

Tchoukball

zajímavá
pohybová
hra

- pro chlapce i dívky a muže i ženy
- pro malé i velké (postavou i duchem)
- pro mladší i starší (vnoučata a výše)
- pro sportující zájemce i nespportující nadšence
- pro úspěšné i na úspěch dosud čekající
- pro ty, kteří chtějí zkusit něco nového

zkrátka pro Tebe a pro Vás

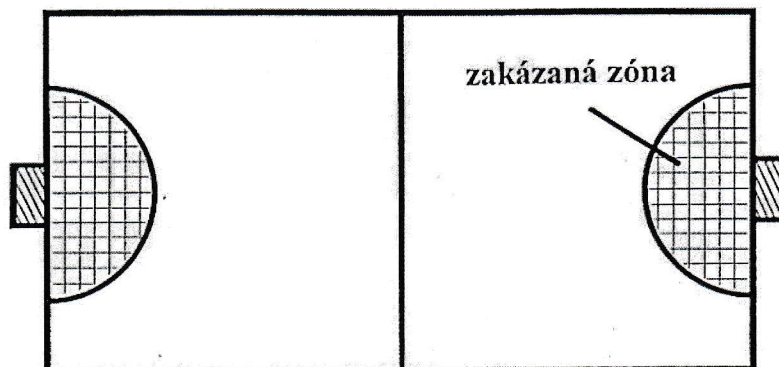
O čem je vlastně řeč?

Vznik termínu „tchoukball“ se vysvětluje jako spojení dvou slov – „ball“ a citoslovce „tchouk“ vyjadřujícího zvuk dopadu prudce hozeného míče na napjatou síť a jeho zpětného odrazu. To je základní charakterizující prvek hry vytvořené na počátku sedmdesátých let jedním ženevským lékařem - Dr. Hermannem Brandtem. Jeho práce jej přivedla k analýze sportovních odvětví a uvědomění si narůstajícího počtu zranění způsobených v průběhu pohybových činností (zejména ve sportovních hrách) projevy agresivity a unfair jednání. Tyto jevy vnímal jako nebezpečné pro správné chápání sportu ve společnosti a reagoval na ně vytvořením originální hry vyznačující se házením míče, odstraněním vzájemných kontaktů soupeřů, usměrněním agrese a prohloubením spolupráce v týmu. Konstrukce hry odbourává různé formy „faulů“ – zákroků s omezujícím nebo dokonce likvidačním účinkem. Pro své přednosti se tato hra dočkala příznivého přijetí také u pedagogické veřejnosti v řadě zemí.

Tchoukball je míčová hra využívající prvky házené, volejbalu a baskické peloty. Družstva se snaží překonat soupeře rozdílem bodů přidělovaných za bodované činnosti. Lze jej hrát prakticky všude v halách i ve venkovním prostředí s různým povrchem. K základnímu vybavení náleží jedna nebo ještě lépe dvě odrazové konstrukce umístěné za středem koncových čar. Mezi nimi a částí hřiště určenou pro pohyb hráčů jsou půlkruhové třímetrové zakázané zóny (obr. 1), za jejichž hranicemi je možné chytat odražený míč od konstrukcí podobných malým nakloněným trampolinkám. V odborné literatuře lze najít různé hodnoty vztahujících se k jejich rozměrům (Scheidecker, 1987, Favre, 1975).

Obr. 1

Hřiště na tchoukball



Stručná pravidla

Hrací pole, počet hráčů:

Varianta podle počtu odrážedel:	Velikost hřiště:	Počet hráčů:
Bipolární tchb. – dvě odrážedla	40 x 20 m	2 x 9
Bipolární tchb. – dvě odrážedla	20 x 15 (12) m	2 x 6 (7)
Monopolár. tchb. – jedno odrážedlo	20 x 15 m	2 x 6

Hra může začít, pokud počet hráčů družstva dosáhne čtyř, přičemž během utkání lze tento nízký stav doplnit. Klesne-li počet hráčů družstva na tři, hra se přeruší popř. ukončí. Zcela početné družstvo v sobě zahrnuje ještě tři náhradníky.

Hrací doba:

- Muži - junioři / senioři.....3 x 15 minut
- Ženy – juniorky / seniorky3 x 12 minut
- Dorostenci3 x 12 minut
- Dorostenky3 x 10 (7) minut

Mezi třetinami je vždy pětiminutová přestávka.

Materiální vybavení:

Pro muže se používá míč o obvodu 58-60 centimetrů a hmotnosti 425-475 g, pro ženy míč o obvodu 54-56 a hmotnosti 325-400 g. Ve školních podmínkách se osvědčuje i použití volejbalového míče. Odrážedla jsou podobná malým nakloněným trampolínkám. Pro školní podmínky doporučujeme odrážedla s nastavitelným úhlem 45-60 stupňů ve vztahu k podložce.

Cíl družstev:

Cílem je získat v průběhu vymezeného času vyšší počet bodů než soupeřící družstvo.

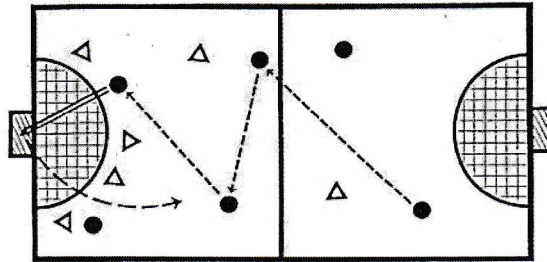
Princip hry aneb o hře obecně:

Snahou hráčů je během maximálně tří nahrávek vytvořit si výhodné postavení pro střelbu na odrážedlo a vystřelit míč tak, aby po odrazu dopadl na zem do hřiště vně zakázané zóny, aniž by se jej před dopadem podařilo soupeři zachytit. Prvkem zcela odlišným od jiných sportovních her je nemožnost bránění soupeři v přihrávání, chytání a zaujímání postavení na hřišti. Prohřeškem obránce je také pokus omezit hráče při střelbě. Útočníkům je tak zcela ponechán volný prostor pro tvorbu útoku a obrana se v této fázi hry soustředuje na výběr a zaujetí vhodného postavení pro chycení odraženého míče (obr. 2). Chycený míč znamená pro obránce možnost přejít ve spolupráci s ostatními do útoku na

libovolnou konstrukcí, pokud se ovšem nejedná již o čtvrtý hod na stejné odrážedlo. Hra tím získává další kvalitu momentem překvapení takticky vedenými náhlými obraty směrů vedeného útoku.

Obr. 2:

Princip hry



zpět odražený míč se snaží před dopadem na zem zachytit hráči v obraně

Zahájení hry:

U monopolární varianty po losování družstvo rozehrává ze základní čáry směrem proti odrážedlu, u verze na dvě odrážedla vede útoku ze zvolené koncové čáry hřiště.

Povolený způsob hry:

- Hráč smí míč chytat a házet, odbít nebo udeřit s úmyslem popohnat či „vybrat“ rukama, rameny, hlavou nebo trupem,
- může se třikrát dotknout země během držení míče (stání na obou končetinách se považuje za dva doteky),
- míč lze držet po dobu tří sekund.
- Během držení míče si jej hráč může předat z jedné ruky do druhé za splnění podmínek předcházejících dvou pravidel.
- Povolena je hra v kleče nebo v lehu.

Zisk bodu:

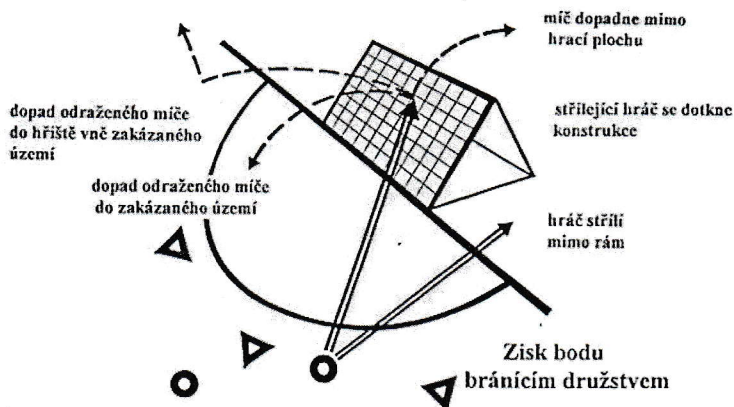
Zatímco dobře vedený útok může znamenat zisk bodu, jeho chybně realizovaný závěr podpoří bodovým ziskem obránce. Bod je jim připsán za (obr. 3)

- nezasazení trampolinky,
- odražení míče od trampolinky zcela mimo hrací plochu,
- odražení míče od trampolinky do zakázané zóny,
- zasažení samotného střídajícího hráče odraženým míčem,

- střet střilejícího hráče s konstrukcí.

