

# Tchoukball – Verteidigung: Scheibenwischer

Diese Übung trainiert das Verteidigen in der zweiten Zone. Wichtig dabei ist, die Flugbahn des Balles zu erkennen und sich dementsprechend zu positionieren.

Ein Kasten ersetzt die Verteidigung der ersten Zone. Eine Verteidigerin steht in der zweiten Zone und versucht, die Bälle der Angreiferinnen zu fangen (der Ball muss über den Kasten abprallen). Jede Angreiferin wirft zweimal, dann wird die Verteidigung ausgewechselt.



**Bemerkung:** Je nach Niveau der Werferinnen (verschiedene Wurfarten), eine zweite Verteidigerin einsetzen.

## 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**