

Tchoukball – Übergänge: Ballwurf und Verteidigung

Diese Übung besteht darin, sich nach einem Ballwurf aufs Netz rasch wieder in Verteidigungsposition zu bringen.

Auf halbem Spielfeld auf einem Flügel eine Kolonne von Spielern bilden. Ein Verteidiger ist als «Spiegel» positioniert.

Der erste Spieler wirft auf das Netz und der Verteidiger fängt den Ball. Sobald der Spieler auf das Netz gespielt hat, positioniert er sich in der Verteidigung, um den vom folgenden Spieler geworfenen Ball zu fangen, dann rennt er ans hintere Ende der Kolonne. Und so weiter.

Die Ballwürfe müssen genügend rasch aufeinanderfolgen, um Druck auf den Spieler auszuüben, der in die Verteidigungsposition zurückwechselt.

Bemerkung: Auch Würfe vom anderen Flügel üben.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

- Als Wettkampf: Welcher Spieler fängt am meisten Bälle?

schwieriger

- Der Spieler muss zuerst einen Markierkegel berühren, der mit einem Winkel von 90° in der ersten Verteidigungszone aufgestellt ist, bevor er versucht, den vom folgenden Spieler geworfenen Ball zu fangen.
- Mit drei oder mehr bereits platzierten Verteidigern. Nach dem Ballwurf muss der Spieler den unbesetzten Platz in der Verteidigung ausmachen (siehe Illustration [Positionen und Bewegungen der Spieler](#)) und ihn so rasch wie möglich einnehmen. Der Verteidiger, der den Ball fängt, rennt ans hintere Ende der Kolonne.
- Mit einer Kolonne von Passspielern auf dem einen und einer Kolonne von Werfern auf dem andern Flügel sowie zwei «spiegelbildlich» zum Ballwurf positionierten Verteidigern. Der Passspieler wirft den Ball dem Werfer zu, der auf das Netz zielt; einer der beiden Verteidiger fängt den Ball. Der Passspieler und der Werfer nehmen anschliessend den Platz der beiden Verteidiger ein, während sich diese in die Kolonne einreihen.

Material: Ein Frame, ein Ball pro Werfer, (1. Variation Schwieriger: ein Markierkegel)

Quelle: Muriel Sommer Vorpe, cheffe de sport J+S Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO