

J+S-Kids: Einführung Tchoukball - Lektion 1

Würfe: Den Abprall vom Rahmen entdecken

Autorin

Greber Buschbeck Carole, J+S Fachleiterin für Tchoukball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 – 10 Jahre
Gruppengrösse	12 [4-20]
Kursumgebung	Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle
Sicherheitsaspekte	Siehe Grundlagendokument

Zielsetzungen/Lernziele

Würfe im Tchoukball: den Abprall vom Tchoukballrahmen entdecken.

Hinweise

Siehe Grundlagendokument

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen mit Ball Auf verschiedene Arten mit dem Ball laufen. Bewegungen für die Gelenke sowie Beschleunigung des Herzrhythmus.	Pro Spieler ein Ball.	Tchoukball -Bälle, anderes Material nach Wahl des Leiters

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Auf den Rahmen werfen Jeder Spieler stellt sich dem Rahmen gegenüber vor der verbotenen Zone (3 Meter weit vom Rahmen) auf. Er versucht auf den Rahmen zu zielen und den Ball in das Feld zurückprallen zu lassen (ausserhalb der verbotenen Zone).	Die Spieler werfen nacheinander auf den Rahmen.	Tchoukballrahmen. Mehrere Tchoukball Bälle.
5'	Auf den Rahmen werfen und den Ball fangen Gleich wie die vordere Übung, aber der Spieler versucht, den Ball nach dem Rückprall aufzufangen.		Tchoukballrahmen. Mehrere Tchoukball Bälle.
5'	Den Ball über den Rahmen zuspieren Die Spieler bilden Paare. Das Prinzip ist das gleiche wie in der ersten Übung. Nur versucht der Spieler der den Ball auf den Rahmen wirft, seinem Partner den Ball über den Rahmen zu passen. Nachdem beide Spieler im Paar den Ball geworfen haben, stellen sie sich hinter die Spieler der anderen Gruppen. Die Seite (links-rechts) wird bei jedem Zug gewechselt.	Zweierteams bilden: ein Spieler steht rechts und einer links (etwa 45°) von der Grundlinie entfernt. 	Tchoukballrahmen. Mehrere Tchoukball Bälle.
10'	Werfen und Fangen Die Spieler stellen sich in einer Linie dem Rahmen gegenüber. Der Besitzer des Balles wirft ihn auf den Rahmen und der nächste Spieler fängt ihn auf, bevor er den Boden berührt. Spieler B wirft dann den Ball und der folgende Spieler fängt ihn auf usw. Nachdem er den Ball geworfen hat stellt sich der Spieler wieder hinten an. Möglicher kleiner Wettbewerb: eine Gruppe pro verfügbarer Rahmen. Die Gruppe, die in einem gegebenen Zeitraum (z.B. 2 Minuten) die meisten Pässe über den Rahmen schafft, gewinnt den Wettbewerb.		Tchoukballrahmen. Mehrere Tchoukball Bälle.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Seinen Namen rufen Ein Kind hat den Ball. Es wirft ihn so auf den Rahmen, dass er hoch hinauf abprallt (Wurf von unten) und ruft einen Kameraden. Wenn dieser den Ball fängt, läuft das Spiel weiter. Sonst fängt der letzte Werfer wieder an.	Die Spieler stehen in einem Halbkreis vor dem Rahmen (mehr als 3M von dem Rahmen entfernt).	Tchoukballrahmen. Ein Tchoukball pro Rahmen.
15'	Tchoukball: Giraffe «Giraffenspiel»: Das gleiche Prinzip wie in der Basisübung (die Spieler stellen sich in einer Linie dem Rahmen gegenüber). Der erste Spieler muss versuchen, so zu werfen, dass der nachfolgende Spieler den Ball nicht auffangen kann. Jedes Mal, wenn ein Spieler einen Fehler macht (der Werfer erreicht den Rahmen nicht, oder der Verteidiger schafft es nicht, den Ball zu fangen), wird ihm ein Buchstabe gegeben (G, I, R,...). Sobald er das Wort „Giraffe“ bildet, wird er vom Spiel ausgeschlossen.		Tchoukballrahmen. Mehrere Tchoukball Bälle.
5'	Ausklang nach Wahl des Leiters	Nach Wahl des Leiters	Nach Wahl des Leiters

