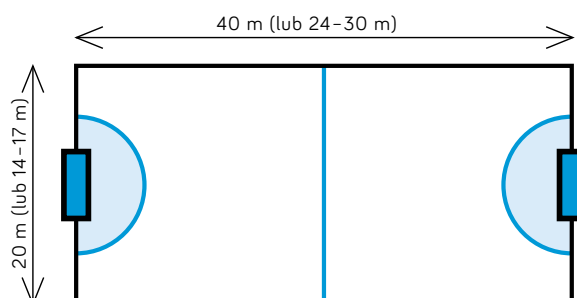
Tchoukball to gra zespołowa rozgrywana przy użyciu piłki (piłki ręcznej) oraz specjalnych bramek.

W odróżnieniu od większości sportów drużynowych, tchoukball jest grą bezkontaktową: przechwytywanie podań, blokowanie rzutów czy ograniczanie toru ruchu innego zawodnika jest zabronione.



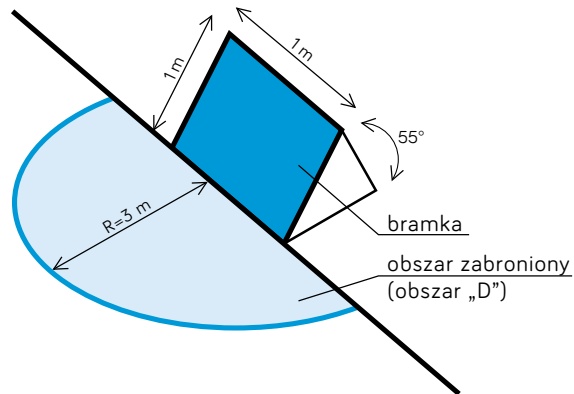
### CO JEST POTRZEBNE DO GRY?

- ➔ boisko (sala gimnastyczna, boisko trawiaste, piasek),
- ➔ dwie bramki do tchoukballu,
- ➔ piłka ręczna nr 2, 3,
- ➔ drużyny 5-7-osobowe.



## JAKI JEST CEL GRY?

- ➔ Drużyna atakująca wykonuje rzut piłką na dowolną bramkę w taki sposób, aby po odbiciu od bramki dotknęła ona boiska w dozwolonym obszarze. Przed każdą z bramek znajduje się półkole o promieniu 3 metrów, stanowiące strefę zabronioną. Aby zdobyć punkt, należy odbić piłkę od bramki tak, aby upadła ona na boisko poza strefą zabronioną.
- ➔ Drużyna broniąca ma za zadanie złapać piłkę po rzucie drużyny przeciwnej na bramkę, zanim upadnie na boisko.



## W JAKI SPOSÓB ZAWODNIK PORUSZA SIĘ PO BOISKU I ROZGRYWA PIŁKĘ ?

### Nie wolno:

- ➔ kosztować piłki,
- ➔ przechwytywać podań drużyny przeciwnej,
- ➔ ograniczać przeciwnikom swobody rzucania i chwytania piłki oraz poruszania się po boisku,
- ➔ przetrzymywać piłki dłużej niż 3 sekundy,
- ➔ zagrywać nogą.

### Wolno:

- ➔ wykonać 3 kroki z piłką,
- ➔ wykonać 3 podania w drużynie,
- ➔ strzelać na dowolną bramkę.

## KIEDY ZDOBYWAMY PUNKTY?

### Zawodnik atakujący zdobywa punkt dla swojej drużyny, gdy:

- ➔ piłka odbita od bramki upadnie na boisko poza strefą zabronioną (wewnątrz boiska),
- ➔ nie zostanie opanowana przez obrońcę,
- ➔ uderzy w nogi obrońcy.

### Zawodnik atakujący popełnia błąd – punkt dla drużyny przeciwnej, gdy:

- ➔ nie trafi w bramkę,
- ➔ piłka po odbiciu od bramki wyjdzie poza boisko,
- ➔ piłka po odbiciu dotknie jego ciała,
- ➔ piłka przed lub po odbiciu od bramki dotknie strefy zabronionej.

