

# Tchoukball – Verteidigung – Individuelle Technik: Verteidigen in der zweiten Zone

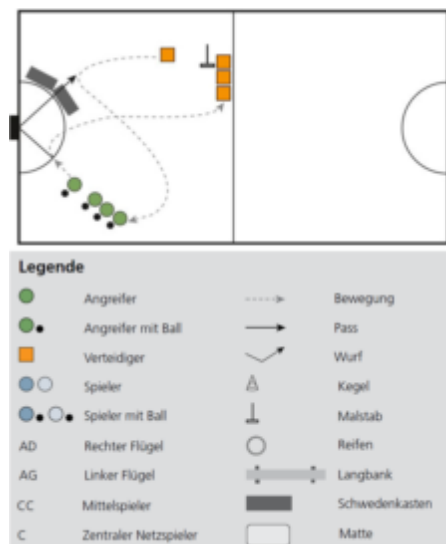
Diese Übung zwingt die Spieler dazu, die Flugbahn des Balls richtig einzuschätzen, um ihn zu fangen.

Auf einem halben Spielfeld auf dem einen Flügel eine Kolonne von Werfern und auf dem andern Flügel, aufgereiht hinter einem Malstab jenseits der zweiten Verteidigungszone eine Kolonne von Verteidigern bilden.

An der Grenze der verbotenen Zone nebeneinander zwei Schwedenkästen (je nach Niveau der Spieler mit drei bis vier Elementen) aufstellen. Um den Anfang der Übung zu signalisieren, gibt sich der Werfer selbst einen Pass und zielt dann so, dass der Ball nach dem Rebound vom Netz über die Elemente des Schwedenkastens fliegt.

Der Verteidiger hingegen analysiert die Bewegung des Werfers, stellt sich in der zweiten Verteidigungszone auf und fängt den Ball. Zum Schluss fangen die beiden Spieler den Ball und wechseln die Kolonne.

**Bemerkung:** Würfe auch vom anderen Flügel aus üben.



Klicken zum Vergrössern.

## Variationen

### einfacher

- Der Verteidiger nimmt vor Übungsbeginn Position in der zweiten Verteidigungszone ein.

### schwieriger

- Der Verteidiger steht mit dem Rücken zum Frame und darf sich erst dann zur Verteidigung umdrehen, wenn er das Signal dafür erhält (beispielsweise prellt der Werfer den Ball auf den Boden oder er pfeift).
- Der Verteidiger muss einen Slalom absolvieren, bevor er sich in der zweiten Verteidigungszone positioniert.

**Material:** Ein Frame, ein Ball pro Werfer, ein Malstab (schwierigere Variation: fünf Malstäbe) und zwei Schwedenkästen (drei oder vier Elemente)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**