

Tchoukball – Passen: Wie auf Schienen

Das Zuspiel und der darauf folgende Platzwechsel ist das Thema dieser Übung. Durch das Trainieren dieser Bewegung wird ein wichtiges Element des Spiels geübt.

Die Spielerinnen stehen sich auf zwei Linien auf der ganzen Länge der Halle gegenüber. Alle Bälle befinden sich auf derselben Seite. Auf ein Signal hin werfen die Spielerinnen den Ball ihrem Gegenüber zu und verschieben sich dann um eine Position nach links. Wer das Ende der Linie erreicht hat, sprintet zum Anfang zurück. Den Rhythmus schrittweise erhöhen.



Bemerkung: Der Ball darf wie im Spiel nicht zu Boden fallen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO