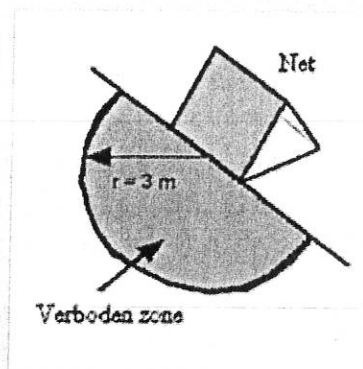




Kennismaken met Handbal via het Tchoukbal

Inmiddels is bekend dat handbal een aantrekkelijk spel is voor het (basis) onderwijs. Handbal wordt daarom op vele scholen met succes geïntroduceerd in een serie sportkennis-makingslessen. De uitgewerkte lessen slaan een brug tussen het bewegingsonderwijs in de school en de trainingen in de handbalvereniging, waar de jeugd zich verder kan ontwikkelen in het handbal.

Het Tchoukbal spel heeft veel overeenkomsten met het handbalspel en vormt een welkome aanvulling op de sportkennis-makingslessen.



Bij het officiële spel zijn alle agressieve elementen zoveel mogelijk verwijderd.

Het officiële spel, zoals het in 1970 werd gespeeld, heeft een veldafmeting van 40 x 20 meter. Rond de doelen wordt een halve cirkel getrokken met een straal van 3 meter. Elke ploeg bestaat uit een mix van jongens en meisjes met in totaal 9 deelnemers per ploeg. De bal die men gebruikt is dezelfde als bij het handbal.

De bedoeling is dat een speler van partij A de bal zodanig tegen één van beide doelen werpt, dat

de terugkaatsende bal **niet** door een speler van partij B kan worden gevangen. Als de bal buiten de cirkel en binnen het veld op de grond komt is het een punt.



Tchoukbal volgens moderne regels een middel voor kennismaking en training

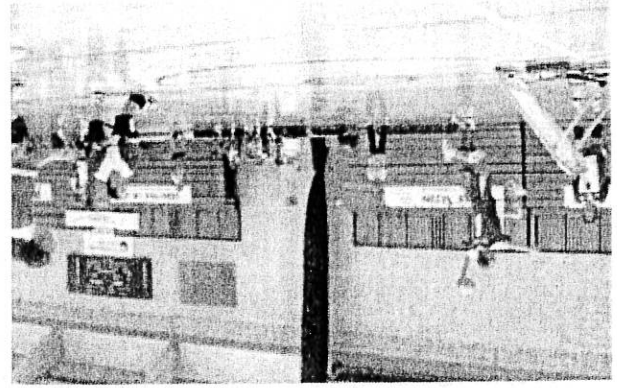
Tchoukbal is een spel dat ingezet kan worden om kennis te maken met de diverse elementen van het handbalspel. Zowel technisch, tactisch als conditioneel zijn er nogal wat overeenkomsten met ons eigen handbalspelletje waardoor het een uitdagende en afwisselende invulling aan de handbaltraining kan geven.

Met een aantal variaties op het oorspronkelijke spelidee komen we tot een moderne versie van het Tchoukbal. Op de volgende bladen vindt u de uitleg over het spel en een aantal voorbereidende spel- en oefenvormen.

Namens het NHV

Tchoukbal basisprincipe van het spel

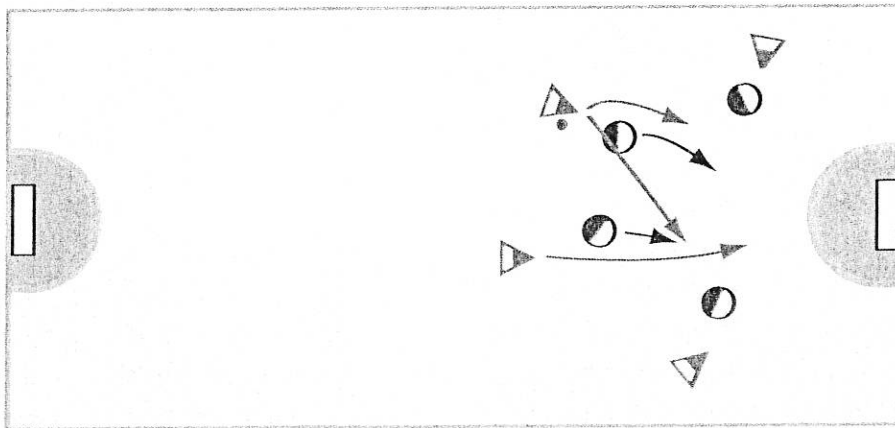
Het woord Tchouk is een klanknabootsing van het geluid dat een geschoten bal tegen het rebound-net maakt. Het spel wordt getypeerd als een combinatie van het Spaanse pelota en handbal.



Hoe begint het spel?
 Een speler speelt de bal vanaf de doellijn (naast de Tchouk) naar een medespeler. Na een doelpunt legt de speler van de scorende partij de bal direct op de grond waarna het spel hervat kan worden door de andere partij.

Het spelidee
 Een punt is gescoord als een medespeler van de werper de terug kaatsende bal vangt. De tegenspeler moet dit dus zien te voorkomen (zonder lichamelijk contact) en de bal zelf vangen.

Het veld en spelers
 Het spel kan gespeeld worden op een veld van 20 x 10 meter. Ook de gymzaal zoals bij de meeste scholen aanwezig leent zich goed als veldafmeting. Rond het Tchoukbalframe wordt een halve cirkel getrokken met een straal van 3 meter. Het spel komt tot zijn recht als elke partij met 4 spelers speelt.

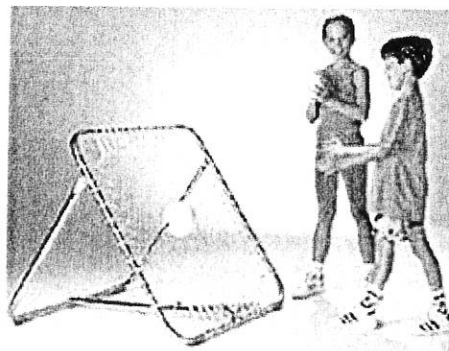


Het Spel Tchoukbal

Differentiatie en variatie

Om in te spelen op het niveau van de deelnemers en om invloed uit te oefenen op het gewenste spelgedrag kan er met onderstaande afspraken over het scoren en regels gespeeld worden:

- Één punt is gescoord als: men in de Tchouk gooit en de terug kaatsende bal zelf weer terug vangt of dat een medespeler van de werper de terug kaatsende bal vangt.
- Scoren is mogelijk op beide Tchouks.
- Na een gescoord punt mag de scorende partij doorspelen.
- Scoren is mogelijk op beide Tchouks met maximaal 2 gescoorde punten op 1 Tchouk, hierna moet weer tenminste 1 maal op de andere Tchouk gescoord worden.
- Balbezittende speler mag niet gehinderd worden bij het overspelen.
- Tippen en dribbelen niet toegestaan, wel de handbal-driepas
- Alleen 1 x tippen
- Vóór het overspelen een extra opdracht vorderen zoals 1 á 2 x tippen, bal om het eigen bovenlichaam en/of benen doorgeven.
- Bij het overspel een afgesproken techniek gebruiken zoals sprongshot, pas achter de rug, pass door de benen, pass via de grond, werpen vangen met 1 hand/2 handen.
- De complete handbalregels toepassen met tippen, dribbel, storen en onderscheppen





1. Hoe begon het?

Korfbal is 'uitgevonden' rond 1900. Hoe kwam dat?

Een korte geschiedenis.

Als kind ging je in die tijd verplicht tot je twaalfde jaar naar school. Hadden je ouders onvoldoende geld (en dat waren er flink wat), dan moest je gaan werken. Zes dagen in de week. Had je het beter getroffen, dan kon je naar de middelbare school en ook daar werd weinig aan sport gedaan. Er waren nog maar weinig sportclubs: er werd wat gevoetbald en er waren gymnastiekclubs. Dat was het wel ongeveer. Van beweging en ontspanning kwam daardoor niet veel terecht.

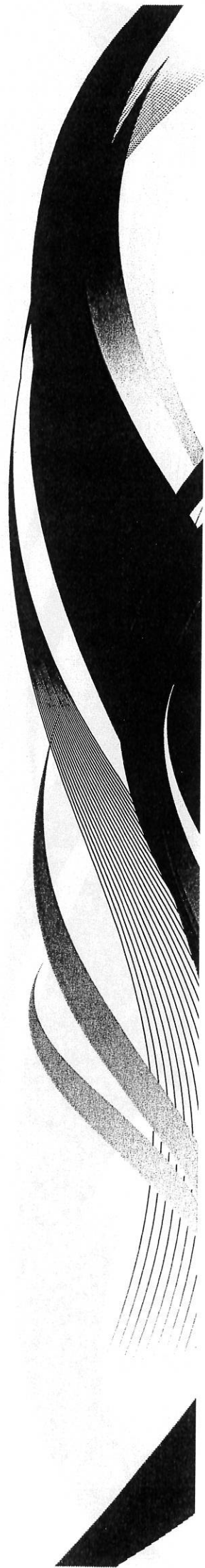
Gelijke kansen

In het middelbaar onderwijs groeide de gedachte dat meer lichaamsbeweging goed was. Voor jongens en meisjes tegelijk, want dan kon het in één les gezamenlijk worden geregeld. En dat ging dan nog alleen maar over kinderen van 14 jaar en ouder, want nog in 1920 bijvoorbeeld moest bij een club 'eerst advies aan de dokter gevraagd worden of sporten voor kinderen van 12 jaar wel verantwoord was...'. Hoe dan ook, de uitdaging was een sportvorm te vinden waarin zo veel mogelijk jongeren mee konden doen. Een sport met voor iedereen gelijke kansen.

Van Zweden naar Nederland

In Zweden werd 'Ringboll' gespeeld. Daarbij probeert het ene team een bal door een aan een paal opgehangen ring te gooien en probeert het andere team dat te verhinderen. Vervolgens wisselen de rollen aan de andere kant van het veld. In Nederland werd van de ring een korf gemaakt. Zo kon je beter zien of je nu wel of geen doelpunt scoorde. Ook werden er nog wat regels bij bedacht. Kort daarna werd voor het eerst gekorfbald in Nederland. Dat was in 1902.

Maar... hoe speel je het dan tegenwoordig?



2. Over jongens en meisjes

Korfbal onderscheidt zich van heel veel andere sporten; het is in principe een gemengde sport: jongens en meisjes, vrouwen en mannen spelen in één ploeg. Dat is al meer dan 100 jaar een grondregel. Maar wat betekent 'gemengd' precies? En is het altijd gemengd?

Samen maar niet tegen

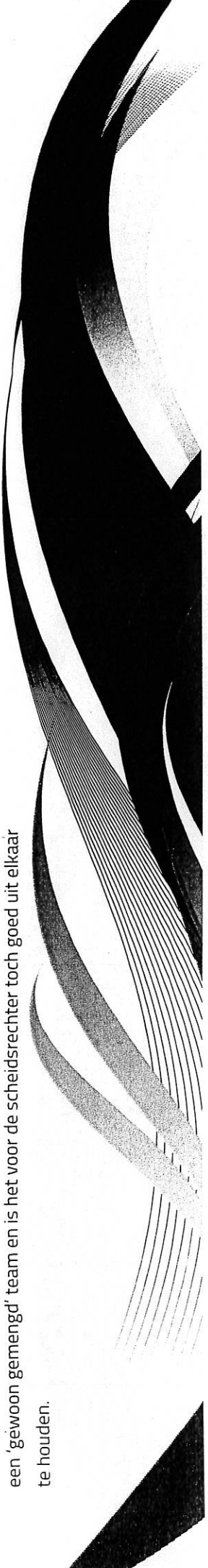
'Gemengde sport' betekent dat jongens en meisjes samen spelen, maar niet tegen elkaar. Een voorbeeld: Yvette mag wel met tegenstander Henk samen achter de bal aanrennen. Wie de bal het eerste heeft mag doorspelen. Maar Yvette mag Henk niet verdedigen als hij vrij staat en wil schieten. De regel is: jongens verdedigen tegen jongens, meisjes tegen meisjes. Overtreed je deze regel bij het doelen, dan volgt een strafworp voor de andere partij.

Jeugdkorfbal

Een uitzondering hierop vinden we in het gemengde jeugdkorfbal. Soms is er bij een club in de jeugd geen evenwicht tussen de aantal meisjes en jongens. Hoe los je dat op, zodat er wel gespeeld kan worden? Als er bijvoorbeeld een jongen te weinig is, dan doet een van de meisjes een hesje aan en stapt zo in de jongensrol. Of omgekeerd. Op die manier speelt soms zelfs een complete meisjesploeg tegen een 'gewoon gemengd' team en is het voor de scheidsrechter toch goed uit elkaar te houden.

Dameskorfbal

In het zuiden van Nederland is door andere religieuze ideeën en maatschappelijke omstandigheden in het verleden het dameskorfbal ontstaan. Ook deze variant is onderdeel van het Koninklijk Nederlands Korfbal Verbond. Bij dameskorfbal zijn wat aangepaste regels en ook de tactiek is soms anders. Met vier vrouwen in de aanval verloopt het spel op onderdelen anders dan bij gemengd korfbal. Wil je hier meer over weten, bezoek dan via www.knkv.nl/korfbal/dameskorfbal/ de website van het Koninklijk Nederlands Korfbal Verbond, kortweg KNKV.



3. Wat mag allemaal wél?

'Korfbal is doeltreffend, al scoor je met je linkerhand!': dat is een gezegde in de korfbalsport. Maar natuurlijk draait het om veel meer...

Gooien en vangen

Alles begint met gooien en vangen. Je mag met één hand gooien of met twee, dat maakt niet uit. Hetzelfde geldt voor vangen. Hoe beter je leert gooien en vangen, hoe makkelijker je korfbalt. En als je dat gooien zowel links- als rechtshandig kunt, speel je nóg beter.

Samen spelen en samenspelen

Bij korfbal is belangrijk dat jongens en meisjes samen in een team spelen. Ze spelen elkaar de bal toe. Het motto bij korfbal is dan ook "Samenspelen en samen spelen". In het zuiden van het land wordt ook wel met alleen meisjes/vrouwen gespeeld, maar voor het grootste deel is het een gemengde sport: jongens en meisjes, mannen en vrouwen.

Een goeie vraag daarbij is natuurlijk: 'Met hoeveel spelers dan?'. Dat aantal is tegenwoordig vastgesteld op acht spelers, verdeeld over twee vakken. Dat is ook wel eens anders geweest, maar dat deel van de geschiedenis laten we nu liggen. Vier jongens en vier meisjes, eerlijk verdeeld per vak, dus twee om twee. En bij de 'seniores' – dat zijn dus de mannen en vrouwen – is dat precies het zelfde.

Er is nog wel een nieuwe variant in opkomst: het 4Korfbal. Maar daarop komen we later apart nog even kort terug.

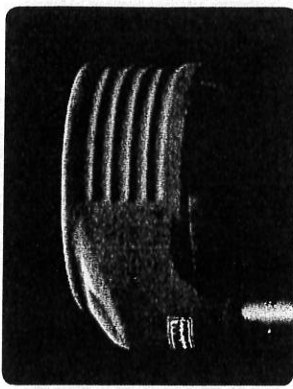
Doelpunten scoren

In het veld sta je met twee ploegen tegenover elkaar. Er is één bal en er zijn twee korven, aan elke kant van het veld eentje. De ene ploeg probeert de bal door de korf van de andere partij te gooien. Als dat lukt scoor je één doelpunt. Er is geen regel, zoals bijvoorbeeld bij basketbal, dat sommige doelpunten dubbel tellen.

Doelpunten verhinderen

Kan de andere partij dan niets doen om een doelpunt te voorkomen? Natuurlijk wel. Als de ene ploeg aanvalt, mag de verdedigende ploeg proberen een doelpunt te verhinderen. Je mag de bal onderscheppen. Dat doe je bijvoorbeeld door sneller te zijn of hoger te springen dan je tegenstander. En er mag niet op de korf geschoten worden als de aanvaller goed verdedigd wordt (zie H. 6).

Is verder alles toegestaan? Zeker niet. In hoofdstuk 5 lees je wat niet mag. Maar eerst laten we je zien hoe het veld eruit ziet.



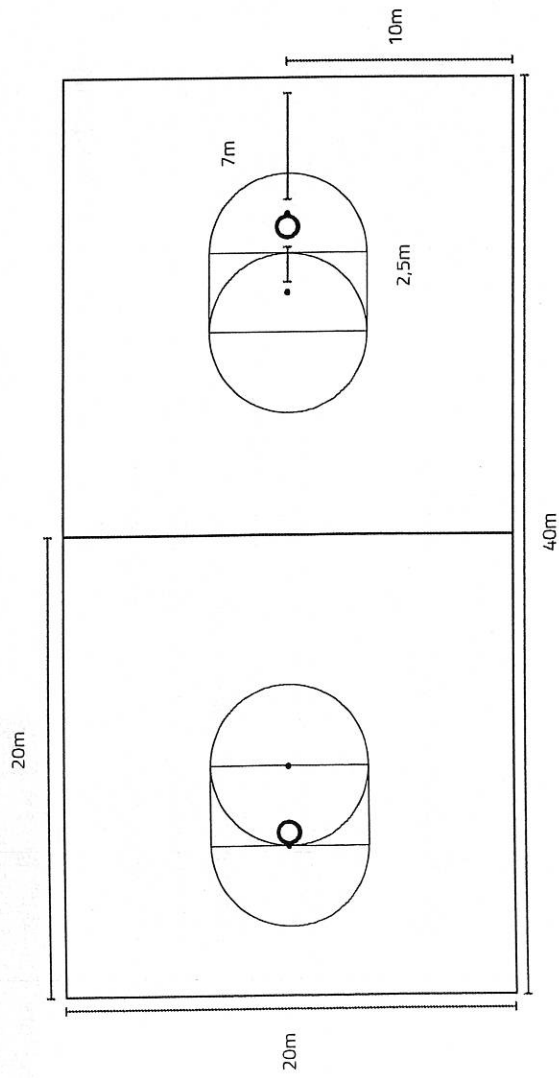
4. Hoe ziet het speelveld eruit?

Korfbal kun je binnen in de sporthal spelen. Of buiten, op echt gras of kunstgras. Hoe ziet het speelveld er dan uit en zijn er verschillen?

Zaalkorfbal

In de sporthal zijn de lijnen vaak al op de vloer geplakt. Dus dat is simpel. Meestal speel je op een veld van 40 bij 20 meter, maar voor sommige groepen in de jeugd is er ook 4Korfbal. Daarop komen we hieronder nog even apart terug.

Van bovenaf ziet het veld er zo uit:



Je ziet dat het veld uit twee vakken bestaat. Een vak is 20 meter breed en 20 meter lang. Elke ploeg heeft een aanval en een verdediging. In elk vak staan vier spelers van de beide partijen. Er moet gescoord worden in de korf van de tegenstander. Na twee doelpunten wisselen de ploegen van vak. Je staat dus nooit een tijd te wachten, al peinzend 'Zou er nog een bal deze kant op komen...?'

In elk vak zie je een korf. De korf staat ongeveer 7 meter van de achterlijn, om heel precies te zijn op $1/3$ (dat is dus 6,66 meter) van de achterlijn. Zo kun je van alle kanten aanvallen.

Op 2,50 meter voor de korf zie je een stip. Dat noemen we de 'strafworpstip'. Daarover later meer. De lijnen rond deze stip geven aan op welke afstand iedereen moet staan als er een strafworp of vrije worp is.

4Korfbal

In opkomst is een nieuwe variant van korfbal, waarbij een team uit vier spelers bestaat. In de zaal is het veld daarvoor meestal 20 bij 12 meter groot. Als er meer ruimte beschikbaar is kan dat maximaal 25 x 15 meter zijn. De korven staan op een kwart van de lengte van het veld, dus op 5 tot 6 meter van de achterlijnen. Bij 4Korfbal zijn er natuurlijk geen twee vakken. Een team probeert op de ene korf te scoren en verdedigt bij de andere korf. Na rust speel je dan in de andere richting. Strafworpstippen zijn er meestal niet en dus heeft het veld alleen buitenlijnen en daarom zie je hier geen plaatje van.



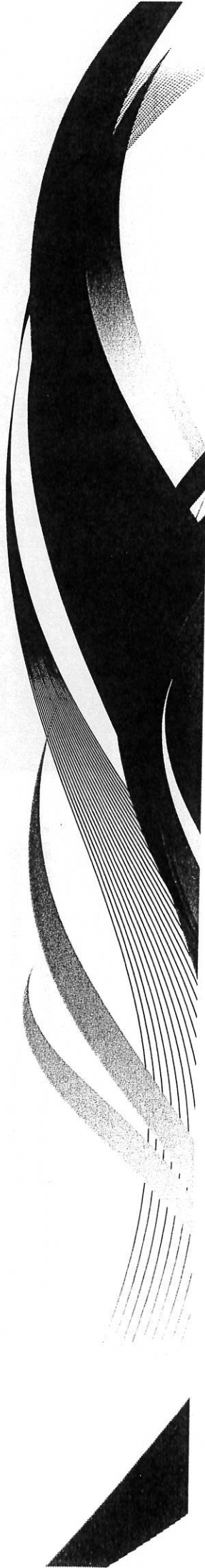
5. Mag er ook iets niet bij korfbal?

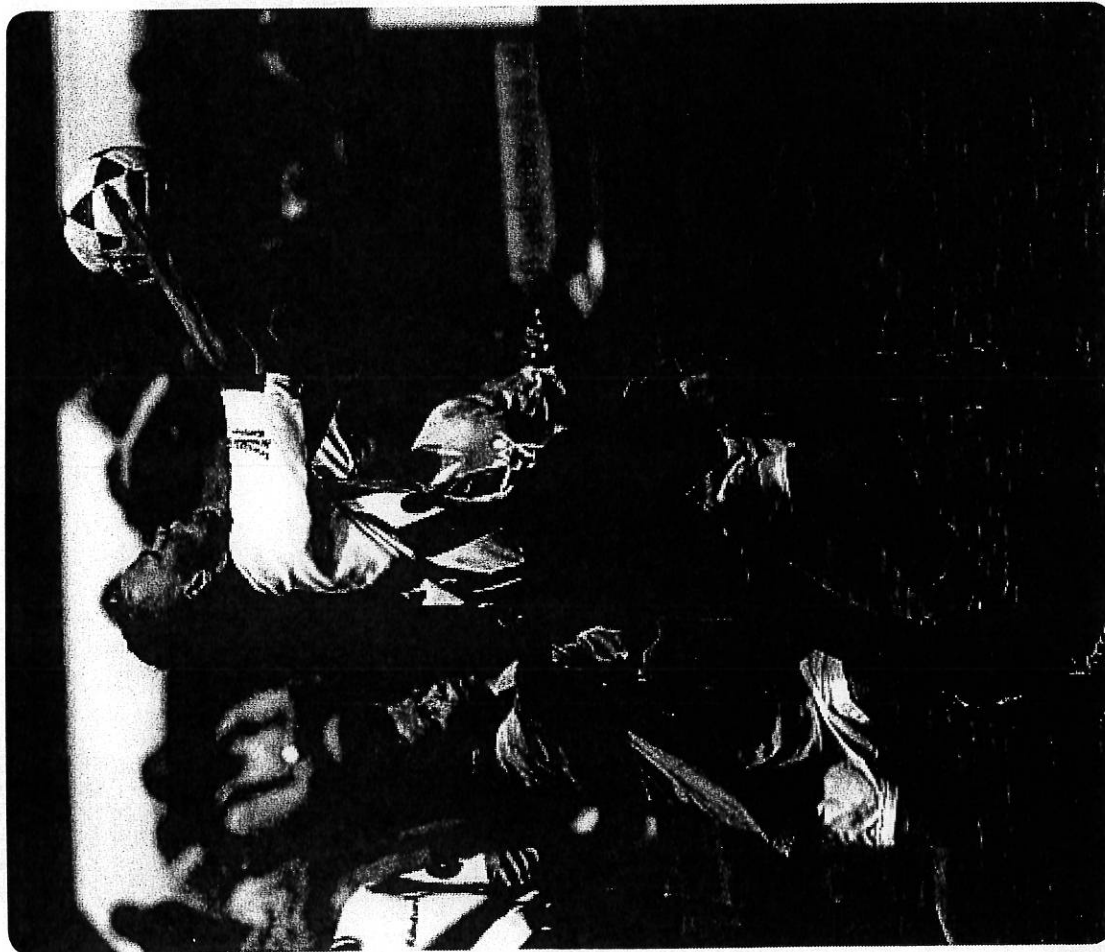
Natuurlijk mogen sommige dingen niet bij korfbal! Anders wordt het al gauw een chaos. Welke regels zijn er dan? De regels daarvoor zijn in een paar groepen te verdelen.

