Tchoukball – Werfen: Zurück an den Absender

In dieser Übung lernen die Schülerinnen ihre Kraft beim Werfen zu dosieren. Unter Druck (Wettkampfform) muss der Tchoukball Rahmen richtig getroffen werden.

Zwei Gruppen, jede auf dem halben Feld vor dem Rahmen. Alle Spieler haben einen Ball. Auf ein Signal hin werfen sie auf den Rahmen, sodass der Ball ins gegnerische Feld springt. Nach zwei Minuten: welche Gruppe hat weniger Bälle in ihrem Feld?

Bemerkung: Jeder Spieler wirft den Ball selber, keine Pässe!

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