

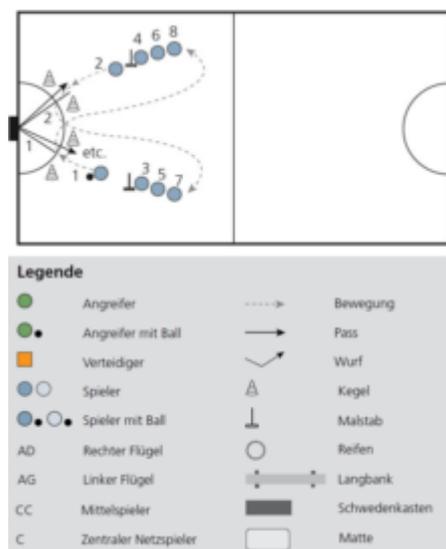
# Tchoukball – Verteidigung – Individuelle Technik: Verteidigen und Ballwurf

Bei dieser Übung lernen die Spieler, sich in der Verteidigungszone zu positionieren und den Ball nach dem Rebound vom Netz zu fangen.

Auf halbem Spielfeld auf beiden Flügeln hinter einem Malstab eine Kolonne von Spielern bilden.

Der erste Spieler einer der beiden Kolonnen läuft mit dem Ball in der Hand auf den Frame zu, gibt sich selbst einen Pass, nimmt zwischen den Markierkegeln, die unweit der verbotenen Zone aufgestellt sind, Anlauf und spielt aufs Netz.

Der erste Spieler der anderen Kolonne läuft vor, fängt den Ball, gibt sich selbst einen Pass und spielt nun seinerseits aufs Netz usw. Nach dem Ballwurf wechseln die Spieler die Kolonne.



Klicken zum Vergrößern

## Variationen

### einfacher

- Bloss eine Kolonne auf einem Flügel bilden. Ein Verteidiger bleibt an Ort, bis alle Spieler einmal aufs Netz gespielt haben, dann wird er ausgewechselt. Alle Spieler müssen diesen Job übernehmen. Ballwurf auch vom anderen Flügel aus zu üben.

### schwieriger

- Markierkegel in der Nähe der verbotenen Zone aufstellen, um verschiedene Bahnen für das Anlaufnehmen zu veranschaulichen.

**Material:** Ein Frame, ein Ball (einfachere Variation: ein Ball pro Werfer), zwei Malstäbe, vier Markierkegel (schwierigere Variation: sechs oder mehr Markierkegel)

Quelle: Muriel Sommer Vorpe, J+S-Fachleiterin Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**