Pozn.: Pokud se odražený míč dotkne spoluhráče útočníka, za chybu se to nepovažuje.

Obr. 3: Zisk bodu útočícím družstvem



Rozehrání po zisku bodu:

Rozehrání po zisku bodu je v režii družstva, které ztratilo bod na soupeře. Míč je rozehrán příhrávkou zpoza koncové čáry, vedle konstrukce, kde došlo k bodování. Samotné uvedení míče do hry se nezapočítává do povolené série tří příhrávek. U bipolární varianty je důležité, aby již první příhrávka zřetelně překročila středovou čáru (chodidla hráče chytajícího míč).

Porušení pravidel:

- pád míče na zem jako důsledek chybné příhrávky nebo chybného chycení,
- dotek míče dolní končetinou pod úroveň pasu,
 - ve školních podmínkách doporučujeme tolerovat dotek dolních končetin nad úroveň kolen při chytání míče
- dribling,
- držení míče déle než tři sekundy,
- více než tři došlapy na zem v době jeho držení,
- vstup hráče do zakázané zóny, pokud se nejedná o došlap po střelbě a klamavé pohyby hráčů, které ovšem nijak nebrání v činnosti obránců,
- více než tři příhrávky ve družstvu,
- dotek předmětů nebo území vně hrací plochy během držení míče,
- vzetí míče soupeři během jeho rozehrání,

- střelba na jedno odraždělo více než 3 x za sebou (bipolární varianta),
- nevhodné verbální chování,
- hod zřetelně zahraný proti soupeři,
- bránění soupeři ve hře jakoukoli formou, pokud má soupeř v držení míč (v přihrávání, ve střelbě, chytání míče nebo při pohybu s míčem) nebo pokud se snaží zaujmout obranné postavení,
 - hráči je dovoleno stát klidně, bez pohybu paží v postavení, kterým by soupeři neprekážel v jeho činnosti,
- chycení odraženého míče členem útočícího družstva.

Důsledky porušení pravidel:

Porušení pravidel znamená předání míče soupeři, přičemž se pokračuje volným hodem z místa přestupku. Případné úmyslné fauly jsou hráčům zaznamenávány, dosáhne-li jejich počet tří, je hráč vyloučen do konce utkání a ve hře zastoupen náhradníkem. Ačkoli formální pravidla samotná práva a omezení hráčů jasně vymezují, považovali tvůrci hry za vhodné upravit „sociální“ stránku hry „Chartou tchoukballu“ – dokumentem, orientujícím se na oblast sféry prožívání hry, smysl pro fair-play a partnerství.

Volný hod:

Volný hod umožňuje navázání hry po přestupcích. Před vystřelením na odraždělo musí dojít k minimálně jedné přihrávce.

Tchoukball umožňuje vést zájem hráčů ke splnění cílů hry – soutěže, ale nedovoluje, aby cesta k těmto cílům vedla přes projevy agresivity, výskytu nedovolených zákroků a na školách přes ústrky a omezování tělesně slabších a méně zdatných. Charta tchoukballu upravuje ve hře vznikající vztahy a vazby. Do popředí se dostává korektnost, ohleduplnost, smysl pro společenství a respektování soupeře jako partnera – vždyť bez něho hrát nemohu! Na výsledku hry a její kvalitě mají zásluhu všichni zúčastnění. A otázka vítěze – je to vždy „ten lepší“ a nebo ten, který se lépe připravil?

Podobně jako v jiných pohybových hrách se činnosti hráčů v tchoukballe dělí na obranné a útočné. Přejed mezi nimi je velmi zřetelně ohraničen. Zatímco v „tradičních“ hrách je cílem zasažení branky, koše apod., v tchoukballe střelecký pokus „trvá déle“, neboť ukončen je vlastně teprve tehdy, dopadne-li odražený míč do vybraného prostoru nebo je-li zachycen obránci. „Trampolínka“ se stává prostředníkem na cestě míče k cíli. Problematika střelby se tak ze strany útočníků rozrůstá o dimenzi zasažení odražděla v potřebném úhlu a rychlosti, aby odražený míč dopadl do prostoru hřiště vně zakázané zóny.

ÚKOL PRO ÚTOČNÍKY:

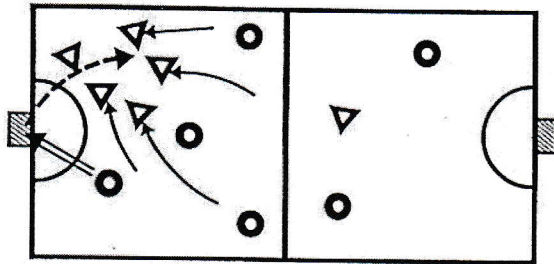
1. dostaň se do střelecké pozice z vhodného úhlu a vzdálenosti
2. využij momentu překvapení k vedení útoku na méně chráněné odrážedlo
3. využij principu „zrcadlového efektu“ pro střelecké pokusy (úhel dopadu – úhel odrazu)
4. veď se spoluhráči útok přesnými a překvapivými přihrávkami
5. umíš vůbec chytit míč? To je totiž předpoklad hry!

Činnost hráčů v obraně je podřízena cíli nepřipustit dopad odraženého míče do bodovaného prostoru hřiště (obr. 4).

ÚKOL PRO OBRÁNCE:

1. zaujmi výhodné postavení podle předpokládané křivky letu odraženého míče,
2. zvol optimální postoj s možností korekce, dovolující event. rychlý přesun nebo na vyšších úrovních až anticipované „vybrání“ míče podobně jako smečované údery ve volejbale,
3. podle letu míče jej přímo chyt' nebo se jej pokus udržet ve hře způsobem umožňujícím jeho další zpracování (např. odbitím).

Obr. 4:



Tyto úkoly vedou k rozvíjení smyslu pro pochopení principu „odrazu v zrcadle“, tj. očekávané směřování odraženého míče podle předcházejícího letu na odrážedlo. Vedle toho se jeví nutností dostatečně zvládnutá dovednost dostat míč pod svoji kontrolu – ve školních podmínkách pak zejména chytání. Jako velmi pozitivní se nám jeví široký prostor poskytovaných možností rozvíjet dovednosti spojené s vedením útoku i uplatňovaných v obranné fázi hry často během jednoho průpravného nebo herního cvičení. Některá z nich je možné získat na kontaktních adresách nebo podle soupisu bibliografických citací. Podmínkou provozování cvičení a hry je minimálně jedno, nejlépe však dvě a více odrážedla. Cvičení doporučujeme provádět s míči na házenou nebo volejbal.

Soupis bibliografických citací:

BLÁHA, Ladislav. Tchoukball – jedna z cest proti agresivitě ve sportovních hrách. Těl. Vých. Sport. Mlád. 1998, roč. 64, č. 6, s. 32-36.
FAVRE, Michel. Jour au tchouk-ball. Education physique et sport. 1975, č. 4, s. 15-16.
SCHEIDECKER, Yves, MAILFERT, Didier. Le tchouk-ball. E.P.S. – Education physique et sport. 1987, č. 6, s. 32-37.

Co na závěr?

Sluší se popřát mnoho úspěchů během hry, jen v dobré atmosféře hry propocená trika, spoustu zábavy a tím i příjemně prožitých chvil!

Možnost k diskusím, doporučení, odkazům, seminářům, metodice atd.:

Kontakt:

PaedDr. Ladislav Bláha
KTV PF UJEP
České mládeže 8
Ústí nad Labem
4 0 0 9 6

tel.: 47 521 44 17 kl. 238

E-mail: blaha@pf.ujep.cz

Kde lze sehnat potřebné materiální vybavení?

Kontakt:

