

Tchoukball – Angriff – Werfen: Zwei Schritte

Bei dieser Übung nützt der Spieler die zwei Schritte vor dem Ballwurf aus, um sich dem Frame zuzuwenden und sich in die bestmögliche Position davor zu bringen.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Zwischen der Kolonne und dem Frame werden in Laufrichtung drei Reifen ausgelegt, wobei der letzte die verbotene Zone berührt. Ein zusätzlicher Spieler übernimmt die Position des zentralen Netzspielers.

Der erste Spieler spielt dem zentralen Netzspieler einen Pass zu und positioniert sich dann mit einem oder beiden Beinen im ersten Reifen. Er bekommt den Ball zurück, landet zunächst mit einem Fuss im zweiten und dann mit dem anderen Fuss – gegenüber der Hand mit dem Ball – im dritten Reifen und wirft den Ball aufs Netz. Er holt sich den Ball zurück und rennt ans Ende der Kolonne.

Nach einer bestimmten Zeit den zentralen Netzspieler auswechseln.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

- Ohne Frame. Die Spieler simulieren zu zweit einen Ballwurf, indem sie ihrem Partner einen Pass mit Rebound vom Boden zuspiesen (zwei Schritte vorwärts und dann zurück in die Ausgangsposition).

einfacher

- Wie bei der Basisübung, aber ohne Frame. Der Ballwerfer lässt den Ball vor sich (in der verbotenen Zone) aufprallen und fängt ihn wieder.
- Wie bei der Basisübung, aber ohne Pass. Mit beiden Füßen im ersten Reifen gibt sich der Ballwerfer selbst einen Pass und setzt dann die Aktion fort.

schwieriger

- Wie bei der Basisübung, aber ohne Reifen (keine Markierung am Boden).
- Wie bei der Basisübung, aber mit Sprungwurf vom dritten Reifen aus.
- Wie in der Basisübung, aber das Fangen des Balls und das Platzieren des Sprungbeins im ersten Reifen erfolgen im selben Moment.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Spieler, drei Reifen oder andere Markierungen am Boden

Quelle: Muriel Sommer Vorpe, J+S-Fachleiterin Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO