

# Verteidigung – Organisation im Kollektiv: Gemeinsam verteidigen

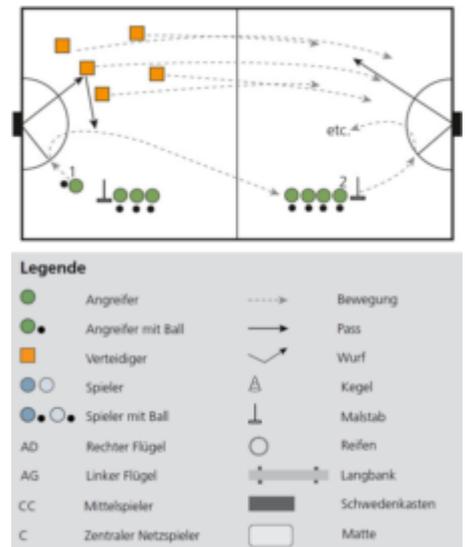
Die in diese Übung eingebundenen Spieler lernen, sich in Abhängigkeit der Position des Werfers im Team fortzubewegen.

Auf einem Spielfeld in beiden Hälften (gleiche Seite) eine hinter einem Malstab aufgereichte Kolonne von Werfern sowie ein Team von drei oder mehr Verteidigern bilden (je nach der für die im Verlauf der Lektion vorgesehene Spielorganisation).

Der erste Spieler einer der beiden Kolonnen zielt auf das Netz (zwei Schritte Anlauf, mit oder ohne Streck sprung), während sich die Verteidiger in Position bringen, um den Ball zu fangen und ihn dem Werfer wieder zuzuspielen. Dann läuft der erste Spieler der anderen Kolonne los und spielt den Ball auf das gegenüberliegende Netz.

Die Verteidiger formieren sich in Abhängigkeit des folgenden Ballwurfs neu. Das Ganze wiederholen. Nach dem Ballwurf wechseln die Spieler die Kolonne.

Nach einer bestimmten Zeit die Rollen wechseln.



Klicken zum Vergrößern.

## Variationen

- Auf einem halben Spielfeld mit einem Frame. Auf beiden Flügeln eine Kolonne von Werfern bilden. Die Verteidiger positionieren sich «spiegelbildlich» zum Werfer.

## einfacher

- Auf einem halben Spielfeld mit einem Frame. Bloss eine Kolonne von Werfern auf einem Flügel bilden. Die Verteidiger halten die ideale Grundstellung. Auch Würfe vom anderen Flügel üben.
- Wie in der Basisübung, allerdings mit drei Angriffen nacheinander auf denselben Frame, bevor im nächsten Schritt auf die andere Spielfeldhälfte gewechselt wird (das Spiel dreht).

## schwieriger

- Auf einem Spielfeld mit zwei Frames, mit je einer Kolonne von Werfern auf den vier Flügeln. Die Lehrperson gibt an, welcher Werfer sich in Bewegung setzt.

**Material:** Ein Frame, ein Ball pro Werfer, zwei Malstäbe (schwierigere Variation: zwei Frames und vier Malstäbe)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**