

Tchoukball – Werfen: Katapult

Den Abprall erfahren und dementsprechend die Würfe dosieren ist Ziel dieser Übung. Es wird angestrebt die Bälle so zu werfen, dass sie wieder gefangen werden können.

Vier bis acht Spielerinnen stellen sich in einer Kolonne vor dem Rahmen auf (zwei oder vier Anlagen je nach Schülerzahl). Die Erste hat einen Ball und wirft damit auf den Rahmen. Die Zweite fängt den Ball und wirft ihn wieder auf den Rahmen. Wenn zehn Pässe gelungen sind, wird der Abstand von der Werferin zum Rahmen um einen Meter erhöht. Welche Gruppe schafft zehn Pässe mit dem grössten Abstand zum Rahmen?



Variationen

- Mit drei Schritten Anlauf.
- Die Kolonne teilt sich und stellt sich auf beiden Seiten in einem Winkel von 45° zum Rahmen auf. Nach dem Wurf wechselt die Spielerin die Seite.

Reihenbild zu den unterschiedlichen Wurftechniken

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO