

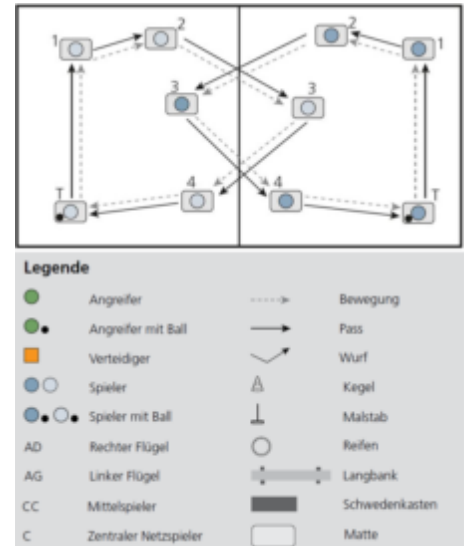
Tchoukball – Angriff – Passen: Ball zum König

Diese Übung zwingt die Spieler, präzise Pässe unterschiedlicher Länge aus dem Stand und in Stresssituation zu spielen.

Auf einem Spielfeld zwei Teams à je fünf Spieler mit je einem Ball bilden. Für die beiden Teams je einen identischen Parcours aus vier Matten und einem Schwedenkasten (Thron = König) bilden; auf allen Positionen befindet sich ein Spieler.

Bei Anpfiff spielt der Spieler auf der 1. Matte dem Mitspieler auf der 2. Matte einen Pass zu, dieser spielt jenem auf der 3. Matte zu usw. Sobald der Ball beim König ankommt, steigt dieser mit dem Ball in der Hand vom Thron und nimmt den Platz des Spielers auf der 1. Matte ein. Die anderen Spieler wechseln in der gleichen Richtung die Matte bzw. steigen auf den Kasten.

Das Spiel geht mit einem Pass des ehemaligen Königs weiter. Fällt der Ball während einer Serie zu Boden, beginnt das Spiel wieder auf der 1. Matte.



Klicken zum Vergrössern.

Welche Mannschaft bringt es als erste fertig, dass alle ihre Spieler einmal auf dem Thron waren?

Variationen

einfacher

- Übung nicht als Wettkampf durchführen (ohne Zeitdruck).
- Fällt der Ball zu Boden, Pass wiederholen.

schwieriger

- Abstand zwischen den Matten noch stärker variieren.
- Drei Teams mit drei identischen Parcours bilden, die sich überschneiden (erschwert das Sammeln von Informationen und erhöht die möglichen Interferenzen).

Material: Ein Ball, vier Matten und ein Schwedenkasten (Thron) pro Team

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO