

Lektion

Thema: Tchoukball

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Einführung Tchoukball. Den Abprall vom Tchoukballnetz entdecken, die Länge der Würfe variieren und lernen, den Ball nach dem Abprall vom Netz aufzufangen.

Bemerkung: Tchoukball ist ein Spiel ohne Körperkontakt und hat seinen Namen vom Geräusch des vom Netz abprallenden Balles.

Das Tchoukballnetz kann durch Geräte mit schräger Rückprallfläche (Sprungbrett, oberer Kastendeckel an eine Wand angelehnt) ersetzt werden.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Gib und geh	<p>Zwei TN stehen sich in etwa fünf Metern Abstand gegenüber. A passt zu B, läuft zurück und berührt die Wand, kommt zurück und fängt das Zuspiel von B. Verschiedene Wurfarten: von oben, von unten, von der Seite.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auch als Wettbewerb: Welche Gruppe schafft zuerst 15 Zuspiele? - Anstelle der Wandberührung muss der Spieler eine andere Aufgabe erfüllen, z.B. sich setzen und wieder aufstehen, sich um die eigene Achse drehen usw. 	Bälle (z.B. Handbälle)	Genaugkeit des Zuspiels
10'	Hauptteil	Katapult	<p>4 - 8 TN stellen sich in einer Kolonne vor dem Netz auf (Anlagen je nach TN-Zahl). Der Erste hat einen Ball und wirft damit auf das Netz. Der Zweite fängt den Ball und wirft ihn wieder auf das Netz. Wenn zehn Pässe gelungen sind, wird der Abstand vom Werfer zum Netz um einen Meter vergrössert. Welche Gruppe schafft zehn Pässe mit dem grössten Abstand zum Netz?</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit drei Schritten Anlauf. - Die Kolonne teilt sich und stellt sich auf beiden Seiten in einem Winkel von 45° zum Netz auf. Nach dem Wurf wechseln die TN die Seite. 	Bälle (z.B. Handbälle) Tchoukballnetz	<p>Den Abprall erfahren und die Würfe dosieren. Die TN müssen auf das Prinzip des Abpralls aufmerksam gemacht werden, damit der Ball nicht direkt auf sie zurückprallt, nachdem sie ihn auf das Tchoukballnetz geworfen haben.</p>
5'		Drehbank	<p>Eine Zone bestimmen (z.B. zwischen der verbotenen Zone und der Dreipunktelinie des Basketballfelds). Der erste TN wirft den Ball auf das Netz, so dass er in die Zone fällt, der zweite versucht den Ball zu fangen. Schafft er es, wirft er für den dritten usw. Wer einen Fehler begeht (der Ball fällt nicht in die bestimmte Zone, verfehlt das Netz oder kann nicht gefangen werden), scheidet aus und muss eine Zusatzaufgabe erledigen. Das Spiel endet in einem Duell 1 gegen 1.</p>		Den Ball in eine bestimmte Zone werfen.
10'		Tchoukball vorbereiten	<p>2 TN passen sich einen Ball via Netz zu.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A spielt den Ball so an das Netz, dass B den zurückprallenden Ball nur mit Mühe fangen kann. - A und B verändern die Würfe auf das Netz: scharf/fein, hoch/tief, Ballabgabe im Sprung/Stand usw. 		
10'		3 gegen 3 auf ein Netz	<p>Team A wirft den Ball so auf das Netz, dass Team B den abprallenden Ball nicht fangen kann und er auf den Boden fällt. Das abwehrende Team B darf die Aktionen des Gegners in keiner Weise behindern, sondern darf nur den zurückprallenden Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt dies, so werden die Abwehrspieler zu Angreifern. Gelingt dies</p>		



		<p>nicht, so erhält Team A einen Punkt und Team B den Ball. Anspiel bei Spielbeginn oder nach Punktgewinn von der Grundlinie neben dem Netz.</p> <p>Mögliche Spielentwicklung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Prellen des Balles ist nicht erlaubt. - Den Ball höchstens 3 Sekunden halten. - Um einen Angriff abzuschliessen, hat das Team A höchstens drei Pässe zur Verfügung (Ausnahme: Bei Spielbeginn und nach einem Punkt 4 Pässe). <p>Zusätzliche Punkte für den Gegner:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein TN trifft das Netz oder den Rahmen nicht. - Ein TN fängt oder berührt den zurückspringenden Ball erneut. - Der zurückspringende Ball landet ausserhalb des Spielfeldes oder im Torkreis. <p>Fehler: Ein Fehler (z.B. der Ball fällt zu Boden oder wird geprellt) wird mit einem Freiwurf für das gegnerische Team bestraft und erfolgt am Ort der Regelübertretung. Nach mindestens einem Pass darf auf das Netz geworfen werden.</p> <p>Beide Teams können bei beiden Netzen Punkte erzielen, wobei nur 3 Mal nacheinander auf das gleiche Netz geworfen werden darf. Nach jedem Punkt spielt das Team, das den Punkt nicht erzielt hat, neben dem Netz an. Es darf auf ein beliebiges Netz werfen, sofern der Ball vorher die Mittellinie überquert hat.</p>		
15'	Tchoukball auf 2 Netze			Das Tchoukballnetz steht auf einer Grundlinie und wird von einem Wurfkreis mit dem Radius von 3 m (darf nicht betreten werden) umgeben. Es können auch Matten als Torkreis ausgelegt werden.
15'	Ausklang	<p>Ursachen und Auslöser</p> <p>Arbeitsblatt „Warum bin ich dick geworden? Markiere die Gründe für dein Übergewicht und ergänze weitere Gründe, die oben fehlen.“ Einzel oder in Zweiergruppen bearbeiten lassen.</p> <p>Die dargestellten Ursachen des Übergewichts aufzeichnen und besprechen, die Teufelskreise erläutern und mit eigenen Erfahrungen vergleichen. Mut machen, in dem gesagt wird, dass aus dem Teufelskreis ausgebrochen werden kann, wenn die dick machenden Faktoren dauerhaft verändert werden.</p> <p>Ursachen der Adipositas – Teufelskreise</p> <pre> graph TD Vererbung[Vererbung] --> Gewicht[Gewicht ↑] Gewicht --> Bewegung[Bewegung ↓] Bewegung --> Wohlbefinden[Wohlbefinden/Zufriedenheit ↓] Wohlbefinden --> UnguenstigesEssverhalten[Ungünstiges Essverhalten] UnguenstigesEssverhalten --> Vererbung </pre> <p>„Überlege zu deinen Ursachen und Auslösern, welche sich ändern lassen und welche nicht.“</p> <p>Hausaufgabe</p>	<p>Stifte</p> <p>Arbeitsblatt</p>	