Polysportives Outdoortraining – Park: Ultimate

In dieser Übung werden sowohl Frisbeetechnik als auch koordinative Fähigkeiten gefördert und die Ausdauer spielerisch trainiert.

Zwei Teams spielen auf einem verkleinerten Fussballfeld gegeneinander. Innerhalb der eigenen Mannschaft mit dem Frisbee passen und am Schluss der Passfolge einen eigenen Mitspieler in der gegnerischen Endzone anspielen. Dort gefangene Würfe ergeben einen Spielpunkt. Wenn der Frisbee auf den Boden fällt, wechselt automatisch der Angriff.

Variation

schwieriger

Spielfeld vergrössern, nur mit der schwächeren Hand fangen und werfen.

Material: Frisbee, Feldmarkierungen

Quelle: mobilepraxis 03/2001, Patrik Lehner

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO