

# Tchoukball – Verteidigung: Ab Fließband

Die Flugbahn der Würfe erkennen und entsprechend verteidigen wird in dieser Übung erlernt. Der Angriff wird in eine vorher definierte Zone gespielt.

Eine Reihe von Werferinnen und eine Verteidigerin stehen in der ersten Zone. Die Angreiferinnen zielen auf eine vereinbarte Zone (je besser die Verteidigerin sind, desto grösser die Zone). Die Verteidigerin ist etwa vier Meter von der verbotenen Zone entfernt und löst den Angriff aus, indem sie auf einen «Startknopf» (flaches Hütchen) drückt bevor sie sich schnell in die erste Zone begibt.



## Variation

Als Wettkampf. Die Verteidigerin muss einen Wurf fangen, bevor sie ausgewechselt wird. Welche Verteidigerin braucht dazu am wenigsten Zeit?

### 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**