



## J+S-Kids: Einführung Tchoukball - Lektion 5

# Auffangen des Balles nach dem Abprall

### Autorin

Greber Buschbeck Carole, J+S Fachleiterin für Tchoukball

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8 – 9 Jahre  
Gruppengrösse 12 [4-20]  
Kursumgebung Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle  
Sicherheitsaspekte Siehe Grundlagendokument  
Einige Kinder haben Angst vor dem Ball, insbesondere in der Nähe der verbotenen Zone. Ihnen so gut wie möglich über ihre Angst hinweghelfen!

### Zielsetzungen/Lernziele

Lernen, den Ball nach dem Abprall vom Rahmen in „leichten Situationen“ aufzufangen.

### Hinweise

Siehe Grundlagendokument

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Aufwärmen</b> Gewissen Gelenken (Finger, Handgelenk, Fussgelenk) besondere Beachtung schenken.	Viele Bewegungen in der Halle machen, z.B. machen die Teilnehmer die gleichen Bewegungen wie der Leiter, aber spiegelverkehrt.	Nach Wahl des Leiters
10'-12'	<b>Ultimate-Tchouk</b> Zwei Mannschaften sind auf dem Feld. Die angreifende Mannschaft muss es schaffen, einem Mitspieler, der in der verbotenen Tchoukball-Zone (eine vordefinierte Zone pro Mannschaft) steht, den Ball zuzupassen. Die verteidigende Mannschaft darf die Pässe auffangen, aber den Ball nicht aus den Händen der anderen Mannschaft nehmen. Wenn der Ball auf den Boden fällt (bei Ungeschicklichkeit der Angreifer oder bei einem nicht beherrschten Auffangversuch der Verteidiger), wechselt der Ballbesitz (die Verteidiger werden Angreifer).		Tchoukball-Bälle, Kennzeichen zur Unterscheidung der Mannschaften.  Evtl. kleine Plastikkegel, Klebeband, um die verbotenen Zonen abzugrenzen

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'10'	<b>Ich werfe und fange auf</b> Die Spieler stellen sich in das Feld, in der Nähe der verbotenen Zone vor dem Rahmen. Der Reihe nach werfen sie und versuchen, ihren eigenen Ball aufzufangen.	Jeder Spieler hat einen Ball.	Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle
7'-10'	<b>Du wirfst und ich fange auf</b> Gleich wie in der vorigen Übung. Jedoch bilden die Teilnehmer Paare. Der Besitzer des Balles wirft und sein Partner fängt auf.		Tchoukballrahmen, Tchoukball- Bälle
7'-10'	<b>Der Leiter wirft und ich fange auf</b> Der Leiter stellt sich in die Nähe des Rahmens (gegenüber oder seitlich davon). Er wirft den Ball. Der Reihe nach versuchen alle Spieler, den Ball aufzufangen.		Tchoukballrahmen, Tchoukball- Bälle

5'	<p><b>Verteidigungs-Herausforderung</b></p> <p>Ein Verteidiger ist in der Nähe der verbotenen Zone, alle anderen sind Angreifer. Ihr Ziel ist, gegen den Verteidiger einen Punkt zu erzielen, und zwar in der Nähe der verbotenen Zone. Jeder Spieler wird der Reihe nach Verteidiger. Der Leiter zählt, wie viele Verteidigungen jeder Verteidiger schafft. Derjenige, der die meisten Bälle verteidigt hat (die nicht den Boden berührt haben), gewinnt.</p> <p>Achtung! Der Verteidiger muss die Gelegenheit haben, mindestens sieben Würfe „wirklich zu verteidigen“, d.h., der Angreifer begeht keinen Fehler.</p>		Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle
----	---	--	------------------------------------

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'-25'	<p><b>Bipolares Spiel (mit einem Rahmen auf jeder Seite des Feldes): 5:5</b></p> <p>Nach einem von einer Mannschaft erzielten Punkt spielt die andere Mannschaft den Ball neben dem Rahmen, auf welchem der Punkt erworben wurde, wieder an.</p> <p>Spiel mit erleichterten Regeln: Die von einer Mannschaft begangenen Fehler bringen der anderen Mannschaft keinen Punkt (siehe Grundlagendokument).</p>	Mehrere Mannschaften von 5 Spielern bilden. Man spielt auf dem ganzen Feld (ca. 15x26m, ein Rahmen auf jeder Grundlinie).	Tchoukballrahmen, Tchoukball- Bälle, etwas, um die Mannschaften zu unterscheiden
5'	Ausklang nach Wahl des Leiters	Nach Wahl des Leiters	Nach Wahl des Leiters