## KIEDY ZAWODNIK POPEŁNIA BŁĄD?

- ➔ kosztuje lub opuszcza piłkę na podłoże,
- ➔ trzyma piłkę ponad 3 sekundy,
- ➔ popełnia błąd kroków (3 kroki),
- ➔ dotyka strefy zabronionej z piłką,
- ➔ po jego rzucie piłka nieczysto odbija się od bramki,
- ➔ wykonuje czwarte podanie w drużynie,
- ➔ przeszkadza przeciwnikowi w grze,

- ➔ oddaje czwarty rzut na tę samą bramkę,
- ➔ piłka dotyka jego nóg poniżej kolan.

**Uwaga:** Po błędzie zawodnika drużyna przeciwna wykonuje rzut wolny.

Tchoukball jest grą bardzo dynamiczną i efektowną. Drużyny mogą atakować na dowolną bramkę. W odróżnieniu od innych sportów zespołowych, w tchoukballu nie traci się energii na przeszkadzanie przeciwnikowi w grze, gdyż jedynym sposobem na przejęcie piłki jest skuteczna obrona. Zawodnicy skupiają się na doskonaleniu własnej gry oraz umiejętności drużynowych, związanych z ustawieniem na boisku i obserwacją ruchów przeciwnika. Dzięki temu tchoukball,

zgodnie z założeniami jego twórcy, zachęca do budowania więzi społecznych poprzez wspólną aktywność sportową.

Więcej informacji o tej dyscyplinie można znaleźć pod następującymi adresami:

- ➔ [www.tchoukball.pl](http://www.tchoukball.pl),
- ➔ [www.tchoukballpromo.com](http://www.tchoukballpromo.com),
- ➔ [www.tchoukball.net](http://www.tchoukball.net).

Idea gry zawarta jest w głównym dokumencie, tzw. **Karcie Tchoukballa**:

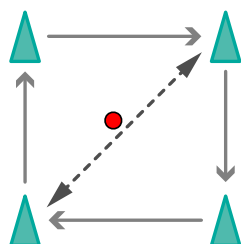
- ➔ Szacunek należy się każdemu zawodnikowi i drużynie niezależnie od ich umiejętności i osiągniętego wyniku.
- ➔ Dążenie do zdobycia prestiżu nie może być celem gry.
- ➔ Główną motywacją zawodników ma być pragnienie pięknej gry, która mobilizuje ich do doskonalenia własnych umiejętności oraz zaniechania jakichkolwiek niesportowych zachowań wobec zawodników przeciwnej drużyny.
- ➔ Ze względu na konstrukcję gry, osiągnięty wynik jest zawsze dziełem zespołowym, co wzmacnia poczucie jedności drużyny i uczy doceniać wysiłki innych.

## ➔ ZAGRAJMY W TCHOUKBALL

### ĆWICZENIA METODYCZNE: NAUKA TECHNIKI I PODSTAW TAKTYKI GRY ZESPOŁOWEJ TCHOUKBALL (CZUKBOL)

#### 1. Doskonalenie podań i chwytów:

- ➔ podania w dwójkach: P i LR podania, niskie, z wysoku,
- ➔ podania w czwórkach po przekątnej (biegniemy od piłki):







**3 kroki**  
**3 sekundy**  
**3 podania**

#### Uwaga:

Ćwiczenia łączy z zasadami gry (w objaśnieniach).

LEGENDA

-   zawodnicy różnych drużyn
-  poruszanie się zawodnika
-  tor piłki

- podania w kole (biegniemy za piłką),
- podania niskie w kole poruszając się krokiem odstawno-dostawnym (zmiana kierunku podania piłki zmienia równocześnie kierunek poruszania się zawodników),
- podania do środkowego:

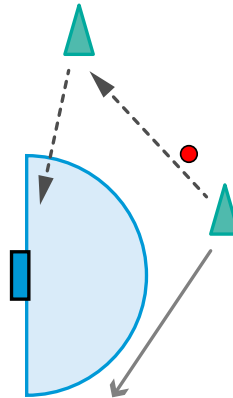


- podania długie po przekątnej boiska z markowaniem rzutu na bramkę.

Atakujemy dowolną bramkę (max. 3 rzuty na tę samą bramkę).

## 2. Rzuty piłki na bramkę i chwyt piłki po odbiciu:

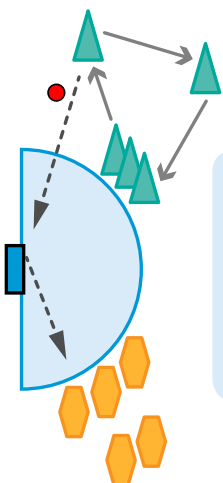
- w ustawieniu na wprost: rzut i chwyt piłki po odbiciu sprzed pola zabronionego,
- w rzędzie: rzut I zawodnika i chwyt piłki II zawodnika z rzędu itd.,
- rzuty i chwyt z skrzydeł w parach,
- rzuty ze skrzydła po podaniu zawodnika ze środka (zawodnik ze środka szybko przechodzi do obrony piłki na skrzydło):
- gra 1x1 na dwie blisko siebie ustawione bramki (ok. 10 m) do momentu zdobycia 1 punktu.



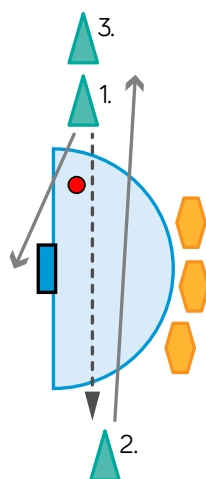
1. Przepisy dotyczące pola zabronionego.
2. Kiedy zdobywamy punkt.
3. Kiedy tracimy punkt.

## 3. Ćwiczenia fragmentów gry:

- gra na jedną bramkę – dwie drużyny – doskonalimy rzuty ze skrzydeł z obroną niską i wysoką; rzuty na przemian z prawego i z lewego skrzydła:
- podanie ze skrzydeł z markowaniem rzutu na bramkę (pamiętajmy o max. 3 podaniach) zakończone rzutem i z aktywną obroną:



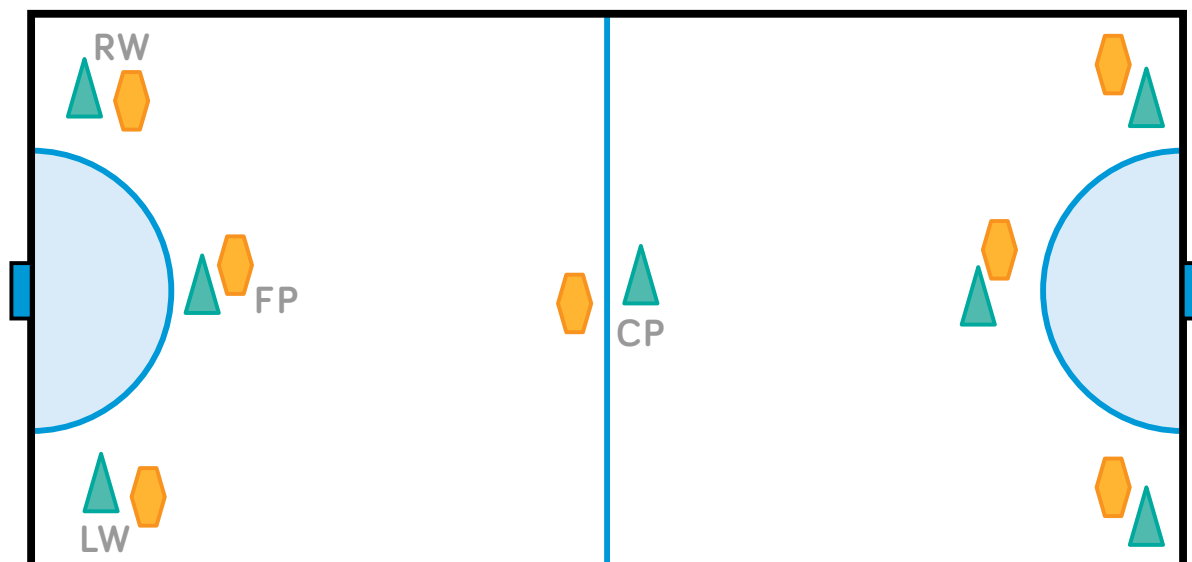
Przepisy dotyczące poruszania się zawodników w ataku.



Przepisy dotyczące poruszania się zawodników w obronie.

#### 4. Ustawienie zawodników na boisku o wymiarach ok. 14x28 m

- jedna drużyna składa się z 12 zawodników zapisanych w protokole, 7 w polu:



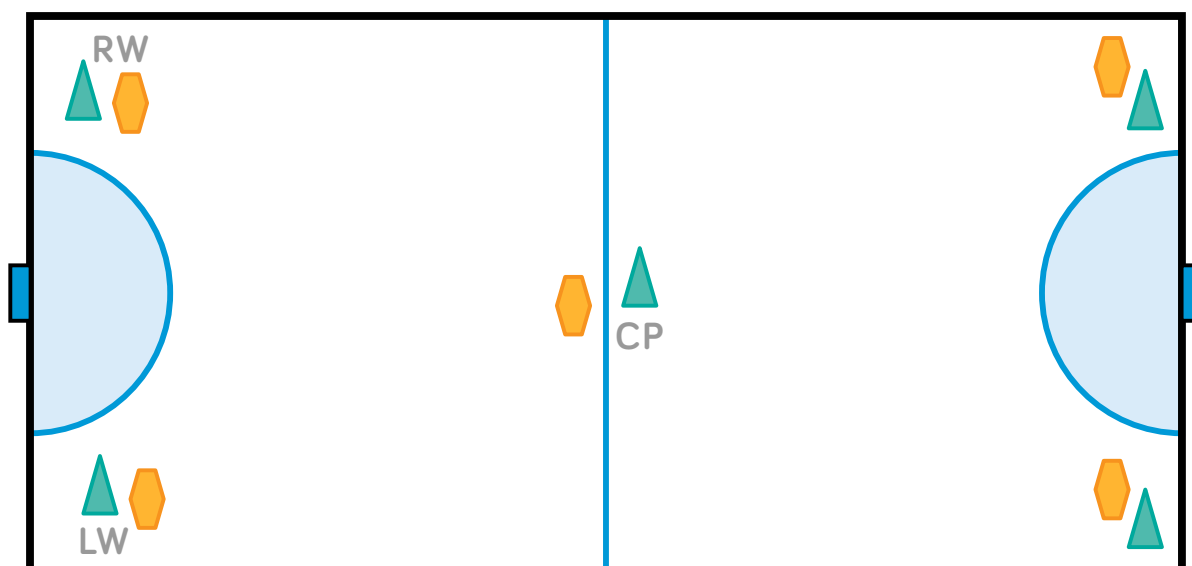
RW - the right winger - prawoskrzydłowy

LW - the left winger - lewoskrzydłowy

FP - the frame pivot - obrotowy bramkowy

CP - the central pivot - obrotowy środkowy

Ilość zawodników dostosowujemy do wymiarów boiska i poziomu umiejętności uczniów, na początek proponuję pięcioosobowe drużyny.

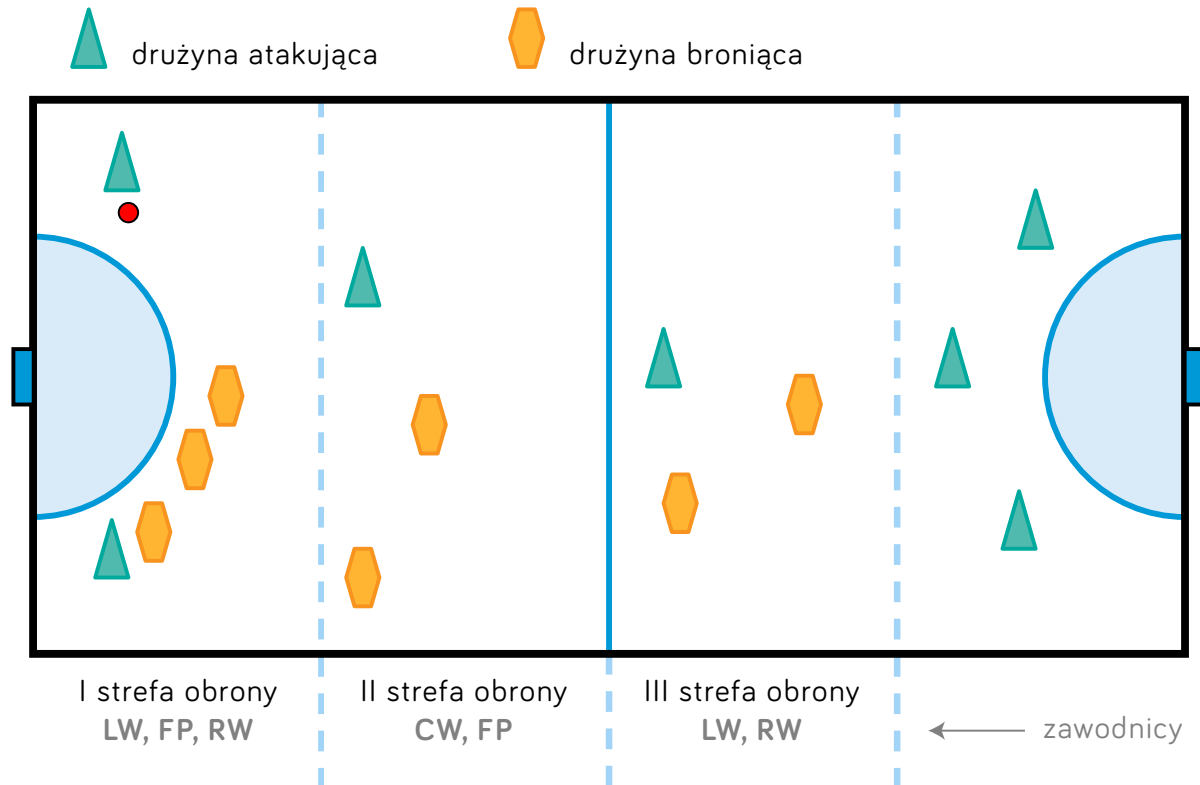


RW - the right winger - prawoskrzydłowy

LW - the left winger - lewoskrzydłowy

CP - the central pivot - obrotowy środkowy

### 5. Ustawienie zawodników w czasie gry:



### 6. Funkcje zawodników:

- ➔ Skrzydłowi LWs, RWs – pełnią główną rolę w ataku na „ich własną” bramkę oraz tworzą III strefę obrony na drugą bramkę.
- ➔ Obrotowy bramkowy FP – pełni główną rolę w obronie na „własną” bramkę i jako trzeci zawodnik ataku oraz jako obrońca w II strefie na drugą bramkę.
- ➔ Obrotowy środkowy CP – pełni rolę rozgrywającego oraz gra w II strefie obrony na obydwie bramki.
- ➔ I strefa obrony broni piłki w pozycjach niskich lub podbija piłkę wyżej do II, III strefy.

Przed grą właściwą proponuję zagrać na jedną bramkę – drużyny trzyosobowe.

*Gabriela Gurgul jest uczestniczką programu WF z Klasą i nauczycielką wychowania fizycznego w Technikum nr 4 im. Henryka Sławika w Rybniku. Gra tchoukball w 2010 roku została zaprezentowana na szkolnych stronach internetowych technikum. Uczniowie mogli przeczytać krótką historię jej rozwoju, zapoznać się z zasadami i przepisami oraz zobaczyć filmy prezentujące grę najlepszych zespołów świata. Po wstępnych lekcjach, na których nauczyciele WF-u zaznajomili młodzież z grą, wszyscy wykazali duże zainteresowanie i wyrazili chęć dalszego zgłębiania tajemnic tej efektownej i dynamicznej dyscypliny. Od tej pory wydarzyło się bardzo wiele w rozwoju tchoukballu w szkole, w Rybniku i w Polsce. Pasją zostały zarażone inne szkoły rybnickie. Nauczyciele Technikum zorganizowali warsztaty metodyczne dla nauczycieli i młodzieży szkolnej; w szkole odbyły się kursy trenerskie prowadzone przez przedstawicieli Międzynarodowej Federacji Tchoukballu z Tajwanu w 2013 r. Szkoła i nauczyciele w dalszym ciągu promują tchoukball, prowadząc międzyszkolną ligę czukbolową szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. W 2015 roku realizują 4. Edycję Ligi Czukbolowej.*