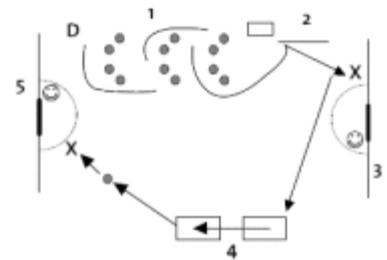


# Tchoukball – Verteidigung: Punkte-Parcours

In diesem kleinen Test werden die Verteidigungsbewegungen an verschiedenen Posten aneinandergereiht.

Start bei D

1. Das erste flache Hütchen links berühren und sich seitlich entlang der Hütchen verschieben, das letzte Hütchen rechts berühren, passieren der zweiten Linie und dasselbe in umgekehrter Richtung ausführen. Dito beim dritten Durchgang.
2. Einen Ball aus dem Deckel des Kastens holen, diesen gegen die Wand werfen (über eine gezeichnete Linie auf einem Meter Höhe), fangen des Balles hinter der am Boden markierten Linie.
3. In die erste Zone stehen, den Wurf der Lehrperson (Linienwurf) fangen.
4. Seitwärtsrolle nach links und dann nach rechts.
5. Auf den «Startknopf» drücken, um den Angriff auszulösen (45°-Wurf in die erste Zone). Fangen des Balles, bevor dieser den Boden berührt.



## Punkte:

- Posten 1 = 3 Punkte (einen pro Linie)
- Posten 2 = 3 Punkte
- Posten 4 = 2 Punkte
- Posten 5 = 3 Punkte

Test bestanden: 7 Punkte und mehr.

## 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