Tchoukball – Verteidigung: Der Rausschmeisser

Die Flugbahn erkennen und sich schnell dahin zu verschieben wird in dieser Übung trainiert. Spielerisch wird so das Verteidigen geübt.

Eine Zone bestimmen (z.B. das halbe Feld). Ein Werfer leert seinen Kasten, indem er die Bälle via Rahmen ins Feld wirft. Die Verteidiger stehen in einer Reihe, versuchen die Bälle nacheinander zu fangen und wieder in den Kasten zu legen. Nach zwei Minuten: Wieviele Bälle befinden sich im Kasten?

Bemerkungen: Wenn ein Ball den Boden berührt, darf er nicht mehr in den Kasten gelegt werden. Wenn der Werfer die definierte Zone verfehlt, wird ein zusätzlicher Ball in den Kasten gelegt.

Reihenbilder zu Verteidigungssituationen

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO