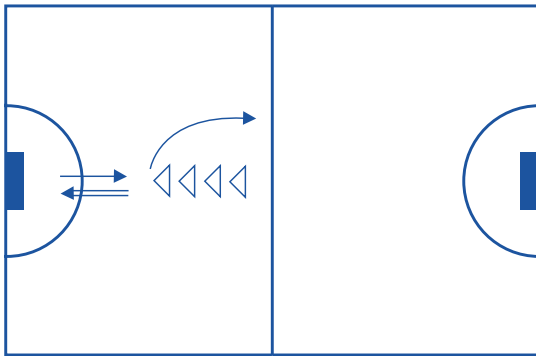


## Arbeitsblatt 1

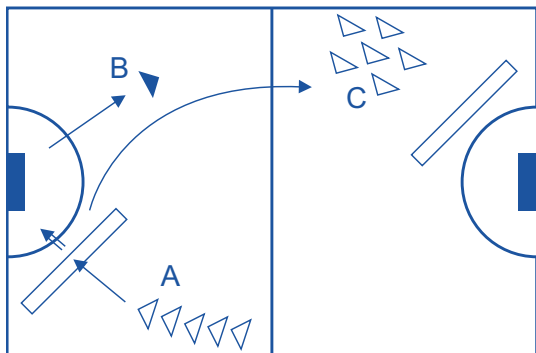
## Einführung in Tchoukball

Zur Verbesserung der individuellen Fähigkeiten eignen sich Passübungen zu zweit wie Passen-Fangen mit Stemmschritt oder mit drei Schritt Anlauf. Effektiver sind jedoch Passübungen in der Gruppe, sogenanntes Nummernpassen.



### Übung 1: Wurf aufs Netz

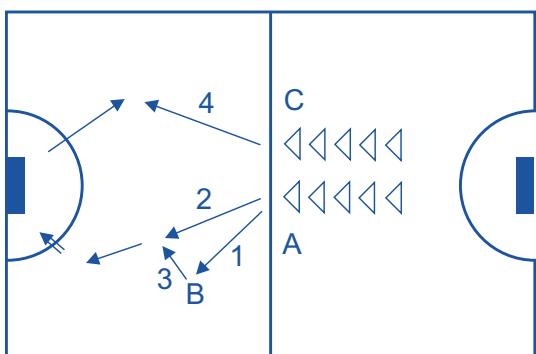
In Einerkolonne wird aufs Netz geworfen. Wer geworfen hat, schließt sich wieder hinten an. Der Nachfolgende fängt den Ball.



### Übung 2: Sprungwurf über Langbank

A macht einen Sprungwurf über die Langbank, B (fix) fängt den abprallenden Ball. A schließt sich der Gruppe C an.

**Variation:** Nach dem Sprungwurf übernimmt A die Position von B. A läuft erst zur Gruppe C, wenn er den nächsten abprallenden Ball gefangen hat.



### Übung 3: Doppelpass mit Zuwerfer

A spielt einen Doppelpass mit B und macht einen Sprungwurf. C muss den vom Netz zurückprallenden Ball fangen.