

Tchoukball – Werfen: Allein gegen alle

Übung mit einem Verteidiger und mehreren Angreifern. Der Angriffsball muss in einen engen Bereich um die 90 Grad-Zone geworfen werden. Dadurch wird diese Wurfvariante trainiert und das Verteidigen fällt etwas leichter.

Ein Team von drei bis vier Angreifern gegen einen Verteidiger. Spiel auf einen Rahmen. Ein Klebeband begrenzt die Zone des 90°-Wurfs (15° Spielraum auf jede Seite). Die Angreifer müssen in diese Zone spielen, um drei Punkte zu erhalten. Spielen sie ausserhalb der Zone, verlieren sie einen Punkt. Nach zwei Minuten den Verteidiger auswechseln. Welches Team erreicht mehr Punkte?



Bemerkung: Monopolares Spiel, der Einwurf geschieht von der hinteren Seite des Rahmens.

Reihenbild zu den unterschiedlichen Wurftechniken

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO