

Tchoukball: Taktik und Verteidigung zuerst

Tchoukball erfordert permanente Teamarbeit, die dazu beiträgt, die Mitglieder zusammen zu schweissen und den Wert und den Platz eines jeden zu erkennen. Mehr zu Taktik und Verteidigung mit unseren Übungen.

Nach unserer ersten Serie mit [Übungsvorschlägen zum «Werfen und Fangen»](#) ist jetzt eine Übungssammlung zu «Verteidigung und Taktik» an der Reihe.

Um die Verteidigung zu verbessern, muss eine Spielerin Schritt für Schritt:



- den Ball in einfachen, dann in schwierigen Situationen fangen (zum Beispiel mit einem Hechtsprung);
- die Angst vor dem abprallenden Ball abbauen (zu Beginn können weiche Bälle mit Plastiküberzug verwendet werden. Volleybälle sind zu leicht);
- die richtige Position in Bezug auf die Ballflugbahn einnehmen. Zuerst allein, dann zusammen mit seinen Mitspielern;
- die Positionen der Verteidigung kennen und anwenden.

Zu den Übungen «Verteidigung»

Taktische Pläne schmieden

Wer die Abprallprinzipien in Angriff und Verteidigung begriffen hat, die Möglichkeiten eines Spiels in zwei Richtungen ausschöpfen kann und fähig ist, mit den Mitspielern zusammen zu arbeiten, kann taktische Pläne schmieden: Die Angreiferinnen müssen die Verteidigerinnen so lange wie möglich über ihre Pläne, sei es bezüglich der Wahl des Rahmens oder des Flügels, über den der Angriff erfolgen soll, im Ungewissen lassen.

Darum müssen sie versuchen, immer möglichst viele Wurfpositionen um die beiden Rahmen zu besetzen. Um Lücken in die Verteidigung zu schlagen, dürfen die Angreiferinnen von einer Seite des Rahmens auf die andere oder vom einen Rahmen zum andern passen. In beiden Fällen entstehen in der Verteidigung Lücken und sie muss sich sehr schnell verschieben, um gemeinsam den Angriff abzuwehren.

Zu den Übungen «Taktik»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO