

Tchoukball – Werfen: Weniger ist mehr...

In dieser Übung wird das unterschiedlich hohe Werfen trainiert. Je nach Anweisung des Lehrers sollen hohe oder tiefe Würfe über den Rahmen erfolgen.

Ein Kasten ist im 45°-Winkel vor der verbotenen Zone platziert. Je nach Anweisung der Lehrperson zielen die Spielerinnen auf die untere (schwieriger) oder die obere Hälfte des Kastens.



Variation

Als Teamwettkampf durchführen. Das Team erhält einen Punkt, wenn der Wurf die obere Hälfte des Kastens, und drei Punkte, wenn die untere Hälfte getroffen wird. Auf Zeit oder auf 12 Punkte.

Reihenbild zu den unterschiedlichen Wurftechniken

Quelle: mobilepraxis 7/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO