
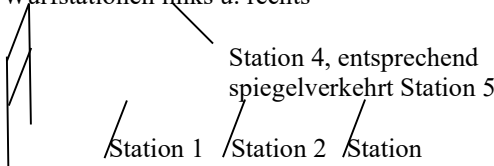


Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Zielwurfspiele U17

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
5 (5)	Vorstellung der Spiele	<ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung der beiden Spiele, Erklärung der Regeln - Halbieren der Gruppe zur getrennten parallelen Durchführung beider Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - ÜL-zentriertes Gespräch - paralleler Aufbau zweier Stationen - dann kreative Aufteilung der TN in 2er-Teams (nach Geburtsmonaten, Anfangsbuchstaben der Vor- oder Nachnamen etc.) 	<p>Halbkreis oder Stehkreis</p> <p><i>Hinweis: Fricket dauert gewöhnlich länger als ein Zielwurfspiel.</i></p>
20 (25)	Fricket - Zielwurfspiel zur Verbesserung von Werfen und Fangen - nach den ersten Partien werden die gegnerischen Teams getauscht	<ul style="list-style-type: none"> - Spieler werfen abwechselnd hinter ihrem Tor mit dem Ziel durch das andere Tor zu werfen oder einen Becher vom Wicket zu werfen. - Wird eine Stange getroffen und ein Becher fliegt durch die Luft, muss er mit einer Hand gefangen werden. Die Scheibe muss auch mit einer Hand gefangen werden. - Wenn das verteidigende Team die Scheibe stört, bevor sie an den Wickets vorbei fliegt, bekommt das werfende Team die Scheibe wieder („rethrow“). 	<ul style="list-style-type: none"> - Für 2 Paare werden 10 m auseinander zweimal 2 Stäbe (Wickets) im Abstand von einer Frisbee + 2 Faustbreiten auseinandergestellt, darauf kommen (leichte Plastik-) Becher. Punktvergabe: 2 P: Wurf durch Tor ohne Wicket zu berühren 1 P: für jeden Becher, der den Boden berührt 1 P: für nicht (mit 1 Hand) gefangene Scheibe 1 P: für Verteidigung für gefangenen Becher - Ein Spiel endet, wenn ein Team 11 oder 15 Punkt erreicht hat. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Scheibe pro Spielfeld - 4 Stäbe oder Stangen (ca. 1,50 m lang) pro 1 Spielfeld (d.h. je so viele Stangen wie TN beschäftigt werden) - Becher (ebenso viele wie Stangen, Ersatzbecher sind nötig)
20 (45)	Zielwerfen (2 x 3 Durchgänge) 	<p>Zielwurfspiele zur Verbesserung des Werfens</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - Man muss von einer ca. 5 bis 8 m entfernten Abwurflinie durch ein erhöhtes Zielfeld möglichst präzise und weit werfen. - Der erste Reifen zählt 1 Punkt, der zweite 2 Punkte u.s.w. - Bei besserer Wurffähigkeit gelten nur Würfe, die in den Reifen liegen bleiben. - Paarweiser Wettkampf zwischen mehreren Teams, alle TN haben pro Runde 2 (oder 3) Würfe, erzielt Punkte werden je Team addiert <ol style="list-style-type: none"> 2. Von jeder Position haben die TN jeweils 3 bis 4 Versuche durch den Kasten zu spielen. Pro Treffer gibt es 1 Punkt (max. Anzahl der bereitgelegten Scheiben, zwischen 15 u. 28) 	<ul style="list-style-type: none"> - ein Hula-Hoop-Reifen ist zwischen zwei Stangen befestigt oder ein selber gebautes Tor hat je eine Zielhöhe von ca. 1 m 1. - Im Abstand von 3 m dahinter wird der erste Reifen gelegt. Im Abstand von je 50 cm dahinter werden 4 bis 5 weitere Reifen gelegt. - Das Team gewinnt, das nach mehreren Runden aller TN die meisten Punkte erzielt hat. 2. - es werden 5 Abwurfpunkte markiert (mit Hütchen oder mit Hula-Hoop-Reifen), davon 3 zentral, je 5 m hintereinander, sowie je eine Wurfstation links u. rechts 	<ul style="list-style-type: none"> - Tor mit 5-7 Stationen mit jeweils 3-4 Scheiben, (je Aufbau 15-28 Discs) - je selber gebaute Tor (s. Foto links) - oder große Kästen oder je ein Hula-Hoop-Reifen zwischen 2 Stangen <p><i>Hinweis: Jedes Tor erfordert (je nach Beschaffenheit) eine Person zur Korrektur/ Ausrichtung/ Wiederherstellung!</i></p>

Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Zielwurfspiele U17

