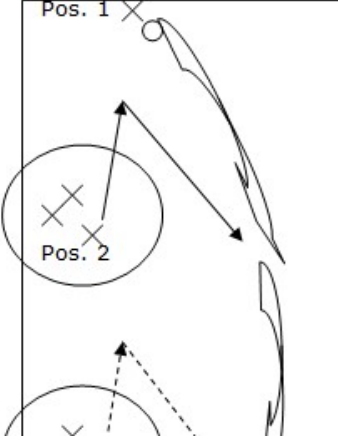
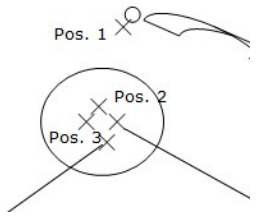


Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Laufen – Fangen – Werfen U17

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	Einführung in Prinzip „Wer fängt, bleibt stehen“	<ul style="list-style-type: none"> - Darstellung des Spielprinzips im Ultimate - Herleitung wie aus dem Basketball - Abgrenzung zu American Football o. Rugby 	<ul style="list-style-type: none"> - Hufeisenform oder Stehkreis - ÜL-zentriertes Gespräch - Ankündigung verschiedener Spielformen 	-
15 (20)	Praxis 1 In den Lauf werfen	<ul style="list-style-type: none"> - entlang eines Rechtecks läuft jeweils ein Kind die Außenlinie herunter und erhält einen Pass in den Lauf gespielt, den es fangen soll, dasselbe auf der anderen Seite spiegelverkehrt. - anhaltende Laufgeschwindigkeit notwendig, um gezielt „in den Lauf werfen“ zu können - Werfer müssen frühzeitig werfen, um die Scheiben in den Lauf „vorlegen“ zu können 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwei lange Rechtecke werden markiert (ca. 30 bis 40 m lang und je ca. 10-15 m breit) - alle Scheiben liegen jeweils am Ende in der Mitte zwischen den beiden Rechtecken - Rechtshänder werfen nach rechts Rückhand - Anfangs sind die ÜL die Werfenden auf beiden Seiten, dann wird die oder Fangende auf der Gegenseite selbst zur/zum Werfenden 	<ul style="list-style-type: none"> - pro Paar eine Scheibe - Pylonen zum Markieren der Länge und Breite des Rechtecks - Variation: Seite wechseln - Variation: Paare bilden, die auf Signal gemeinsam loslaufen
15 (35)	Praxis 2 Folgepässe mit Cuts 	<ul style="list-style-type: none"> - Person 2 läuft auf die Scheibe zu, cuttet danach (im spitzen Winkel kleiner als 60°) zurück u. erhält sofort nach dem Cut den Wurf - beim Cut von Person 2 läuft Person 3 auf die Position 2 zu, sobald Person 2 fängt, cuttet Person 3 (im spitzen Winkel kleiner als 60°) zurück u. erhält sofort nach dem Cut den Wurf 	<ul style="list-style-type: none"> - es werden drei Stationen markiert, an Station 1 liegen die Scheiben, die vordersten Spielenden an Station 2 und 3 heben die Hand, um Bereitschaft zu signalisieren. - Rechtshänder spielen nach links Rückhand und nach rechts Vorhand - die Würfe sollen jeweils im Außenbogen nach außen gehen und so vorgelegt werden, dass sie zu erlaufen sind. d.h. nicht zu scharf, den Abwurfpunkt etwas weiter unten (etwa auf Kniehöhe) und den Wurf leicht steigend ansetzen - Position 1 wechselt auf Position 2, Position 2 zu Position 3, Person 3 mit Scheibe geht außen herum zum Werfen zurück an Position 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Scheiben auf Pos. 1, - Pylonen zum Markieren der Sammelpunkte 1-3 - evtl. weitere Pylonen zum Markieren der Cut-Punkte sowie ggf. auch der ungefähren Laufwege - Variation: Cut- und Wurfrichtung ändern - Variation: Person 3 soll bis hinter eine markierte Linie („in die Endzone“ zum Fangen zum Punkt) geschickt werden
10 (45)	Praxis 3 Der Stern 	<ul style="list-style-type: none"> - Ziel ist, den Richtungswechsel („Cut“) zu üben und nach einem Cut jeweils einen kurzen Pass in den Lauf zu werfen. - Wer fängt, bleibt stehen. Unmittelbar danach startet TN 3 ca. 90° weiter im Uhrzeigersinn. - Die o. der Fangende wartet auf den nächsten Cut und wirft wieder in den Lauf, danach direkt zurück in den Kreis 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Scheibe wird von einem Punkt außerhalb (Pos. 1) für Rechtshänder per Rückhand ins Spiel gebracht, nachdem die o. der Spielende 2 (Pos. 2) losgerannt ist. Nach ihrem/seinem Cut nach links erfolgt der Wurf. - Intensive Übung, erfordert neben häufigen Antritten auch gute Orientierung. - Welche Gruppe erreicht zuerst 10 (15) Pässe am Stück? 	<ul style="list-style-type: none"> - eine Scheibe je Gruppe - pro „Kreis“ 4 Hütchen - Variation: Cut und Wurfrichtung ändern

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Laufen – Fangen – Werfen U17

Schnuppertage ²⁰/₂₁



Deutscher
Frisbeesport-
Verband e.V.