

Tchoukball – Verteidigung: Drei gegen einen

Bei dieser Übung steht der Verteidiger im Fokus. Er versucht die Flugbahn richtig einzuschätzen und verschiebt sich dementsprechend. Kann er den Ball abfangen?

Ein Verteidiger in der ersten Zone und drei Angreifer, die abwechselnd versuchen, den Kasten hinter dem Verteidiger zu treffen, der versucht, den Ball zu fangen. Wieviele Punkte werden aus zwölf Angriffen erzielt? Wieviele Bälle werden gefangen?

Bemerkungen: Die Höhe des Kastens variieren um den Wurfbereich zu erweitern oder einzuschränken. Wurfwinkel variieren.



Reihenbilder zu Verteidigungssituationen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO