

Tchoukball: 70°-Wurf

Dieser Wurf erlaubt es, einen Winkel zu erreichen, der nicht jenem des Anlaufs entspricht. Der Wurfwinkel lässt sich durch die Verbesserung der Technik schrittweise bis 90° und mehr vergrössern.



- Der Anlauf kann zwischen einem Winkel von 60° und der Grundlinie erfolgen. Der Sprung ist hoch.



- Der Körper neigt sich nach vorn.



- Der Ball wird auf der Höhe des Brustkorbs losgelassen. Der Arm ist gestreckt.
- Die Flugbahn des Balls geht von oben nach unten.
- Der Ball prallt in der Mitte des Netzes auf.



- Die Landung erfolgt nahe beim Frame und der Grundlinie.

Technische Unterschiede zwischen dem linken und dem rechten Flügel

Die Grundtechnik ist auf beiden Flügeln die gleiche. Ändern lässt sich vor allem die Wurfweite (Rebound in die 1. oder 2. Verteidigungszone). Wenn eine Rechtshänderin über den linken Flügel kommt, trifft der Ball unter einem Winkel von annähernd 90° auf das Netz auf. Der Abprall des Balls erfolgt meistens bis in die 2. Zone. Damit der Ball in die 1. Zone abprallt, muss die Spielerin nahe an der Grundlinie Anlauf nehmen.



- Schwarze Linie: Der Ball fliegt fast waagrecht (unter einem Winkel von annähernd 90°) ins Netz. Nach dem Abprall landet der Ball in der 2. Verteidigungszone.

- Orange Linie: Der Ball fliegt unter einem kleineren Winkel ins Netz. Nach dem Abprall landet der Ball in der 1. Zone

Den Winkel der Würfe erhöhen

Alle Würfe über 70°, 80°, 90° und 100° werden mit der gleichen Grundtechnik ausgeführt. Der Wurfwinkel lässt sich durch die Verbesserung der Technik schrittweise vergrössern.

- Das Sprungbein muss beim Absprung möglichst nahe an der verbotenen Zone sein.
- Oberkörper und Hüfte beugen und nach vorne verlagern.
- Den Unterarm und Arm maximal nach vorn strecken.
- Die vertikale Flugbahn des Balls vor dem Aufprall im Netz mit Handgelenk, Hand und Fingern unterstützen.
- Dem Ball mit Handgelenk, Hand und Fingern einen Drall verleihen.
- Der Wurfwinkel ist grösser, wenn der Ball in der unteren Ecke nahe beim Werfer aufprallt.
- Die Landung erfolgt immer näher bis fast beim Frame.

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