Tchoukball – Angriff – Werfen: Wurfwinkel

Bei dieser Übung können die Spieler mit verschiedenen Wurfwinkeln experimentieren und sie variieren.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Markierkegel oder Matten auslegen, um die Flugbahnen zu veranschaulichen.

Der Spieler lässt den Ball, nach dessen Rebound auf dem Netz, in der von der Lehrperson bestimmten Bahn den Boden berühren, indem er die Wurfbewegung, den Anlaufwinkel und den Wurfwinkel variiert. Er fängt den Ball und reiht sich wieder zuhinterst in der Kolonne ein.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.

Klicken zum Vergrössern.

Variationen

- Als Wettkampf (in der Mannschaft oder individuell): Welches Team bzw. welcher Spieler schafft es zuerst, alle Bahnen zu treffen?

einfacher

- Die Spieler wählen die Flugbahn selber, an deren Ende der Ball aufschlagen soll.
- Mit Markierkegeln die Bahnen für das Anlaufnehmen veranschaulichen, auf denen man die entsprechenden Flugbahnen trifft («Spiegelwirkung»).

schwieriger

- Die Lehrperson bestimmt die Flugbahn im letzten Moment (visuelle oder verbale Angabe).
- Anzahl Bahnen erhöhen und/oder Breite der Bahnen reduzieren.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Spieler, mehrere Markierkegel oder Matten (zur Veranschaulichung der Bahnen)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO