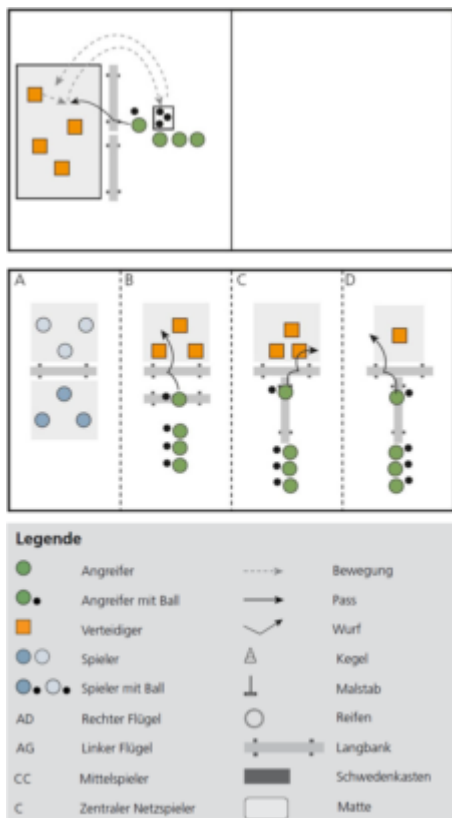


Tchoukball – Spiele ohne Frame: Trampolin

Die Aufgabe der Spieler in dieser Übung ist es, sich als Team zu organisieren, um das Spielfeld zu verteidigen.



Klicken zum Vergrössern.

Auf einem mit zwei Langbänken halbierten Spielfeld zwei Teams mit je vier Spielern bilden; ein Team greift an, das andere verteidigt.

Der erste Angreifer rennt auf die beiden Bänke zu und lässt den Ball auf dem einen so aufprallen, dass er im gegnerischen Feld zu Boden fällt (Quadrat von sechs bis acht Metern Seitenlänge, je nach Niveau der Spieler). Gelingt ihm dies, erhält seine Mannschaft einen Punkt.

Der Verteidiger, der den Ball fängt, oder derjenige, der der Stelle am nächsten ist, an der der Ball den Boden berührt hat, rennt mit dem Ball zum Wagen im gegnerischen Feld, legt den Ball dort ab und kommt so schnell wie möglich in die Verteidigung zurück. Sobald der Verteidiger im Ballbesitz das Spielfeld verlassen hat, ist der nächste Angreifer mit dem Ballwurf an der Reihe.

Nach einer bestimmten Zeit die Rollen wechseln.

Variationen

- Als Match drei gegen drei (siehe Grafik 2, Teil A).
- Mit einer zweiten Langbank, die senkrecht oder parallel zur Bank aufgestellt wird, auf der der Ball aufspringen soll (siehe Grafik 2, Teile B und C). Die Angreifer steigen auf diese Stange auf und zielen aus dem Stand oder in Bewegung auf die andere Bank (einer gegen drei). Rollentausch.
- Wie bei der zweiten Variation, aber einer gegen einen (siehe Grafik 2, Teil D). Verteidiger auswechseln, sobald alle Angreifer durch sind. Alle Spieler müssen diesen Job einmal übernehmen.

Material: Eine Langbank (2. und 3. Variation: 2 Langbänke), ein Ball pro Angreifer (erste Variation: nur ein Ball), vier Markierkegel zur Begrenzung des Spielfelds

Quelle: Muriel Sommer Vorpe, J+S-Fachleiterin Tchoukball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO