

DOROTA SZYMAŃSKA



TCHOUKBALL - JAK ZACZAĆ TRENOWAĆ?

PORADNIK METODYCZNY

NOWA SÓL, 2024



Lubuskie
Warte zachodu

WWW.TCHOUKBALL-LUBUSKIE.PL

Adnotacja:

Usuwanie barier i zapewnienie dostępności informacyjnej dla wszystkich obywateli, w tym przede wszystkich osób doświadczających trudności w mobilności czy percepcji, stanowi jedno z kluczowych zadań państwa urzeczywistniającego zasady sprawiedliwości społecznej. Dokument został opracowany zgodnie z Wytycznymi dotyczącymi realizacji zasad równościowych w ramach funduszy unijnych na lata 2021-2027 i Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027. Mając na uwadze dostosowane dla osób z niepełnosprawnością wzroku tekst dokumentu nie został wyjustowany, zastosowano odpowiednią czcionkę i interlinię, a także dodano opisy alternatywne do grafik.



Spis treści

Wprowadzenie.....	4
Czym jest tchoukball?.....	4
Warunki gry	4
Ogólne zasady gry.....	6
Gesty sędziowskie	8
Znaczenie symboli	15
Rozstawienie zawodników na boisku	15
Rozgrzewka	16
Ćwiczenia z piłką na dobry początek	17
Praca w ataku	20
Praca w obronie.....	24
Zasada ciągłego zastępowania	25
Błędy w grze	25
Bibliografia.....	26

Wprowadzenie

Oddaję w Wasze ręce poradnik metodyczny pt.: „Tchoukball – jak zacząć trenować?”.

Publikacja ta zawiera najważniejsze informacje na temat nowej gry zespołowej, którą wraz z całym zespołem Stowarzyszenia Tchoukball Lubuskie intensywnie promujemy w województwie lubuskim oraz na terenie całej Polski.

Poradnik zawiera informacje na temat jak zacząć trenować tchoukball, w jaki sposób może stać się on częścią lekcji wychowania fizycznego czy też dyscypliną sportową promowaną na zajęciach pozalekcyjnych. Informacje podane w pigułce, to zestaw najważniejszych zasad gry tchoukball. Skupiają się głównie na metodycznych zasadach i elementach gry, dzięki którym można rozpocząć intensywną pracę z różnymi odbiorcami.

Z pozoru gra wydaje się łatwa, przyjemna i mało skomplikowana. Jednak z upływem czasu i większej zdolności motorycznej zawodników staje się grą bardzo taktyczną, zmuszającą do intensywnej pracy w obronie i strategicznego rozgrywania piłki.

Czym jest tchoukball?

Tchoukball – to gra dla wszystkich, począwszy od dzieci po seniorów. Gra jest bezkontaktowa, co powoduje niskie prawdopodobieństwo kontuzji. Można w nią grać na wielu płaszczyznach, tj. boisku, trawie, plaży, a nawet w wodzie. Jako gra zespołowa niezwykle integruje i jest świetną zabawą dla dzieci, rodziców, dziadków czy całych rodzin. Najważniejszą zaletą tej gry jest brak lub niski poziom wzbudzania agresji wśród zawodników, gdyż nie „walczy” się o piłkę, a taktycznie ją rozgrywa w celu zdobycia punktu.

Warunki gry

Zasady gry są bardzo proste. Aby zacząć trenować tchoukball potrzebne jest boisko o wymiarach ok. 17 x 29 metrów, choć rozpoczynając grę z dziećmi wymiary boiska mogą być mniejsze. Każda powierzchnia jest dobra. W tchoukball można grać na sali sportowej, sali gimnastycznej, boisku plażowym czy boisku trawiastym. Do rozpoczęcia gry potrzebne są 2 bramki tchoukball (trampoliny pochyłe) oraz piłka – może być to piłka do piłki ręcznej, piłka miękka dla mniejszych dzieci. Rozmiar piłki uzależniony jest od wieku gracza. Z młodszymi dziećmi warto rozpocząć grę z piłką w rozmiarze „0” lub „1”.

Rozmiar piłki

„00”	dla dzieci do 6 lat
„0”	dla dzieci w wieku 7-9 lat
„1”	dla dzieci w wieku 9-13 lat
„2”	dla graczy w wieku 14 lat i starszych
„3”	dla reprezentacji narodowych mężczyzn

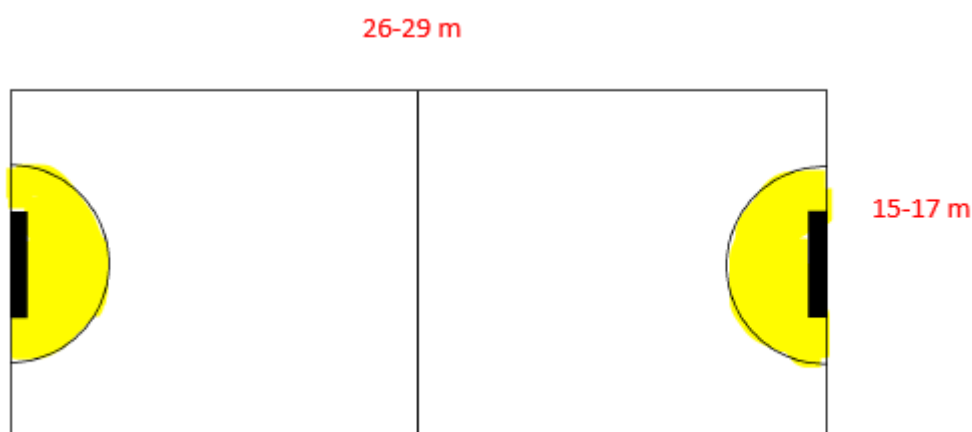
Bramki (ramy) tchoukball o wymiarach 1 x 1 m, kąt pochylenia 55 stopni.

**Ważne!!!**

Zawodnicy powinni posiadać nakolanniki, w celu bezpiecznego systemu obrony podczas gry.



Wymiary boiska



Boisko plażowe: wymiary 21 x 12 m.

Pole bramkowe (pole zakazane)



Pole bramkowe ma wymiar **3 m (promień)**. Jednakże rozpoczynając grę w tchoukball z młodszymi dziećmi można zmniejszyć wymiar pola bramkowego np. do 2 - 2,5 m.

Ogólne zasady gry

1. Drużyna składa się z 12 zawodników, w tym 7 może grać na boisku (według indywidualnych turniejów istnieje możliwość gry po 5 osób).
2. Bramki nie są przypisane do drużyny.
3. Mecz trwa 3 tercje po 15 min., z maksymalnie przerwą po 5 min. pomiędzy tercjami.

4. Zmiany zawodników dokonywane są na bieżąco – po zdobyciu punktu. Liczba zmian jest nieograniczona.
5. Ogólna obowiązująca **zasada „NA TRZY”**: 3 podania, 3 kontakty stopy z podłożem, 3 rzuty na bramkę, 3 sekundy”.
6. Zawodnicy nie przechwytyują piłki podczas rozgrywania jej przez drużynę atakującą.
7. Każde zaślониęcie podania, przechwycenie piłki, złapanie jej przez drużynę broniącą podczas rozgrywania piłki lub uniemożliwienie zawodnikowi złapania piłki traktowane jest jako „faul”.
8. Po punkcie grę wznawia się z linii końcowej (obok bramki). Pierwsze podanie traktowane jest jako **podanie „0”**. Następnie drużyna ma jeszcze 3 podania do zakończenia akcji.
9. Po punkcie piłka musi przejść połowę boiska (przekroczyć linię środkową).
10. Strata piłki na skutek jej zgubienia, niezłapania lub po złym odbiciu piłki od bramki, **tzw. „rama”** - skutkuje utratą piłki i grę wznawia drużyna przeciwna.
11. Błąd „ramy” ma miejsce wówczas, gdy piłka odbije się od ramy bramki i zmieni swój kierunek lotu. Jeśli piłka wpadnie w pole bramkowe lub wypadnie poza boisko wówczas następuje utrata punktu. Jeśli po złym odbiciu piłka wpadnie w pole gry – następuje wznowienie gry w miejscu, w którym piłka upadnie. Wówczas grę wznawia drużyna przeciwna.
12. Zawodnik z piłką (stojąc na jednej lub dwóch nogach) może zrobić z piłką jeszcze 2 kroki.
13. Po utracie piłki gra wznawiana jest w miejscu popełnienia błędu. Zawodnik trzyma piłkę obiema rękami, dotyka piłką podłoża i wykonuje podanie. Nie może oddać sam bezpośredniego rzutu na bramkę.
14. **Punkt zdobywa drużyna**, gry po odbiciu na bramkę piłka wpadnie w pole gry, a zawodnicy z drużyny przeciwnej jej nie złapią.
15. **Punkt traci się**, gdy drużyna atakująca odda rzut na bramkę, a piłka nie dotknie bramki, wpadnie w pole bramkowe lub wypadnie poza linie boczne (pole gry).



Oficjalne przepisy gry ER-01 26.09.2009 PL dostępne są na stronie

[Stowarzyszenia Tchoukball Lubuskie w zakładce DOKUMENTY](#)

Gesty sędziowskie

Poniżej przedstawione zostały gesty sędziowskie, za pomocą których sygnalizowane są błędy gry. Gesty powinny być sygnalizowane przez co najmniej 3 sekundy, tak aby każdy mógł je zobaczyć i zrozumieć. Sędzia musi wskazać miejsce, z którego powinna zostać wznowiona gra po błędzie. Zalecana jest następująca kolejność pokazywania gestów sędziowskich:

- 1) gwizdek oraz pokazanie gestu odpowiadającego przewinieniu zawodnika – ok. 1 sekundy;
- 2) wskazanie miejsca, z którego powinna zostać wznowiona gra – ok. 1 sekundy;
- 3) ponowne pokazanie gestu odpowiadającego przewinieniu zawodnika – do momentu wznowienia gry.



1. Nieprawidłowa zmiana

Zmiany dokonuje się po zdobytym punkcie.

W przypadku błędnej zmiany sędzia porusza naprzemiennie przedramionami w górę i w dół powyżej barków.



2. Czas



3. Koniec czasu gry



4. Dotknięcie piłki nogą poniżej kolana



5. Kroki



6. Przetrzymanie piłki przez 3 sekundy



7. Powyżej 3 kolejnych podań



8. Piłka poza polem gry

Ręce i ramiona poruszają się równomiernie w przód i w tył.



9. Faul, przeszkadzanie

Dłonie ukazują ruch do i od bioder.



10. Czwarty strzał na bramkę



11. Nastąpienie na linię pola bramkowego



12. Lądowanie



13. Błąd połowy – strzał na bramkę bez przekroczenia linii środkowej



14. Wskazanie miejsca popełnienia błędu lub wznowienia gry po błędzie



15. Powtórzenie wznowienia gry po błędzie



16. Zdobyć punktu przez drużynę atakującą



17. Punkt dla drużyny broniącej



18. Przekroczenie linii końcowej po rozpoczęciu
lub wznowieniu gry po punkcie
Ręce poruszają się na boki (trzykrotnie)



19. Błędne odbicie („rama”)



20. Ostrzeżenie



21. Wykluczenie z gry



22. Wezwanie kapitanów



23. Poważne lub celowe przewinienie

Uderzenie pięścią w otwartą dłoń drugiej ręki.



