## mobilesport.ch

## Tchoukball: Ball fangen

Im Tchoukball ist das Fangen ebensowichtig wie die Würfe. Der Spieler versucht sich immer visà-vis der Flugbahn des Balles zu platzieren, ihn abzufedern und gegen die Brust zu führen.



Arme sind in Ballrichtung gebeugt.

Hände sind locker.

Finger sind leicht gespreizt, locker, und «zeigen nach oben».



Daumen «berühren sich fast», um das «Hindurchfliegen» des Balls zu verhindern.

Hände und Finger bilden vor dem Fangen des Balls einen Korb.



Ellbogen beugen und zum Oberkörper ziehen, um die Wucht des Balls aufzufangen.

Daumen sind immer hinter dem Ball, um ihn kontrollieren zu können.

Quelle: Sommer Vorpe, M. (2016). Tchoukball: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO