

# Tchoukball – Übergänge: Nach der Verteidigung

Der Ausgang dieser Übung hängt davon ab, ob die Spieler fähig sind, sich nach einer Verteidigung rasch in eine günstige Wurfposition zu bringen..

Auf einem halben Spielfeld Gruppen von vier Spielern auf der Mittellinie bilden (zu Beginn der Aktion ein Flügelspieler und drei Verteidiger).

Der Flügelspieler macht einen «einfachen» Wurf aufs Netz und einer der drei Verteidiger fängt den Ball.

Die beiden Verteidiger ohne Ball werden zu Flügelspielern und bauen mit dem dritten Verteidiger eine neue Aktion auf. Nun verteidigt der Flügelspieler der ersten Aktion.

Am Schluss dieser zweiten Aktion nehmen die vier Spieler den Ball und positionieren sich wieder auf der Mittellinie, indem sie über die Seiten zurückgehen. So können die anderen Gruppen weiter machen.

Flügelspieler innerhalb der Gruppe nach jeder Aktion auswechseln.



Klicken zum Vergrössern.

## Variationen

### einfacher

- Die zweite Aktion auf einen oder zwei Pässe limitieren.
- Mit nur zwei Verteidigern.
- Ohne Ballwurf. Der Flügelspieler stellt sich zwischen Frame und Verteidigern auf, ihnen gegenüber, und spielt ihnen einen Pass zu. Dieser Pass simuliert den Rückweg des Balls nach dem Rebound vom Netz.

### schwieriger

- Auf einem Spielfeld mit zwei Frames, mit drei oder mehr Verteidigern. Sobald sie den Ball gefangen haben, wählen die Verteidiger den Frame, auf den sie ihren Angriff spielen wollen (bipolares Spiel).
- Nach dem Ballwurf wechselt der «Einsiedler»-Flügelspieler in die Verteidigung auf einem Flügel und verbleibt dort. Die zu Angreifern gewordenen Verteidiger entwickeln ihrerseits eine Aktion und schliessen mit einem Ballwurf auf das Ziel ab, das sich gegenüber des «Einsiedler»-Flügelspielers befindet.

**Material:** Ein Frame (evtl. zwei), ein Ball pro Gruppe

---

Quelle: Muriel Sommer Vorpe, cheffe de sport J+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**