

Tchoukball – Taktik: Squash-Ball

Diese Übung besteht aus dem Spiel drei gegen drei. Dabei wird an die Wand statt auf den Rahmen gespielt. Das Positionsspiel wird so trainiert.

Auf verschiedenen kleinen Spielfeldern. Das Team im Ballbesitz lässt den Ball von der Wand (über der Linie von 1m) abprallen, so dass er nach dem Abprall mindestens zwei Meter von der Wand entfernt zu Boden fällt. Die Verteidigung versucht ihn zu fangen bevor er den Boden berührt. Kleine Wettkämpfe à drei Minuten.



Variation

schwieriger

Dasselbe gegen die Sprossenwand.

Reihenbild zu den taktischen Aspekten

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO