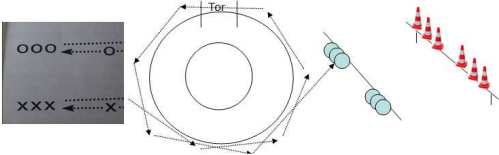



## Frisbeesport Schnuppertag – Baustein Teamspiele U12

Zeit	Phase / Programmpunkt	Inhalt / Übungsformen	Organisation / Methodik / Anweisung	Material / Hilfsmittel
10 (20)	<b>Scheibe halten – Scheibe rauben</b> <i>Achtung:</i> Das Durcheinanderlaufen birgt Verletzungsgefahr! Daher Laufangebote nicht als Sprints, sondern zuerst nur im Joggen fordern. Ist die Gruppe zu wild ist oder kann das nicht umsetzen, besser abbrechen!	Alle Trios werfen sich jeweils in den Lauf. Wer fängt, muss aber stehenbleiben, um sich auf den nächsten Wurf zu konzentrieren. Fünf vollständige Pässe in Folge ergeben für ein Trio einen Punkt. Nach einer Einführungszeit dürfen die Werfenden und die Laufenden auch fliegende Scheiben anderer Teams abwehren, um zu verhindern, dass diese punkten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle Teilnehmenden bilden jeweils Trios, die auf einer großen, aber begrenzten Spielfläche kreuz und quer zu dritt miteinander spielen.</li> <li>- Bedingung ist, man darf nur auf laufende Mitspielende werfen. Dadurch müssen alle in Bewegung bleiben.</li> <li>- Punkt ist nur, wenn alle 3 gefangen haben.</li> <li>- Es gewinnt das Team mit den meisten Punkten nach einer festgelegten Zeit.</li> </ul>	- je 1 Scheibe pro Team
10 (10)	<b>Frisbeeathlon</b>	Die vordersten Spielenden starten auf Zuruf und umrunden einen großen Kreis, ehe sie an ihrer Wurfstation ankommen. Dort haben sie drei (bis fünf) Scheiben, mit denen sie drei (bis fünf) Pylonen auf einer Bank abwerfen sollen. Für jedes stehen gebliebene Hütchen müssen sie durch das Tor eine Extra-Runde um den kleinen Innenkreis laufen und aus dem Tor wieder heraus, bevor sie zu ihrer Gruppe zurückkehren und dort die oder den Nachfolgenden abklatschen, damit sie oder er startet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staffelspiel nach Vorbild Biathlon mit 2 Kreisen (innen u. außen) und 2 Wurfstationen</li> <li>- Zwei Teams werden in gleichgroße Gruppen aufgeteilt, die Startpunkte nebeneinander haben.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 bis 10 Scheiben</li> <li>- 2 Bänke</li> <li>- 6 bis 10 große Pylonen</li> <li>- Weitere Pylonen zur Markierung des Innen- und des Außenkreises</li> </ul>
20 (40)	<b>Königsfrisbee oder Frisbee auf Tore</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mannschaftsspiel zur Verbesserung von Werfen, Fangen und Wahrnehmung</li> <li>- Beim Königsfrisbee stehen die Königinnen oder Könige jeweils auf einem Kasten (oder in einem markierten Feld) hinter einer Linie.</li> <li>- Wenn die Königin oder der König hinter der Linie fängt, gibt es für das Team einen Punkt und der Thron wird neu besetzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je 2 Teams auf einem Spielfeld</li> <li>Zuspielen nach den Grundregeln: Wer fängt bleibt stehen und darf nur einen Sternschritt machen, keine Fouls. Fällt die Scheibe auf den Boden, dann hat das andere Team.</li> <li>- verschiedene Variationen: Tore größer, nur mit der schwachen Hand, Schutzräume um die Tore, die nicht betreten werden dürfen, usw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Scheiben</li> <li>- Leibchen</li> <li>- 2 Kästen oder Bänke</li> <li>- oder 2 Tore</li> </ul>
5 (45)	<b>Reflexion</b>	Feedback erfragen, Zusammenfassen der Ziele spielerische Laufen, Werfen, Fangen fördern	- Innenstirnkreis	