

Tchoukball: Grundtechniken

Im Tchoukball ist jede Behinderung des Gegners nicht erlaubt. Dies eröffnet dem Ball besitzenden Team grosse Freiheiten. Um einen Punkt erzielen zu können, ist es unerlässlich die unterschiedlichen Basistechniken des Werfen und Fangens zu trainieren und zu kennen. Die Verteidiger müssen sich richtig positionieren können. Die Videoclips helfen, die Grundtechniken zu verstehen und anzuwenden.



In den Videos dieses Dossiers werden die Basistechniken Werfen, Fangen, Passen und Verteidigen vorgestellt. Die Reihenbilder und die entsprechenden Erklärungen helfen dabei, die einzelnen Schlüsselpunkte besser beobachten und danach trainieren zu können.

Passen und Fangen

Ohne Pässe kein Tchoukball: Sie sind das «Fundament» für den Aufbau eines Angriffs.

Es gibt eine breite Palette an Passtechniken: mit einer Hand, mit zwei Händen, von unten wie beim Bowling, seitlich mit gestrecktem Arm oder seitlich mit dem Unterarm. In diesem Dossier konzentrieren wir uns aufgrund der Wirksamkeit und Präzision auf die im Tchoukball am häufigsten eingesetzte Passtechnik: den Pass über der Schulter. Ein effizienter Pass benötigt den Einsatz des ganzen Körpers und setzt flüssige Bewegungsabläufe voraus.

Im Tchoukball ist das Fangen ebenso wichtig wie das Werfen.

- [Ball passen](#)
- [Ball fangen](#)

Werfen

Die angreifende Mannschaft schliesst ihre Aktion mit einem Wurf ab. Er ist entscheidend, ob sie einen Punkt erzielen. Einsteigerinnen interessieren sich aufgrund der spielerischen Komponente vor allem für die Würfe. Sie wollen den Ball fangen und ihn gegen den Frame werfen.

Anders als zum Beispiel beim Handball ist das eigentliche Ziel des Wurfes nicht der Frame. Der Ball soll von ihm in einen Bereich des Spielfelds abprallen, in welchem die verteidigenden Gegnerinnen ihn möglichst schlecht fangen können. Je mehr Wurftechniken eine Spielerin beherrscht, umso besser kann sie verschiedene Ziele anvisieren.

Tchoukball-Spielerinnen benötigen zahlreiche Fähigkeiten, um die Würfe ausführen zu können. Nachstehende Punkte müssen in das Ad-hoc-Training integriert werden.

- 45°-Wurf
- Linienwurf
- 30°-Wurf
- 70°-Wurf
- 90°-Wurf

Verteidigen

Der Ball kann im Tchoukball – ohne Fehler des Gegners – nur in der Verteidigung erobert werden. Die verteidigende Mannschaft versucht, die Zonen abzudecken, die der Werfer anvisiert, um den Ball nach dem Abprallen vom Frame zu fangen.

Dafür benötigt sie nicht nur die technischen Fähigkeiten ihrer Spieler sondern auch eine gemeinsame Taktik. Der Spieler muss dazu das gegnerische Spiel analysieren und sich am richtigen Ort positionieren. Dazu muss er die Spielregeln, die Platzierung seiner Mitspieler, die Teamstrategie und die Angriffsmöglichkeiten des Gegners kennen.

- Verteidigung auf den Knien
- Verteidigung im Stehen

Quelle: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO