

Frisbee: Ultimate 5×5

In dieser Übung wenden die Schülerinnen die erlernten Wurf- und Fangtechniken sowie die Täuschungs- und Verteidigungsmanöver im Spiel an.

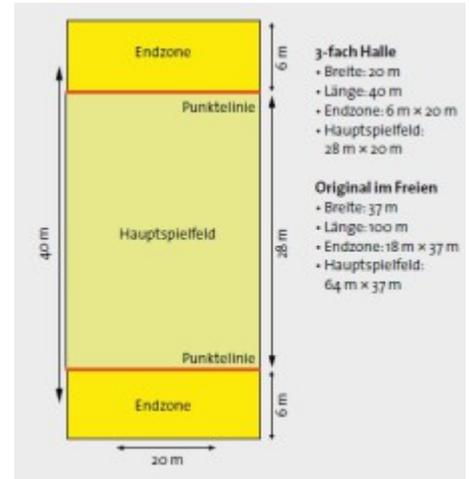
Ziel ist es, das Frisbee auf Zuspiel eines Mitspielers in der gegnerischen Endzone zu fangen und so einen Punkt zu schreiben.

Es spielen Fünf gegen Fünf mit mindestens zwei Auswechselspielern pro Mannschaft. Diese können nach jedem Punkt eingewechselt werden. Die zwei Mannschaften halten sich zu Beginn des Spieles auf ihrer jeweiligen Endzonenlinie auf.

Die angreifende Mannschaft bekommt von der verteidigenden Mannschaft die Scheibe zugeworfen (Anwurf). Die Angreifer versuchen, mit geschicktem Freilaufen und Passspiel die Scheibe ohne Fehler übers Feld zu bewegen und in der gegnerischen Endzone zu fangen.

Die verteidigende Mannschaft ihrerseits versucht, dies zu verhindern, indem sie den Gegner zu Fehlern zwingt, um selber in Scheibenbesitz zu kommen. Als Fehler gilt, wenn die angreifende Mannschaft die Scheibe zu Boden fallen lässt oder die Scheibe ins Aus segelt. Schafft es eine Mannschaft einen Punkt zu erzielen, so spielt sie die Scheibe den Gegner wieder zu (Anwurf), sobald sich beide Mannschaften wieder auf die Endzonenlinien befinden.

Bemerkung: Die Goldenen Regeln anwenden.



Variation

schwieriger

Es darf nur ein Spieler pro Mannschaft, der vor dem Anpfiff bestimmt wird, die Scheibe in der Endzone fangen. Dieser kann sich entweder in der ganzen Zone frei bewegen oder er muss fix an einem Ort stehen (zum Beispiel auf einem Schwedenkasten oder in einem Reifen).

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO