

J+S-Kids: Einführung Tchoukball - Lektion 3

Würfe: Die Höhe variieren

Autorin

Greber Buschbeck Carole, J+S Fachleiterin für Tchoukball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 7 – 8 Jahre
 Gruppengrösse 12 [4-20]
 Kursumgebung Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle
 Sicherheitsaspekte Siehe Grundlagendokument

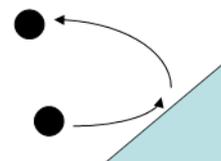
Zielsetzungen/Lernziele

Die Höhe des Wurfes variieren: Von der Nähe der verbotenen Zone zum „Lob“ über die Verteidiger.

Der Lob im Tchoukball kann folgendermassen beschrieben werden (Skizze):

Die Hauptwürfe im Tchoukball sind im MOBILE 4/05 „Tchoukball“ beschrieben.

2: Der Ball prallt aufwärts vom Rahmen ab.



1: Der Ball kommt aufwärts auf den Rahmen an.

Hinweise

Siehe Grundlagendokument

Inhalte

EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|------------------------|--|
| 7-10' | Aufwärmen Darauf achten, den Körper gut für Ballspiele vorzubereiten (Ideen im MOBILE 6/06 „Aufwärmen“). | Nach Wahl des Leiters. | Nach Wahl des Leiters |
| 5-8' | Ins Ziel = Rahmen werfen Zwei Mannschaften, eine verbotene Zone vor jedem Rahmen. Ein Punkt wird erzielt wenn eine Mannschaft es schafft, mit einem Passspiel den Ball hinter den Rahmen zu werfen (der Ball bleibt hinter dem Rahmen). Abfangen ist erlaubt ¹ . Wenn der Ball einer Mannschaft auf den Boden fällt, kann die gegnerische Mannschaft wieder anstossen. | | Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle, Kennzeichen zur Unterscheidung der Mannschaften. |

HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|-------|---|---------------------|---|
| 10' | Ich werfe so hoch wie möglich Ohne besondere Erklärung des Leiters versuchen die Spieler, die Höhe ihrer Würfe zu variieren. Überlegungen, um den Kindern zu helfen, Fortschritte zu machen: Muss man die Bewegung ändern (von oben oder von unten werfen)? Muss man den Anlauf ändern (mehr oder weniger weit von der Grundlinie entfernt)? | | Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle |
| 5-7' | Ich kann den Ball über eine Kiste werfen Der Leiter stellt eine Kiste einige Meter vor die verbotene Zone. Der Spieler versucht, den Ball nach dem Abprall vom Rahmen über die Kiste fliegen zu lassen. Kleiner Wettbewerb: Wer kann über die Kiste werfen, wenn diese weit vor der verbotenen Zone steht? | | Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle, Kiste |

¹ Es scheint uns wichtig, mit und ohne Abfangen spielen zu lassen, um die Kinder an verschiedene Sportarten heranzuführen.

| | | | |
|------|--|--|---|
| 5-7' | Ich ziele in die Arme (in den Reifen) des Leiters Der Leiter zeigt mit seinen Armen / mit einem Reifen, welche Stelle der Ball nach dem Abprall auf dem Rahmen erreichen soll. Er kann eine Stelle zeigen, die auf Hüfthöhe ist, oder in der Nähe der Zone. Möglicher Wettbewerb: Wer kann als erster ganz nah an die Grenze der verbotenen Zone werfen? | | Tchoukballrahmen, Tchoukball Bälle, Reifen. |
|------|--|--|---|

AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform | Organisation/Skizze | Material |
|---------|---|---|---|
| 15'-20' | Spiel 3:3 auf einen Rahmen (monopolar) Nach einem von einer Mannschaft erzielten Punkt fängt die andere Mannschaft für den Anstoss in der Mitte des Feldes wieder an. Spiel mit erleichterten Regeln: die von einer Mannschaft begangenen Fehler werden nicht für die andere Mannschaft gezählt (siehe Grundlagendokument). So viele Felder wie möglich (je nach Anzahl der Spieler, der Rahmen, und der verfügbaren Felder). Der Punkt zählt doppelt, wenn kein Spieler in der Verteidigung den Ball berührt. | Mannschaften von 3 Spielern bilden. Gespielt wird auf einem halben Feld (15x13m) | Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle, Kennzeichen für die Mannschaften. |
| 5' | Ausklang nach Wahl des Leiters | Nach Wahl des Leiters | Nach Wahl des Leiters |