Geen krachtsport

Bij korfbal is snelheid van bewegen erg belangrijk. Je hebt een persoonlijke tegenstander. Korfbal is niet ruw en niet gewelddadig. Het is de bedoeling dat je geniet van de sport. Daarom mag het volgende bijvoorbeeld niet:

- de bal uit iemands handen slaan,
- je tegenstander vasthouden,
- met je vuist naar de bal slaan (met de open hand mag wel),
- met z'n tweeën één tegenstander hinderen (het is een 'man-to-man-sport'),
- een tegenstander wegduwen,
- op andere manieren gevaarlijk spelen (zo spelen dat iemand anders gewond kan raken).





Geen rommeltje

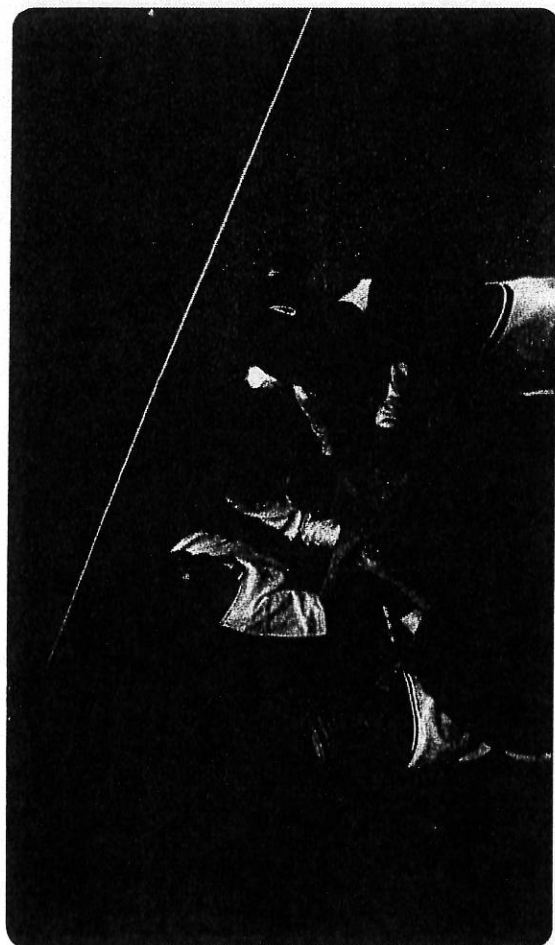
Er zijn ook regels om te zorgen dat het geen rommeltje wordt. Daarom mag je bijvoorbeeld niet:

- een tegenstander 'afhouden' (dat is je lichaam steeds zo draaien dat je tegenstander de bal niet kan pakken als je die zelf ook nog niet hebt),
- voetballen (de bal aanraken met je knie of alles wat daaronder zit),
- over de grond kruipen om de bal te pakken (houd als basisregel aan, dat je alleen met je voeten de grond mag raken als je de bal pakt, niet met je knie, je rug, je arm of dergelijke)
- een tegenstander te zwaar hinderen (bijvoorbeeld zo, dat hij de bal helemaal niet naar iemand anders kan gooien).

Wel samenspelen

Welke regels zorgen ervoor dat je inderdaad samenspeelt? Je mag bijvoorbeeld niet:

- lopen met de bal in je handen,
- het spel 'ophouden' (door bijvoorbeeld lang met de bal onder je arm te blijven staan),
- opzettelijk 'alleen spelen' (door bijvoorbeeld de bal ergens heen te gooien en die daar dan zelf weer op te pakken en alleen verder te spelen),
- de bal uit de handen van een medespeler trekken of pakken



Wel sportief spel

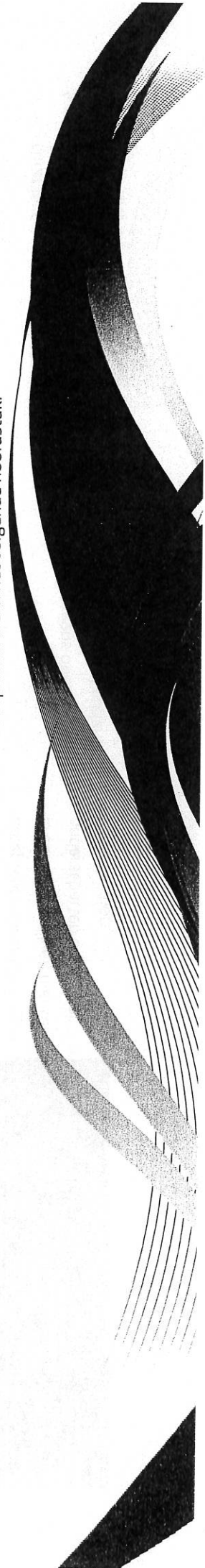
Hoe zorg je dat het spel sportief verloopt? Je mag bijvoorbeeld niet:

- aan de paal slingeren om zo een doelpunt te maken of te voorkomen
- je aan de paal optrekken om hoger te springen dan je tegenstander,
- jezelf aan de paal afduwen om sneller te starten,
- op de korf schieten na snijden op een mede-aanvaller (dit klinkt ingewikkeld en dat is het ook als je dat van het papier moet begrijpen; je leert dat het snelste tijdens je trainingen).

Regels over de lijnen

Als de bal buiten de lijnen van het vak zweeft mag je die bij korfbal terug tikken; dat is bij voetbal dus anders. Wel moet je zorgen, dat je de bal niet raakt als je voet al op of buiten de lijnen staat. Dan ben je in overtreding. Je mag de bal ook terug tikken als je vanuit jouw vak gesprongen bent en de bal terug getikt hebt voor je op de grond komt. Als de bal een buitenlijn raakt is de bal uit. De partij die niet gegooid heeft mag dan een uitbal nemen van achter de buitenlijn.

Is dat alles? Nee. Er is nog een regel die voor korfbal héél belangrijk is. Die bespreken we in het volgende hoofdstuk.



6. 'Scheids, dat was verdedigd!'

Korfbal kent één regel die tot grote discussie in en om het veld leidt: 'verdedigd schieten is niet toegestaan'. Hoe werkt deze regel?

Als we zeggen 'de aanvaller schiet' dan bedoelen we dat de aanvaller probeert de bal richting de korf te gooien om zo een doelpunt te maken, met andere woorden gezegd: om te scoren. Dat heet officieel 'een doelpoging'. Verdedigers mogen zo'n schot verhinderen. Maar daarbij is niet alles toegestaan.

Waarom deze regel?

In het basketbal mag een aanvaller altijd schieten en kan een verdediger proberen het schot te blokkeren. Daarom zijn lengte en sprongkracht zo belangrijk in die sport. Bij korfbal is er meer streven naar gelijke kansen. Daarom kennen we de regel 'verdedigd schieten is niet toegestaan':

Wanneer is een doelpoging 'verdedigd'?

Daarvoor gelden vier regels en als verdediger moet je daar tegelijk aan voldoen; dus niet eerst die bij punt a. en wat later die bij punt c. of zoiets. Het moet echt tegelijk.

Hoe dan? Dat lees je hier.... De verdediger:

1. is binnen een armlengte van de aanvaller,
2. kijkt de aanvaller aan,
3. is dichterbij de paal dan de aanvaller,
4. probeert daadwerkelijk de bal te blokkeren (dus niet de hand ergens onder de bal bewegen, maar nadrukkelijk daarboven om te proberen de bal tegen te houden).

Uitzondering

Soms staat een aanvaller zo dicht tegen de korf, dat een verdediger er echt niet tussen kan. Hij of zij staat dan aan de ander kant van de paal en voldoet strikt genomen dus niet aan punt c. Zijn de andere drie punten wel van toepassing? Dan is het toch 'verdedigd' en de schietende aanvaller is dan in overtreding.

Armlengte of niet?

Vooral punt a. is vaak onderwerp van gesprek. Dat is ook wel logisch: in principe is het verschil tussen wel of niet verdedigd een millimeter of meer. Als spelers in beweging zijn, is soms lastig te zien of het over een armlengte gaat. Bovendien verschilt de inschatting afhankelijk van je waarnemingshoek. En dan spreken we nog niet eens over 'de gekleurde bril' van spelers en toeschouwers.

We zeggen het simpelweg zo: deze regel hoort bij korfbal, net als de aloude zegswijze 'De scheidsrechter heeft altijd gelijk. En zo niet, dan toch.' Het accepteren van beslissingen is een belangrijk en niet te onderschatten onderdeel van elke sport.



7. Wanneer is het nu een doelpunt dat telt?

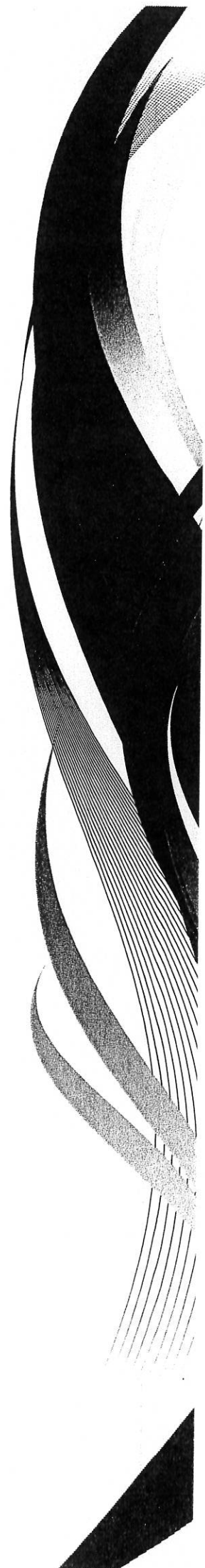
Dat is gelukkig niet zo ingewikkeld.


De bal moet in het aanvalsvak van bovenaf door de korf gaan en daarmee bedoelen we dus echt helemaal door de korf gaan. Soms draait de bal rond in de korf en tolt er dan bovenaan toch weer uit en dan is het geen geldig doelpunt.

Zijn er ook ongeldige doelpunten?

Dat komt wel eens voor. Er zijn enkele dingen die niet mogen bij het doelpunten maken, zoals

- scoren vanuit het verdedigingsvak,
- de bal van onderen door de korf gooien,
- een doelpunt maken als de scheidsrechter al gefloten heeft (behalve als de bal al uit je handen was toen de scheidsrechter floot voor een overtreding van de verdedigende partij),
- scoren als je eerst een overtreding hebt gemaakt.





8. Wat doet de scheidsrechter als iets niet mag?

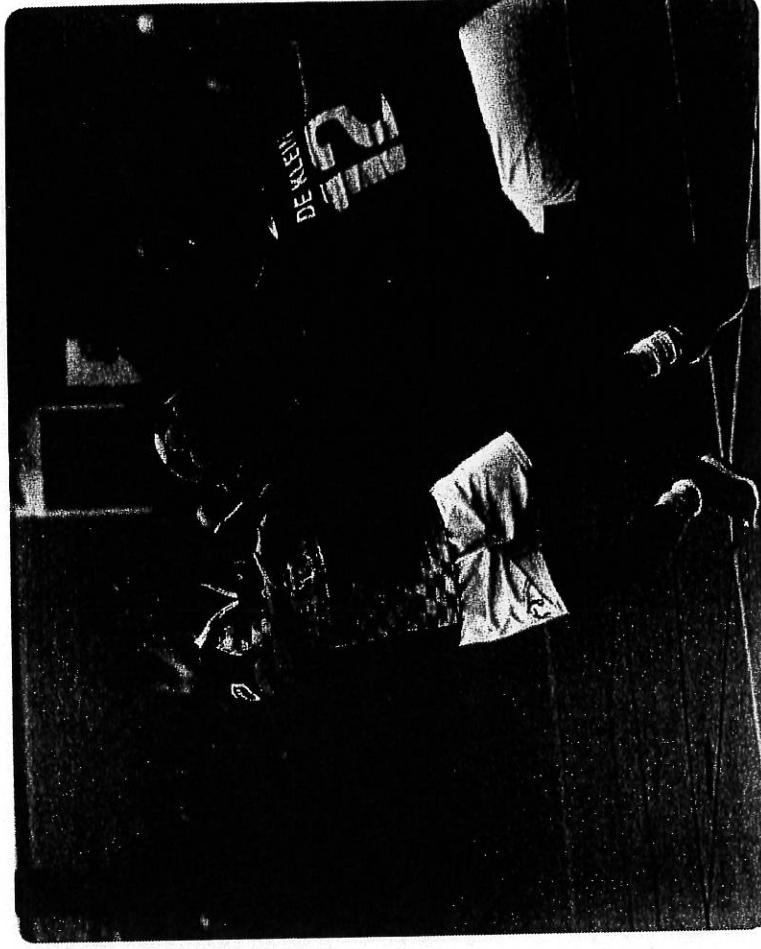
De scheidsrechter houdt natuurlijk in de gaten of spelers iets doen wat niet mag. Hij kan overtredingen op meer manieren 'bestrafen'. Dat hangt ook van de soort overtreding af.

Een spelhervatting

Het benadeelde team krijgt de bal op de plaats van de overtreding. Na het fluitsignaal moet de bal binnen vier seconden naar een medespeler gegooid worden, die op minstens 2,50 meter van 'de nemer' staat. Uit een spelhervatting mag niet direct gescoord worden. De tegenpartij mag het de nemer van de spelhervatting ook niet moeilijk maken bij het uitvoeren van een spelhervatting.

Een vrije worp

Voor de vrije worp is een speciale stip op 2,50 meter voor de korf. Iedereen moet 2,50 meter van de nemer staan en de medespelers van de nemer ook nog 2,50 meter van elkaar. Uit een vrije worp mag niet direct gescoord worden, er dient eerst een keer naar iemand anders gegooid te worden. In de zaal en op kunstgrasvelden zijn de lijnen getekend; op grasvelden moet de scheidsrechter goed toezien dat iedereen op afstand staat.



Een strafworp

De aanvallende partij mag vanaf de speciale stip op 2,50 meter voor de korf direct op de korf schieten. Een strafworp wordt dan ook vaak een doelpunt. Ook hier moet iedereen buiten de lijnen blijven tot de bal uit de hand van de nemer van de strafworp is, of op minimaal 2,50 meter. Het vrije gebied bij een strafworp is groter dan dat bij de vrije worp; bij de strafworp moeten de overige spelers 2,50 meter van de nemer staan en ook van de paal.

Een herhaling van overtreding

Als de scheidsrechter bijvoorbeeld drie keer een vrije worp gegeven heeft voor te zwaar verdedigen, kan hij bij de vierde keer een strafworp toekennen.

Een scheidsrechterworp

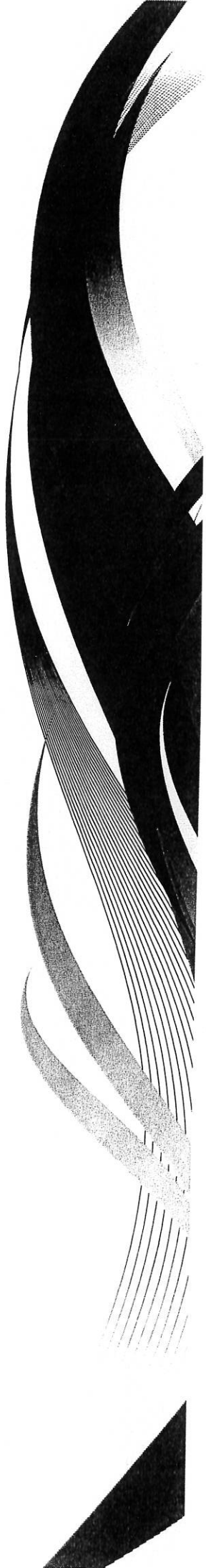
Soms pakken twee tegenstanders precies tegelijk de bal of heeft de scheidsrechter niet precies gezien welke partij de bal dient te krijgen. De scheidsrechter onderbreekt dan het spel met een fluitsignaal, hij zoekt twee spelers van gelijke sekse en zoveel mogelijk gelijke lengte en gooit de bal recht omhoog. De speler die de bal als eerste kan pakken mag dan doorspelen.

