

## Lerneinheit Tchoukball

Von der Einführung bis zum Teamspiel lassen sich die einzelnen Elemente gut aufeinander aufbauen.

	Niveau	Anzahl der Mitspieler	Zielvorgaben	Training
1	<b>Einführung</b> Aneignung der physischen Basis wie Ausdauer, Kraft, etc. und die Anpassung an tchoukballspezifische Anforderungen	–	Kondition ↓ Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abläufe und Übungen anpassen</li> <li>• Spielformen üben</li> <li>• Kreisläufe trainieren</li> <li>• kleine Spiele probieren</li> </ul>
2	<b>Basistechnik</b> Fertigkeiten mit dem Ball und tchoukballspezifische Grundbewegungen in der Verteidigung	0:1 ↓ 1:0	↑ Basistechnik ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fertigkeiten zeigen und verbessern</li> <li>• Videos anschauen</li> <li>• Ausführungsgeschwindigkeit anpassen</li> </ul>
3	<b>Individuelle technische Anpassungen</b> Die Basistechnik wird durch Erweiterung um zusätzliche einzelne Elemente verbessert	1:1 ↓ 1:1 Passen	Anpassung der individuellen Technik ↓ hin zur individuellen Taktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basis-Technik verbessern</li> <li>• Videos anschauen</li> </ul>
4	<b>Spiel mit einem Partner</b> Kordinierung der Bewegungen im zeitlichen Ablauf und Erarbeiten von Lösungen für bestimmte Spielsituationen	2:2 ↓ 2:2 Passen	Von der individuellen Taktik ↓ hin zur „Vor“-Taktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene Team-Regeln aufstellen</li> <li>• Videos anschauen</li> </ul>
5	<b>Teamspiel</b> Synchronisierung der gemeinsamen Bewegungen in den Angriff- und Verteidigungsphasen	3:3 auf ein Netz ↓ 7:7 auf beide Netze	Von der „Vor“-Taktik ↓ hin zur gemeinsamen Taktik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsform: gelenktes Spiel</li> <li>• Spielregeln auf Tauglichkeit überprüfen</li> </ul>