

Tchoukball: Ball passen

Es gibt zahlreiche Techniken, um den Ball zu passen. In dieser Übersicht liegt das Augenmerk auf die im Tchoukball aufgrund der Wirksamkeit und Präzision auf die im Tchoukball am häufigsten eingesetzte Passtechnik: den Pass über die Schulter.



Körperhaltung

Stabile Position: Erfolgt der Wurf mit der rechten Hand – linken Fuss nach vorn – und umgekehrt.

Drehbewegung der Schulter und der Hüfte nach hinten.

Gewicht auf dem hinteren Bein.

Fussspitze nach vorn in Passrichtung.



Armhaltung

Ball in der Handfläche mit leicht gespreizten Fingern zur Ballkontrolle halten.

Ellbogen auf Schulterhöhe heben.

Unterarm ist nach hinten gerichtet und «zeigt» nach oben.

Schulter ist zur Verstärkung der Hebelwirkung leicht geöffnet..



Blick auf das Ziel richten.

Gewicht auf das vordere Bein verlagern, gleichzeitig mit dem Becken eine Drehbewegung ausführen.

Ellbogen auf Schulterhöhe nach vorn verlagern



Ball mit dem Unterarm beschleunigen.

Ball beim Loslassen mit dem Handgelenk und den Fingern nach vorn stossen.

Flüssige Ausführung des Bewegungsablaufs.

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