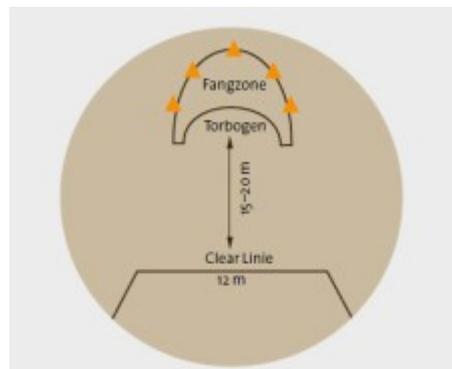


## Frisbee: Goaltimate

Die erlernten Wurf- und Fangtechniken sowie die Täuschungs- und Verteidigungsmanöver im Spiel anzuwenden, ist das Ziel der folgenden Übung.

Es werden zwei Gruppen zu je vier bis sechs Spielerinnen gebildet. In diesem Spiel können die beiden Teams Punkte sammeln, indem sie das Frisbee durch ein Tor werfen und eine Mitspielerin die Scheibe in der Zone hinter dem Tor fängt.

Zu Beginn des Spieles steht je eine Spielerin der beiden Mannschaften hinter der Clearlinie, wo das Frisbee in die Höhe geworfen wird. Wer diese fängt, ist Angreiferin. Alle anderen Spielerinnen verteilen sich auf dem Feld. Die Angreiferin hinter der Clearlinie passt nun die Scheibe ins Feld zu ihren Mitspielerinnen. Gelingt es ihnen, den Pass durch den Torbogen zu spielen und in der Endzone zu fangen, wird ein Punkt erzielt. Wird die Scheibe hinter der Clearlinie abgeworfen, werden gar zwei Punkte gutgeschrieben.



Es gelten die Goldenen Regeln. Nur erfolgt nach einem Punktgewinn kein Wechsel zwischen angreifender und verteidigender Mannschaft. Nach einem Punkt oder nach einem Turnover muss die angreifende Mannschaft die Scheibe immer hinter die Clearlinie spielen und diese dort fangen, bevor sie auf das Tor werfen dürfen.

**Bemerkung:** In der Schule können als Torbogen ein Handballtor ohne Netz, ein Barren mit versetzten Holmen oder zwei Hochsprungstangen mit einem Seil als Latte eingesetzt werden. Das Rechteck hinter dem Tor kann mit vier Malstäben markiert werden. Eine Linie im Abstand von fünfzehn bis zwanzig Metern zum Tor reicht als Clearline.

Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO