

# Tchoukball – Übergänge: Nach dem Ballwurf

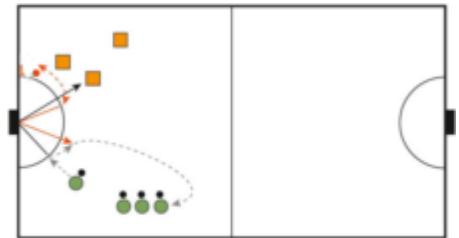
Diese Übung zwingt die Spieler dazu, so schnell wie möglich von der Rolle des Werfers zu jener des Verteidigers zu wechseln.

Auf einem halben Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Drei Verteidiger werden «spiegelbildlich» positioniert, die Lehrperson (L) steht auf ihrer Seite.

Der erste Spieler zielt aufs Netz (zwei Schritte Anlauf, mit oder ohne Streck sprung) und die drei Verteidiger fangen den Ball.

Der Werfer positioniert sich neu, um nun selbst zu versuchen, den Ball zu fangen, den die Lehrperson gegen das Netz gespielt hat, dann rennt er ans hintere Ende der Kolonne. Die drei Verteidiger werden nach einer bestimmten Zeit ausgewechselt.

**Bemerkung:** Auch Würfe vom anderen Flügel üben.



Legende			
●	Angreifer	----->	Bewegung
●●	Angreifer mit Ball	→	Pass
■	Verteidiger	↘	Wurf
○	Spieler	△	Kegel
○●	Spieler mit Ball	⊥	Malstab
AD	Rechter Flügel	○	Reifen
AG	Linker Flügel	⊥	Langbank
CC	Mittelspieler	■	Schwedenkasten
C	Zentraler Netzspieler	□	Matte

Klicken zum Vergrößern.

## Variationen

### einfacher

- Ohne Lehrperson. Nach dem Ballwurf berührt der Spieler so schnell wie möglich einen Markierkegel (oder einen Malstab), der 30° und drei Meter von der verbotenen Zone weg platziert ist.
- Ohne Lehrperson. Nach dem Ballwurf dreht sich der Spieler um, fängt den Pass des folgenden Werfers und spielt ihn ihm zurück. Letzterer spielt nun seinerseits den Ball aufs Netz. Und so weiter.

### schwieriger

- Ohne Lehrperson. Der Verteidiger, der den Ball fängt, greift unvermittelt an. Der Werfer wird zum Verteidiger, fängt den Ball und rennt ans hintere Ende der Kolonne.

**Material:** Ein Frame, ein Ball pro Werfer, (1. Variation Einfacher: ein Markierkegel oder Malstab)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**