

Frisbee: Zocken und Blocken

In dieser Übung lernen die Schüler wie sie einen Verteidiger austricksen können. Im Gegenzug übt sich ein Spieler im Verteidigen.

Übung zu dritt. Eine Schülerin greift an, eine verteidigt und die dritte fängt die Scheibe. Die Angreiferin versucht, mit guten Wurftricks und Ausfallschritten (Sternschritt) an der Verteidigerin vorbei zur stehenden Mitspielerin zu werfen. Die Verteidigerin probiert, im Abstand von einer Armlänge die Scheibe abzublocken. Schnelle Wurftrick und langsamer, sicherer Wurf sind Erfolgsgaranten! Nach fünf Durchläufen werden die Positionen getauscht.



Variation

Die Verteidigerin zählt im Sekundenabstand auf Zehn. Bei Zehn muss geworfen werden.

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO