Tchoukball – Werfen: Drehbank

Den Ball über den Rahmen in eine bestimmte Zone zu werfen wird in dieser Übung trainiert. Wer einen Fehler macht, scheidet in diesem Wettkampf aus.

Eine Zone bestimmen (z.B. zwischen der verbotenen Zone und der Dreipunktelinie des Basketballfelds). Der erste Spieler wirft den Ball auf den Rahmen, so dass er in die Zone fällt, der zweite versucht, den Ball zu fangen. Schafft er es, wirft er für den dritten usw. Wer einen Fehler begeht (der Ball fällt nicht in die bestimmte Zone, verfehlt den Rahmen oder kann nicht gefangen werden) scheidet aus. Das Spiel endet in einem Duell einer gegen einen. Der Sieger erhält drei Punkte.

Reihenbild zu den unterschiedlichen Wurftechniken

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO