

Tchoukball – Verteidigung – Individuelle Technik: Verteidigen in der ersten Zone

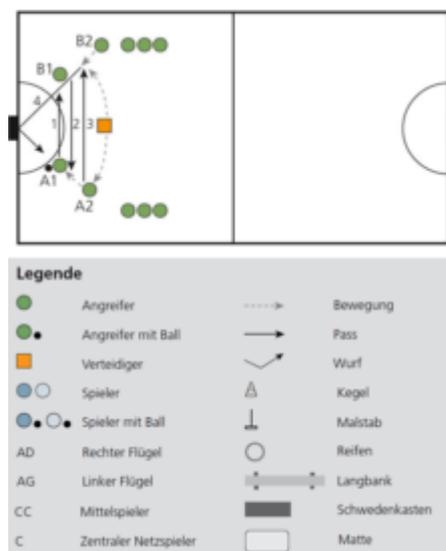
Der Verteidiger führt diese Übung im Hüfhschritt, dem Frame zugewandt aus, um bereit zu sein, den Ball zu fangen.

Auf halbem Spielfeld auf beiden Flügeln eine Kolonne von Spielern bilden. Ein Verteidiger stellt sich in die Mitte, rund drei Meter von der verbotenen Zone weg.

Der erste Spieler der Kolonne A simuliert einen Wurf auf das Netz (zwei Schritte Anlauf, mit oder ohne Streck sprung) und spielt dann dem ersten Spieler der Kolonne B einen Pass zu. Dieser macht dasselbe mit dem zweiten Spieler von Kolonne A usw.

Den Ballwurf auf das Netz führt nach dem dritten Pass der zweite Spieler von Kolonne B aus. Der Verteidiger folgt den drei Pässen «spiegelverkehrt», indem er sich im Hüfhschritt vorwärtsbewegt und den Ball nach dem Rebound vom Netz fängt.

Die vier beteiligten Spieler wechseln am Schluss ihre Kolonne. Der Verteidiger wird nach einer bestimmten Zeit ausgewechselt.



Klicken zum Vergrößern.

Bemerkungen

- Diese Übung erst anbieten, wenn die Spieler den Ball so werfen können, dass er nach dem Rebound vom Netz etwa drei oder vier Meter von der verbotenen Zone weg den Boden berührt.
- Würfe auch vom anderen Flügel aus üben..

Variationen

einfacher

- Ohne Pass. Die Spieler der beiden Kolonnen zielen abwechselnd aufs Netz und reihen sich hinter der anderen Kolonne wieder ein.

schwieriger

- Der Spieler im Ballbesitz entscheidet, ob er den Ball wirft oder einen Pass gibt. Maximal drei Pässe..

Material: Ein Frame, mehrere Bälle

Quelle: Muriel Sommer Vorpe, cheffe de sport J+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO