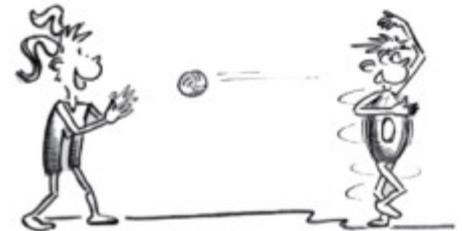


Tchoukball – Passen: Gib und geh

Die Genauigkeit des Zuspiels wird in dieser Übung trainiert. Jeweils zwei Schüler passen sich den Ball zu und erfüllen dabei unterschiedliche Aufgaben.

Die Spieler stehen sich in etwa fünf Metern Abstand gegenüber. Spieler A passt zu B, läuft zurück und berührt die Wand, kommt zurück und fängt das Zuspiel von B. Übung mit verschiedenen Wurfarten durchführen: von oben, von unten, von der Seite, dann auf der Höhe der Schienbeine (Vorbereitung auf die Verteidigung). Genau so gut kann die Übung als Wettbewerb gespielt werden: Welche Gruppe schafft zuerst 15 Zuspiele?



Variation

Anstelle der Wandberührung muss der Spieler eine andere Aufgabe erfüllen (sich setzen und wieder aufstehen, einen Purzelbaum auf eine Matte, sich um die eigene Achse drehen usw.).

Bemerkung: Um Würfe auf Höhe der Schienbeine fangen zu können, soll der Spieler knien (optimale Position für die Ballannahme).

Quelle: mobilepraxis 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO