## Tchoukball: Verteidigung auf den Knien

Diese Technik wird angewendet, wenn der Ball vom Netz nahe der verbotenen Zone fällt. Sie wird ausschliesslich zur Verteidigung in der ersten Linie eingesetzt.







**Körperhaltung:** Auf den Knien, mit aufgestellten Zehen, das Gesäss möglichst zwischen den Fersen, locker in der Hüfte. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Die Schultern sind entspannt und leicht nach vorn gebeugt.

Die Hände werden vor dem Körper gehalten (zwischen Brustkorb und Bauchnabel). Sie sind leicht geöffnet. Der kleine Finger und der Ringfinger sind gegen den Ball gerichtet

**Ball auf Bauchhöhe fangen:** Sobald der Ball die Finger berührt, lockern sie sich. Die Wucht des Aufpralls wird mit den Ellbogen abgefangen, indem der Ball gegen den Brustkorb gezogen wird.

**Einen tiefen Ball fangen:** Wichtig: Das Fangen mit den Händen antizipieren. Vor dem Abprallen nach dem Ball greifen. Den Ball mit den Fingern halten und gegen den Bauch ziehen.

**Einen hohen Ball fangen:** Sobald der Ball die Hände berührt, ihn mit den Fingern halten, um ihn zu stoppen. Die Wucht des Aufpralls mit dem ganzen Körper aufnehmen. Die Ellbogen und Handgelenke gehen leicht zur Seite, der Oberkörper leicht nach hinten. Dabei können sich die Knie vom Boden abheben, um die Wucht von schnellen Bällen besser aufzufangen

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



Bundesamt für Sport BASPO