24. Wznowienie gry przez drużynę, która była w posiadaniu piłki



25. Piłka w polu gry (komunikacja między sędziami, gest bez sygnału dźwiękowego)



26. Przeoczenie (komunikacja między sędziami)

Znaczenie symboli



Zawodnik drużyny atakującej



Zawodnik z piłką z drużyny atakującej



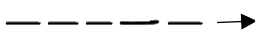
Zawodnik drużyny broniącej



Zawodnik z piłką z drużyny broniącej



Kierunek ruchu zawodnika



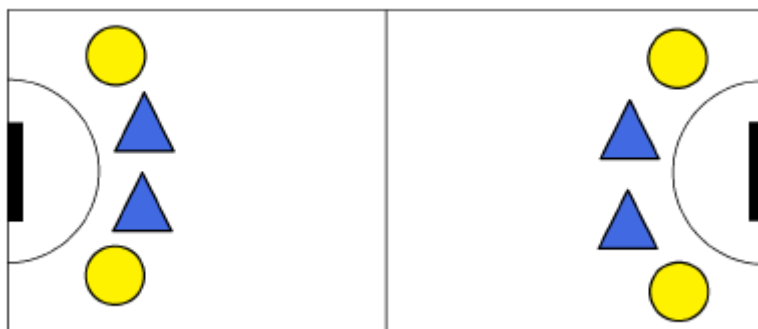
Kierunek lotu piłki

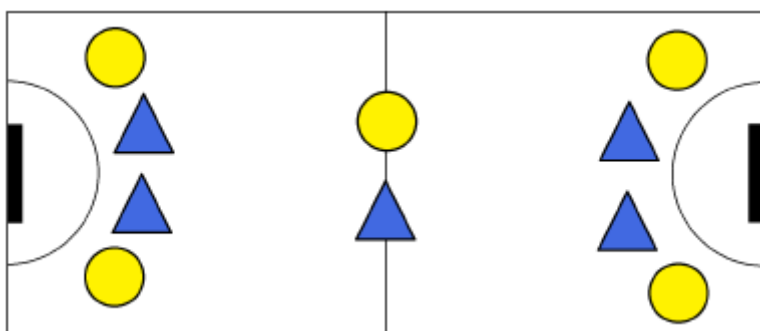
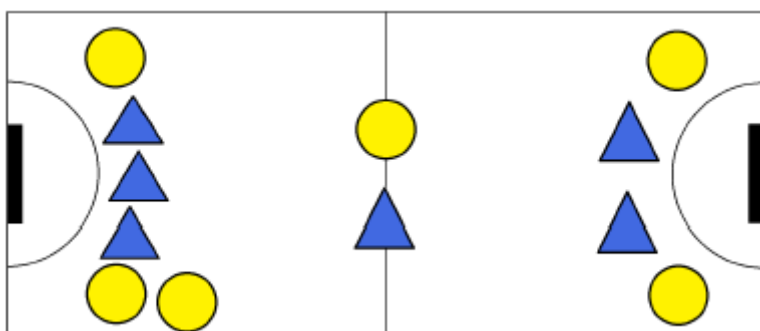
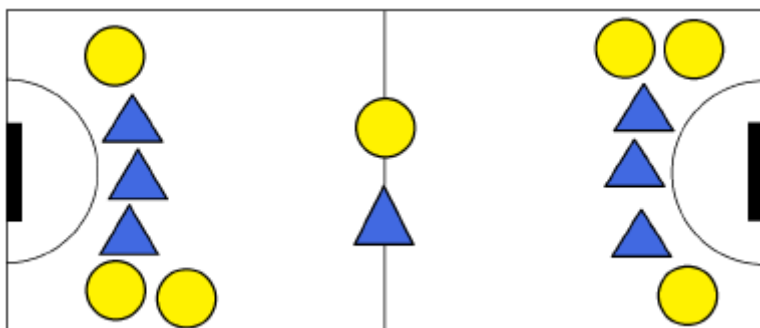
Rozstawienie zawodników na boisku

Zgodnie z oficjalnymi zasadami gry tchoukball liczba zawodników na boisku z jednej drużyny wynosi 7 osób. Jednakże rozpoczynając przygodę z tchoukball można trenować z mniejszą liczbą zawodników na boisku, pamiętając przy tym, aby wymiary boiska były również proporcjonalne dla liczby graczy.

Ustawienia graczy w zależności od liczby zawodników:

1) 4 x 4



2) 5 x 5**3) 6 x 6****4) 7 x 7**

Rozgrzewka

Rozgrzewka podczas treningu tchoukball powinna składać się z ogólnej rozgrzewki sportowej (bez piłki) oraz z rozgrzewki z piłkami. Rozgrzewkę bez piłek można wykonać według własnego schematu, jednakże należy pamiętać, aby zawodnik rozgrzał wszystkie partie ciała (ramiona, ręce, nogi, stawy kolanowe itp.). Część rozgrzewki ogólnej można wykonywać z także z piłkami.

Podczas rozgrzewki ogólnej warto przeprowadzić:

- trucht, bieg z przyspieszeniem, bieg; bieg z unoszeniem kolan, bieg z dotykiem podłoża itp.;
- rozgrzewkę stawów: ramiona, łokcie, nadgarstki, biodra, kolana i kostki;
- skłony, krążenia, ćwiczenia rozciągające plecy, szyję itp.
- ślizg na kolanach.

Ćwiczenia z piłkami:

- rzut nad głowę i łapanie, rzut nad głowę + klaśnięcie i złapanie, rzut nad głowę + obrót i złapanie;
- podania w parach z wykonaniem rzutów górnych, półgórnych, „z biodra”, dolnych;
- podania w parach w ruchu (łapanie piłki na jednej nodze, dwa kroki, dodanie wyskoku itp.);
- podania w czwórkach ze zmianą miejsc (po kwadracie, po prostokącie itp.);
- podania w parach po dotknięciu piłki oburącz o podłoże;
- podania na kolanach itp.

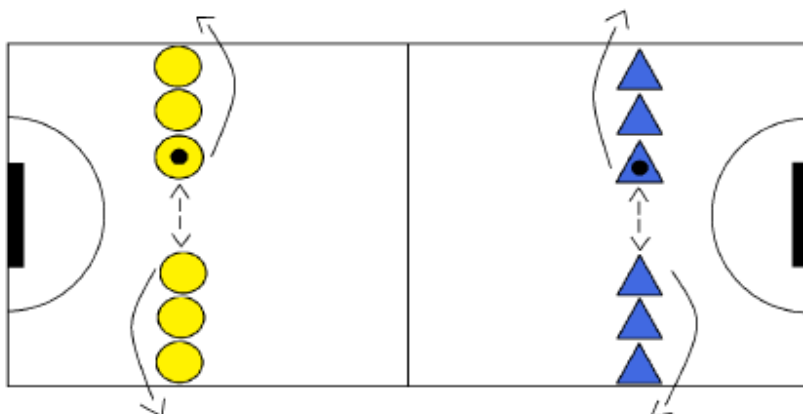


Każdy nauczyciel dobiera własny zestaw ćwiczeń rozgrzewających, według predyspozycji zawodników i możliwości motorycznych dzieci/zawodników

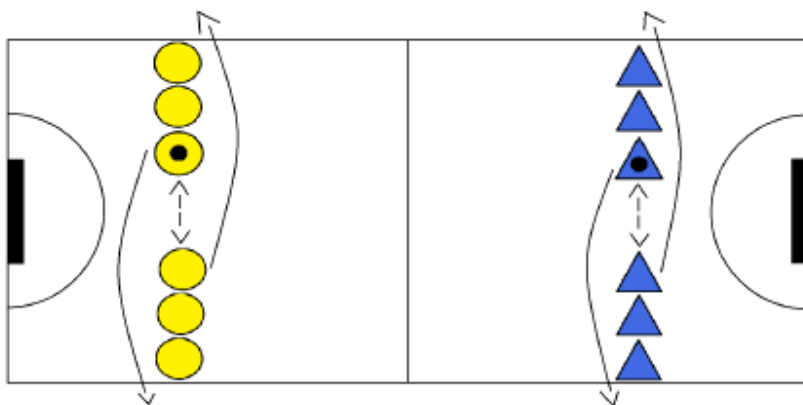
Ćwiczenia z piłką na dobry początek

Ćwiczenia „tchoukbollowe”, tzw. ćwiczenia z piłką na dobry początek powinny od samego początku być ukierunkowane na odpowiednie kształtowanie pracy w obronie i w ataku. Dlatego ważne jest systematyczne trenowanie rzutów i podań, jak również chwytów i łapania piłki. Poniżej prezentujemy kilka wizualizacji ćwiczeń bez bramek oraz z bramkami. Ważne jest, aby dobierać indywidualnie każde ćwiczenie do własnej grupy, pamiętając przy tym o stosowaniu zasady utrudniania i podnoszenia „poprzeczki”. Należy pamiętać także o odpowiednim kształtowaniu nawyku wyskoku i wykorzystywania zasady „dwóch kroków”, w szczególności wśród dzieci rozpoczynających swoją przygodę z tchouball.

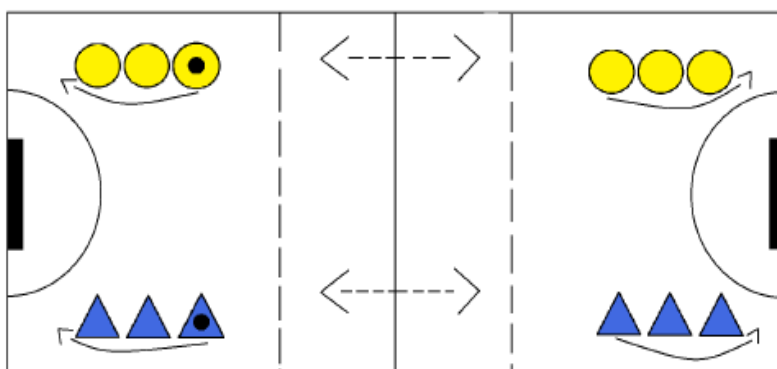
- 1) podania piłki w rzędach: zawodnicy ustawieni w rzędzie, zawodnik podający biegnie na koniec swojego rzędu



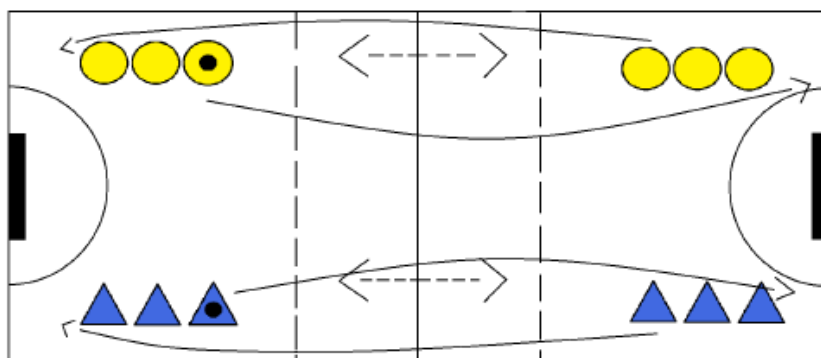
- 2) podania piłki w rzędach: zawodnicy ustawieni w rzędzie, zawodnik podający biegnie na koniec przeciwnego rzędu



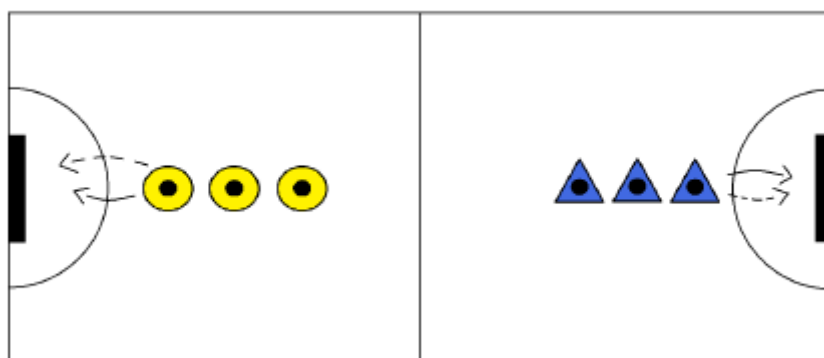
- 3) podania piłki w rzędach: zawodnicy ustawieni w rzędzie, zawodnik podający nie może przekroczyć zakazanego pola (linie przerywane) i biegnie na koniec swojego rzędu



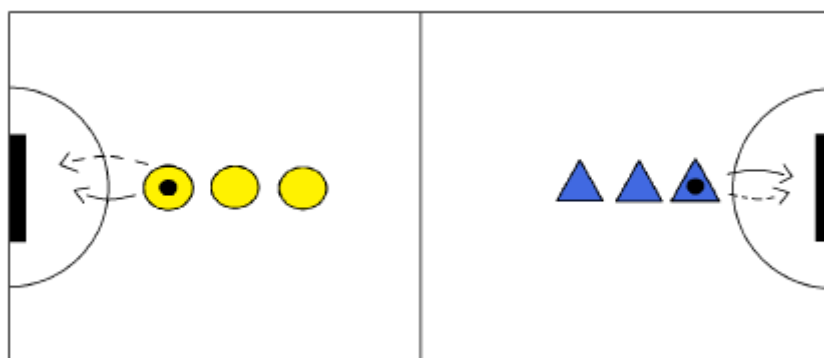
- 4) podania piłki w rzędach: zawodnicy ustawieni w rzędzie, zawodnik podający nie może przekroczyć zakazanego pola (linie przerywane) i biegnie na koniec przeciwnego rzędu



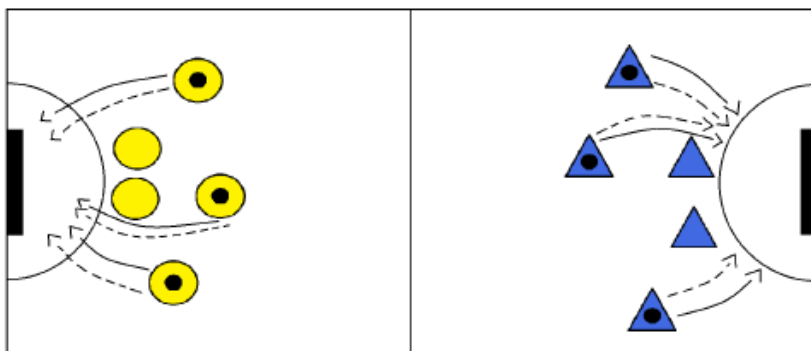
- 5) rzut na bramkę: zawodnik rzuca i łapie piłkę



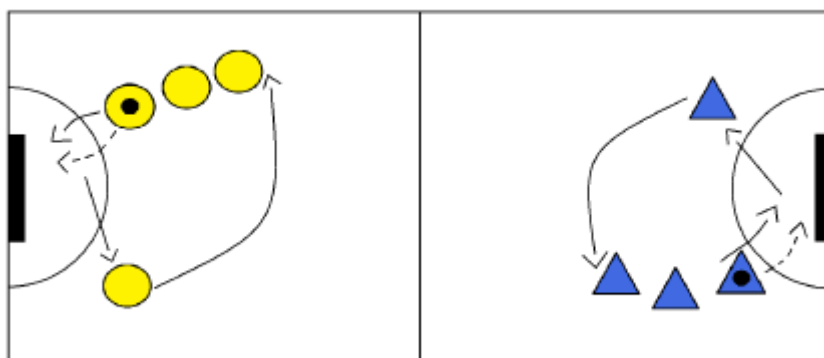
- 6) rzut na bramkę: pierwszy zawodnik rzuca, a kolejny łapie piłkę



7) rzuty na bramkę z różnych pozycji, dwóch obrońców stara się złapać piłkę



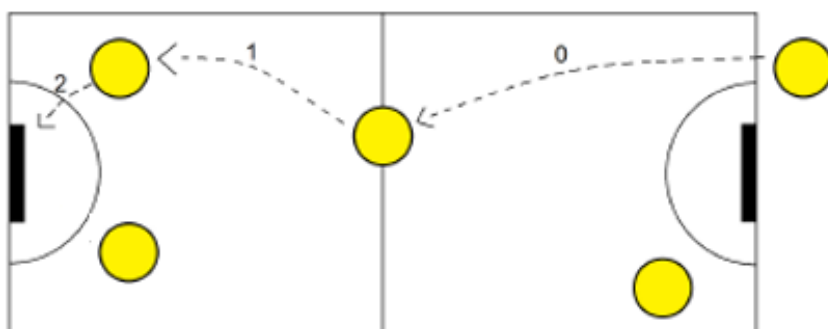
8) rzuty na bramkę z prawej i lewej strony: zawodnik wykonuje rzut na bramkę, a następnie zastępuje zawodnika broniącego



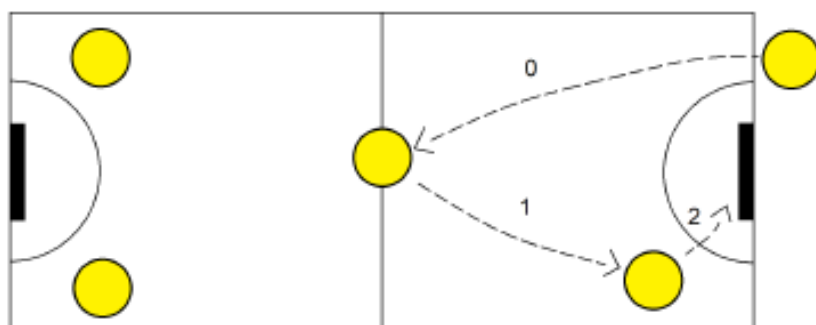
Praca w ataku

Rozegranie piłki przez drużynę atakującą może mieć różnorodny charakter. Drużyna atakująca po punkcie ma do dyspozycji 4 podania między zawodnikami (w tym podanie „0”, które dokonuje się zza linii końcowej). Może rozegrać piłkę wykorzystując jedno, dwa, trzy lub wszystkie cztery podania. Poniżej zaprezentowano schematy rozegrania piłki przez drużynę atakującą w zależności od liczby podań pomiędzy zawodnikami. Dla czytelniejszego przekazu zaprezentowano elementy pracy w ataku w drużynie składającej się z 5 zawodników.

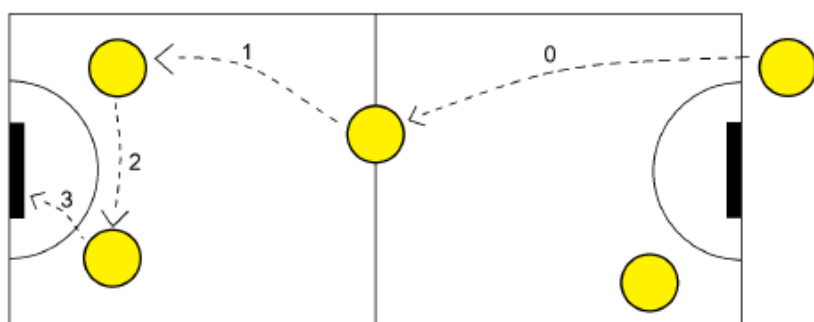
- 1) podanie „0” do środkowego, ten przerzuca piłkę na drugą stronę i zawodnik, który otrzyma piłkę oddaje rzut na bramkę



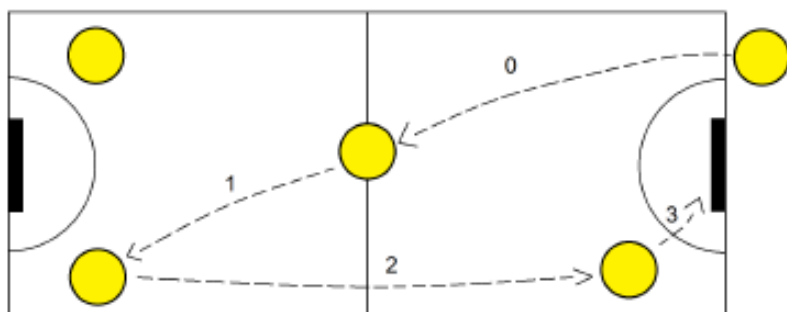
- 2) podanie „0” do środkowego, ten wykonuje rzut piłki z powrotem na stronę, z której się rozpoczynało grę i zawodnik, który otrzyma piłkę oddaje rzut na bramkę



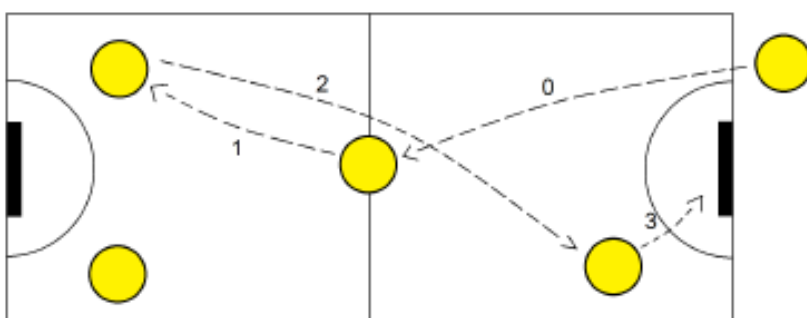
- 3) podanie „0” do środkowego, ten przerzuca piłkę na drugą stronę i zawodnik, który otrzyma piłkę oddaje ją do zawodnika przy bramce, który znajduje się po przeciwnej stronie i ten z kolei oddaje rzut na bramkę



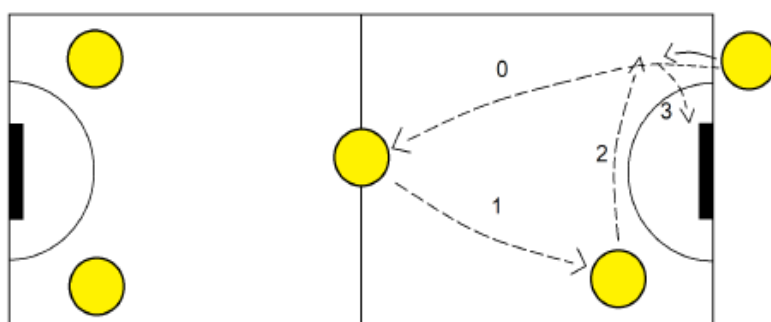
- 4) podanie „0” do środkowego, ten przerzuca piłkę na drugą stronę i zawodnik, który otrzyma piłkę rzuca ją po długości boiska na przeciwną stronę do zawodnika, który w ostateczności oddaje rzut na bramkę



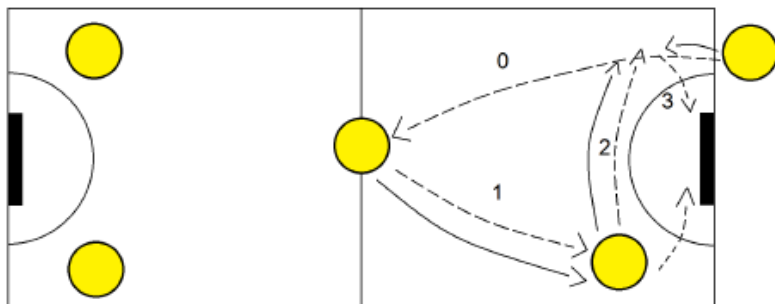
- 5) podanie „0” do środkowego, ten przerzuca piłkę na drugą stronę i zawodnik, który otrzyma piłkę rzuca ją z powrotem do środkowego, a ten z kolei rzuca piłkę w stronę zawodnika z pola rozpoczynającego grę (piłka wraca), który w ostateczności oddaje rzut na bramkę



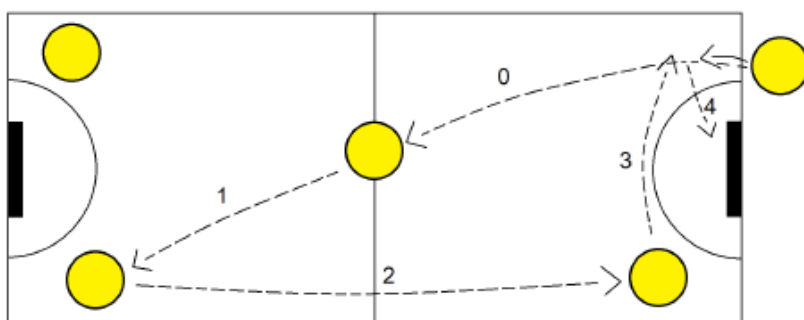
- 6) podanie „0” do środkowego, ten oddaje piłkę na stronę, z której gra została wznowiona po punkcie, a zawodnik, który piłkę otrzymał przerzuca ją wzdłuż pola bramkowego do zawodnika rozpoczynającego akcję



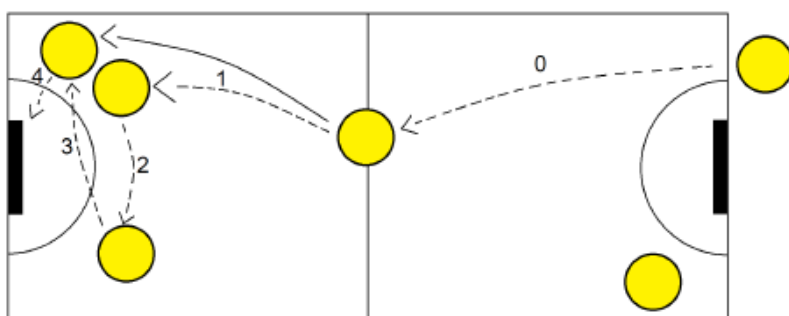
- 7) podanie „0” do środkowego, ten oddaje piłkę na stronę, z której gra została wznowiona po punkcie, a zawodnik, który piłkę otrzymał przetrzuca ją wzdłuż pola bramkowego do zawodnika rozpoczynającego akcję i biegnie za piłką



- 8) podanie „0” do środkowego, ten przetrzuca piłkę na drugą stronę i zawodnik, który otrzyma piłkę rzuca ją po długości boiska na przeciwną stronę do zawodnika, który oddaje piłkę do zawodnika rozpoczynającego akcję



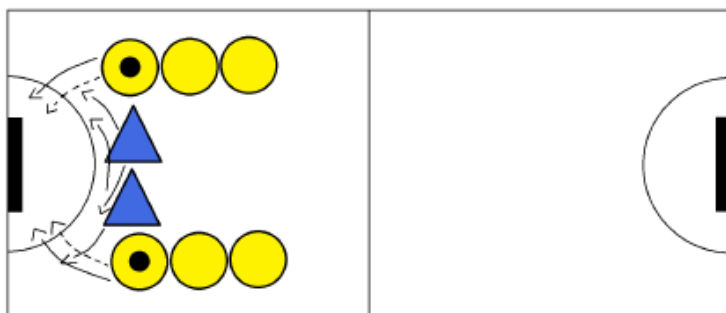
- 9) podanie „0” do środkowego, ten przetrzuca piłkę na drugą stronę i zawodnik, który otrzyma piłkę oddaje ją do zawodnika przy bramce, który znajduje się po przeciwnej stronie i ten z kolei oddaje piłkę zawodnikowi po przeciwnej stronie bramki i ten ostatecznie wykonuje rzut



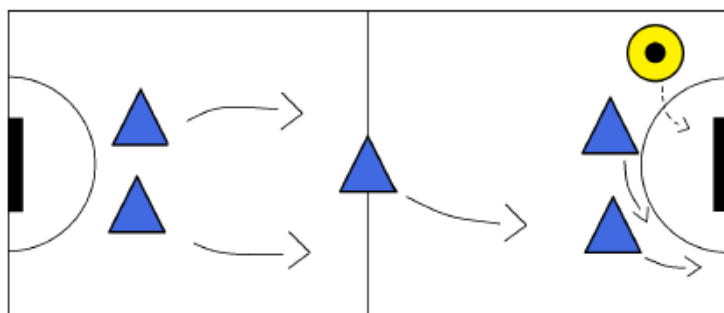
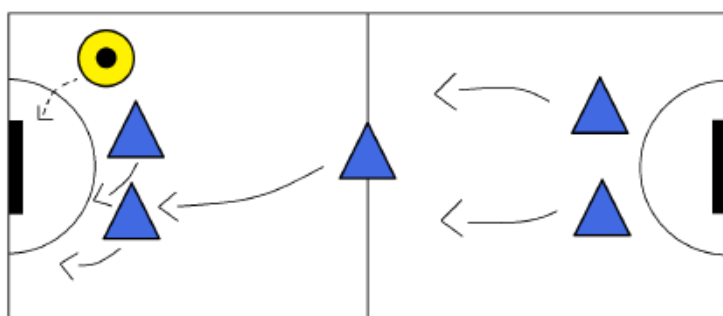
Praca w obronie

Praca zawodników w obronie praktycznie ogranicza się do obrony pola bramkowego w pierwszej linii oraz w drugiej linii. Już na etapie rozgrzewki z piłkami warto jest kształtować nawyk prawidłowego ruchu poruszania się wzdłuż linii pola bramkowego.

- 1) zawodnicy poruszają się krokiem odstawiono-dostawnym (tzw. cwałem), starając się złapać piłkę odbitą od bramki. Rzuty wykonuje się z prawej i lewej strony bramki



- 2) Praca obrony tzw. „drugiej linii” – zawodnicy z bramki przeciwnej w stosunku do tej, przy której rozgrywa się akcja podbiegają do połowy boiska, a środkowy ustawia się w tym samym czasie w połowie pola, gdzie toczy się akcja; krokiem odstawiono-dostawnym zmienia się tylko ustawienie zawodników



Zasada ciągłego zastępowania

W grze tchoukball ważna jest **zasada „ciągłego zastępowania”**. W ramach rozwijania poziomu gry należy pamiętać, że środkowy najczęściej może pełnić funkcję zawodnika atakującego bezpośrednio na bramkę, w tym celu zastępuje zawodnika skrzydłowego. Również zawodnicy w grze po 7 osób wykorzystują tę metodę do szybszego i sprawniejszego przeprowadzenia ataku. Oddając rzut na wysokości pola bramkowego można zastąpić zawodnika po przeciwnej stronie.

Błędy w grze

Zawodnik popełnia błąd, gdy:

- Porusza się biegając z piłką lub ją kozłując.
- Wykonuje więcej niż trzy kontakty z podłożem mając piłkę (złapanie piłki jedną lub dwiema stopami na ziemi liczy się jako krok).
- Wykonuje czwarte podanie dla swojej drużyny po stracie piłki (po punkcie dozwolone są trzy podania + podanie „0”).
- Upuszcza piłkę podczas podania.
- Przeszkadza przeciwnikowi w trakcie akcji meczowej.
- Wchodzi w kontakt ze strefą zabronioną podczas podania lub strzału, zanim piłka całkowicie opuści jego rękę.
- Piłka dotyka jego stóp lub nóg poniżej linii kolan.
- Dotyka podłoża poza granicami boiska, trzymając piłkę w rękach.
- Celowo rzuca piłkę w jednego ze swoich przeciwników.
- Łapie piłkę, którą jeden z jego kolegów z drużyny rzucił na bramkę.
- Rzut na bramkę kończy się złym odbiciem tzw. „ramą”. Jeśli piłka wypadnie poza pole gry lub wpadnie w pole bramkowe wówczas jest strata punktu. Jeśli natomiast piłka upadnie w pole gry, wówczas jest tylko strata piłki.
- Oddaje czwarty rzut na tę samą bramkę.
- Piłka po wznowieniu gry nie przekracza połowy boiska.

Zawodnik traci punkt dla swojej drużyny, gdy:

- Nie trafia w bramkę.

- Piłka po rzucie i odbiciu uderza w podłogę poza granicami boiska lub wpada w pole bramkowe.
- Oddaje rzut na bramkę, a piłka uderza w niego samego.

Bibliografia

1. Gesty sędziowskie ER-02 11.24.2011 PL <https://www.tchoukball-lubuskie.pl/index.php/dokumenty/>
2. Tchoukball - Oficjalne przepisy gry ER-01 26.09.2009 PL <https://www.tchoukball-lubuskie.pl/index.php/dokumenty/>
3. Oficjalne interpretacja przepisów gry w tchoukball ER-03 29.06.2011 PL <https://www.tchoukball-lubuskie.pl/index.php/dokumenty/>
4. Understanding and teaching tchoukball, Tchoukball promotion.com.