

Tchoukball: Verteidigung im Stehen

Diese Technik ermöglicht es, seine Bewegung auf den Rebound und auf eventuelle Abpraller des Balles anzupassen. Es wird einfacher, auf die Positionen der Mitspieler zu reagieren.

Platzierungslauf



Der Lauf ist in drei Phasen gegliedert.

1. Ein schneller Lauf, um die zugewiesene Verteidigungszone zu erreichen. Dabei ist der Blick auf die zu erreichende Position gerichtet, um Hindernissen ausweichen zu können. Die Aufmerksamkeit ist auf die eigene Platzierung sowie auf diejenige der Mitspielerinnen gerichtet.
2. Blick auf die Angreiferin und den Ball, um die möglichen Angriffsmöglichkeiten zu entschlüsseln.
3. Verteidigerin passt ihre Positionierung und bereitet sich vor, um den Ball entweder direkt zu fangen, oder einen abgelenkten Ball zu erreichen

Den Ball fangen



Die Arme sind fast gestreckt (75 %). Die Hände formen einen Korb, die Zeigefinger zeigen in Richtung des Balls.

Sobald der Ball die Handflächen berührt, wird er mit den Fingern gehalten, um ihn zu stoppen. Die Arme beugen sich, um die Wucht aufzufangen und den Ball gegen den Brustkorb oder den Bauch zu ziehen.

Der Körper wird gebeugt, um die Wucht des Aufpralls aufzunehmen und den Körperschwerpunkt zu senken, so dass der Lauf kontrolliert und schliesslich gestoppt werden kann.

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