

# Tchoukball – Werfen: Über die Festung

Die Verteidigerinnen der ersten Zone überloben wird in dieser Übung trainiert. Es wird versucht den Lob (mit Anlauf und Sprung) genau auf einen Posten zu spielen.

Ein Kasten wird nahe der verbotenen Zone platziert und symbolisiert die Verteidiger der ersten Zone. Die Werferinnen versuchen, den Ball über den Kasten abprallen zu lassen, indem ein Posten anvisiert wird. Wer schafft es zuerst, in die Hände des Postens zu spielen?



## Variation

Den Kasten durch Verteidigerinnen ersetzen.

### 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**