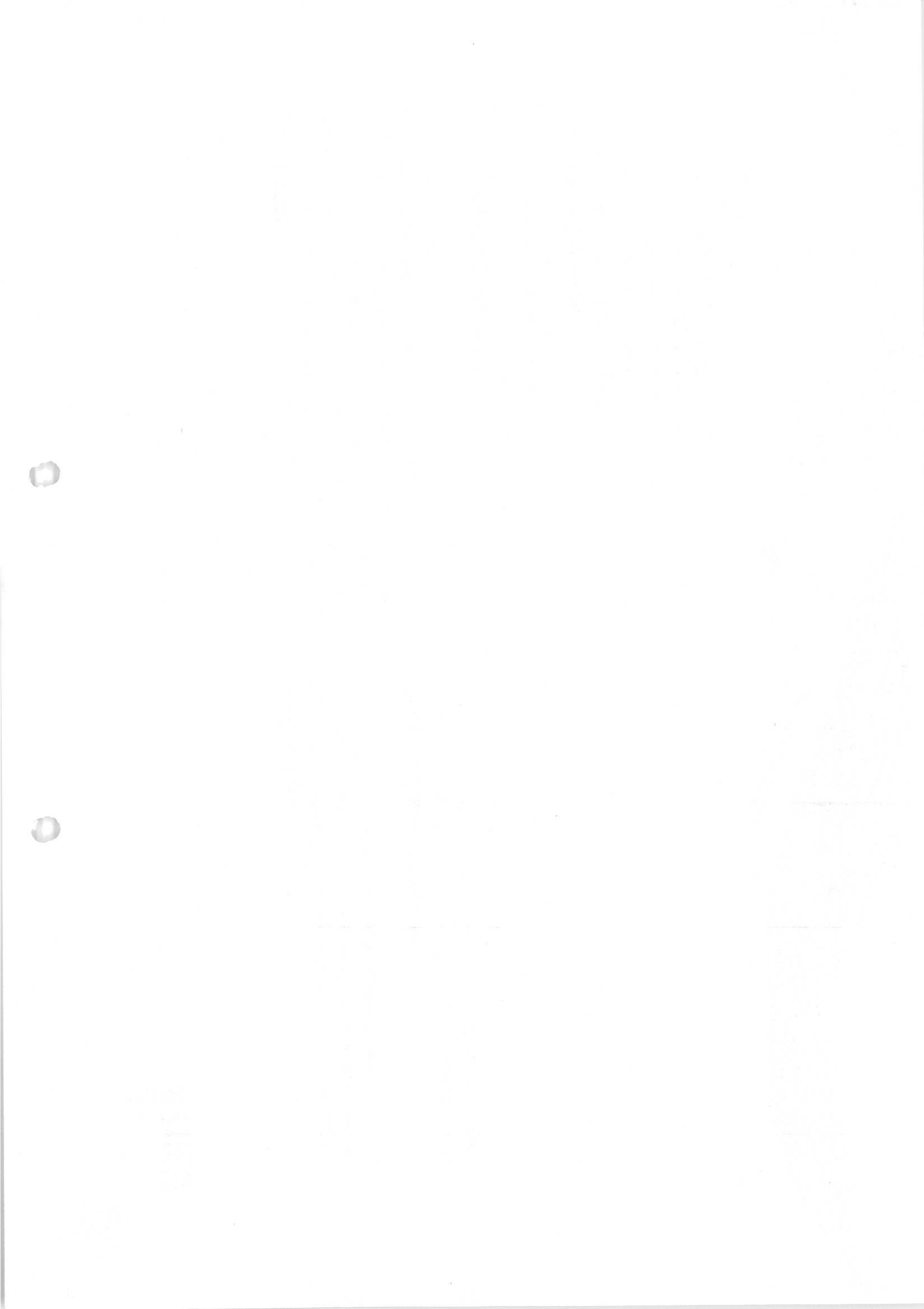
'Voordeel geven'

Soms heeft een lichte overtreding weinig invloed op het spel. De ploeg die de overtreding niet maakte en de bal al heeft kan gewoon doorspelen. De scheidsrechter hoeft dan niet te fluiten; het spel houdt snelheid.

Welke beslissing is de juiste?

Welke beslissing de scheidsrechter neemt bij welke overtreding staat duidelijk beschreven in de officiële spelregels. Voor de spelers geldt zoals we eerder al zeiden: de scheidsrechter heeft altijd gelijk!





Een strafworp

De aanvallende partij mag vanaf de speciale stip op 2,50 meter voor de korf direct op de korf schieten. Een strafworp wordt dan ook vaak een doelpunt. Ook hier moet iedereen buiten de lijnen blijven tot de bal uit de hand van de nemer van de strafworp is, of op minimaal 2,50 meter. Het vrije gebied bij een strafworp is groter dan dat bij de vrije worp; bij de strafworp moeten de overige spelers 2,50 meter van de nemer staan en ook van de paal.

Een herhaling van overtreding

Als de scheidsrechter bijvoorbeeld drie keer een vrije worp gegeven heeft voor te zwaar verdedigen, kan hij bij de vierde keer een strafworp toekennen.

Een scheidsrechterworp

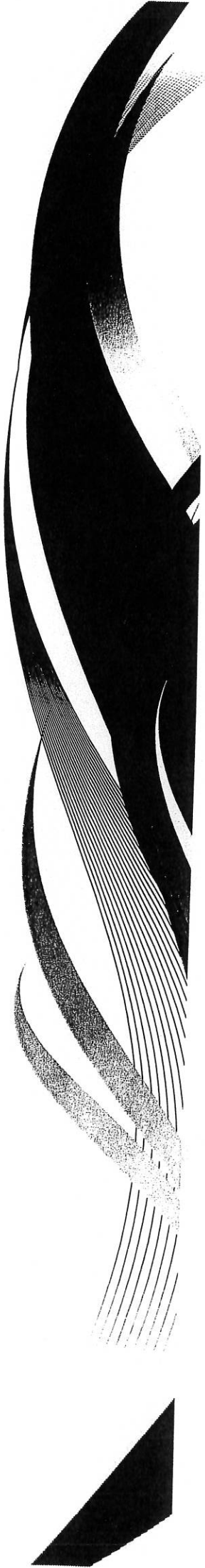
Soms pakken twee tegenstanders precies tegelijk de bal of heeft de scheidsrechter niet precies gezien welke partij de bal dient te krijgen. De scheidsrechter onderbreekt dan het spel met een fluitsignaal, hij zoekt twee spelers van gelijke sekse en zoveel mogelijk gelijke lengte en gooit de bal recht omhoog. De speler die de bal als eerste kan pakken mag dan doorspelen.

'Voordeel geven'

Soms heeft een lichte overtreding weinig invloed op het spel. De ploeg die de overtreding niet maakte en de bal al heeft kan gewoon doorspelen. De scheidsrechter hoeft dan niet te fluiten; het spel houdt snelheid.

Welke beslissing is de juiste?

Welke beslissing de scheidsrechter neemt bij welke overtreding staat duidelijk beschreven in de officiële spelregels. Voor de spelers geldt zoals we eerder al zeiden: de scheidsrechter heeft altijd gelijk!





1000
1000