

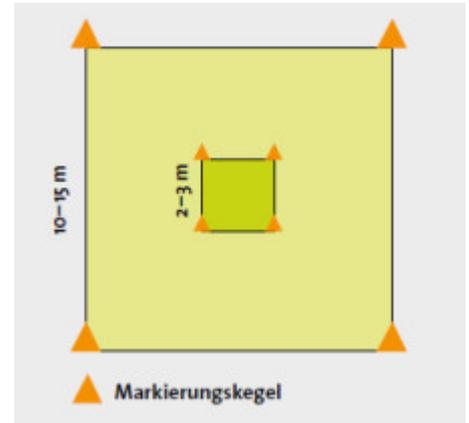
Frisbee: Hot Box

Diese einfache Spielform ist eine Übung, um die erlernten Wurf- und Fangtechniken umzusetzen und anzuwenden.

Es spielen Drei gegen Drei oder Vier gegen Vier. Das Feld besteht aus einem Aussen- und einem Innenquadrat (oder Kreis). Die angreifende Mannschaft versucht, in ihren Reihen die Scheibe geschickt abzuspielen. Mit einem Pass auf eine Mitspielerin, die im Mittelkreis steht, wird ein Punkt erzielt.

Wenn die Scheibe zu Boden fällt, aus dem Spielfeld fliegt oder vom Gegner abgefangen wird, werden die Verteidiger zur angreifenden Mannschaft. Erst nachdem sie die Scheibe zuerst ausserhalb des Aussenquadrates geschickt haben, dürfen sie auf das Innenquadrat spielen und punkten.

Wenn ein Punkt erzielt wird, bleibt die erfolgreiche Mannschaft im Angriff. Die Scheibe muss auch in diesem Fall zuerst aus dem Aussenkreises gepasst und dort gefangen werden.



Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO