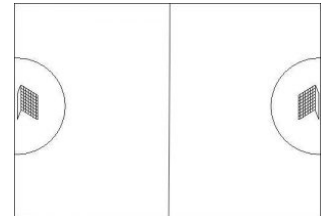


Start to tchouk

Tchoukball werd bedacht in de jaren 60 door dokter Hermann Brandt. Hij merkte tijdens zijn studie op dat veel sportblessures voortkwamen uit de agressiviteit in de sporten. Om dit te voorkomen ontwikkelde hij een fairplaysport: Tchoukball. Het is een voor iedereen toegankelijke sport.

Het speelveld

Tchoukball kan op elk terrein gespeeld worden, zowel binnen als buiten. Het wordt gespeeld op een veld van 40x20 meter. De twee terugkaatsende vlakken (doelen, tchouk) staan aan de korte zijden van het veld, in het midden. Errond wordt een verboden zone aangeduid: een halve cirkel op drie meter van het doel. Niemand mag in deze halve cirkel komen. Er wordt ook een middellijn aangeduid, in de lengte.



Aantal spelers

In principe wordt tchoukball gespeeld met 7 tot 9 spelers per team, maar je kan ook met kleinere teams spelen.

Duur van de wedstrijd

Een wedstrijd bestaat uit drie periodes van 15 minuten.

Verplaatsing tijdens het spel

- Niet stappen met de bal en meteen gooien naar een teamlid. De bal mag niet langer dan drie seconden in iemands handen blijven. Als alternatief kan je ervoor opteren dat je met de bal in handen (maximaal) 3 stappen mag zetten, en/of dat je met de bal mag dribbelen.
- Je mag maximum drie keer passen voor je moet (proberen te) scoren.

Puntentelling

Een team kan punten scoren door de bal van buiten een van de verboden zones tegen een doel te werpen en zodanig terug te laten botsen dat de tegenstander hem niet kan vangen maar de bal wel in het speelveld landt.

Er wordt een punt gescoord als de bal terugkaatst uit de tchouk en ...

- ... het veld raakt voordat een tegenstander hem heeft gepakt.
- ... de verdediging faalt door de bal te laten vallen wanneer ze hem willen vangen.
- ... de bal een verdediger raakt onder de knie.

Er wordt geen punt gescoord als ...

- ... de speler de bal gooit maar de tchouk niet raakt.
- ... de bal na het schot terugkaatst van het net.
- ... de bal schiet en weer naar dezelfde speler terugkomt
- ... de speler de bal raakt maar tegelijk contact heeft met de verboden zone.
- ... een speler de bal naar de verboden zone buigt of uit het spel jaagt, na een schot van een medespeler.
- ... een speler met opzet de bal raakt om te voorkomen dat de bal uit het veld of in de verboden zone terechtkomt.
- ... een speler tijdens het proberen vangen van de bal in de verboden zone of uit het speelveld stapt.

Nadat er gescoord is, wordt de bal terug naar de middenlijn gebracht voor er verder wordt gespeeld.

Starten en opnieuw starten van het spel

Aan het begin van de wedstrijd heeft 1 team de bal. De tweede periode wordt er gestart door het andere team. Aan het begin van de derde periode start het team dat in de tweede periode verloren heeft.

De opstart gebeurt op de middenlijn (tenzij je met slechts één doel speelt, dan mag ook naast het doel worden gestart). Wanneer het verdedigende team met succes de terugkaatsende bal heeft onderschept, gaat het spel gewoon door.