

# J+S-Kids: Einführung Tchoukball - Lektion 7

## Verteidigung zu zweit

### 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

Verteidigung zu zweit in der Nähe der verbotenen Zone.

### Hinweise

Siehe Grundlagendokument

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Aufwärmen</b> Übungen, die das Zusammenspiel der Teilnehmer fördern.	Verschiedene Übungen nach Wahl des Leiters.	Nach Wahl des Leiters
10'	<b>„Zupf dich – zwick dich“</b> Jeder Spieler hängt drei (oder mehr) Wäscheklammern an sein T-Shirt, seine Shorts oder seine Turnhose. Alle laufen in der Halle herum. Beim Signal des Leiters versucht jeder Teilnehmer, die Wäscheklammern der anderen zu klauen, ohne seine eigenen zu verlieren. Bei einem neuen Signal hört das Spiel auf und der Teilnehmer, der am meisten Wäscheklammern hat, gewinnt. <i>Variante:</i> Umkehrung: Jeder versucht möglichst viele seiner Wäscheklammern den anderen anzuhängen.		Wäscheklammern

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ich bewege mich mit meinem Partner in Zeitlupe</b> Jede Gruppe von zwei Spielern führt Bewegungen entlang der verbotenen Zone durch, je nach der Stellung des Leiters oder eines Spielers, der den Ball hat (linker Flügel vs. rechter Flügel).		Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle

15'	<b>Klassische Verteidigungsübung</b> Zwei Teilnehmer stehen in Verteidigung in der Nähe der verbotenen Zone. Die anderen Spieler stellen sich sowohl auf den linken als auf den rechten Flügel. Sie werfen alle der Reihe nach und variieren bei jedem Wurf die Seite, von welcher der Wurf durchgeführt wird. Nach ihrem Wurf wechseln die Teilnehmer die Seite. Abwechselnd kommen alle Teilnehmer zur Verteidigung.		Tchoukballrahmen, Tchoukball-Bälle
-----	---	--	------------------------------------

#### AUSKLANG

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

