

Frisbee: Korbscheibe

Mit dieser Übung in Form eines Mannschaftsspiels wird das zielgenaue Werfen trainiert. Erschwert wird dies durch eine gegnerische Verteidigung.

Zwei Teams à vier bis sechs Schüler spielen gegeneinander. Sie versuchen, Punkte durch einen Treffer an ihr Basketballbrett, beziehungsweise durch ihren Korb, zu erzielen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden. Körperkontakt ist verboten. Berührt die Scheibe die Wand oder geht sie ins Aus, kommt das andere Team in Scheibenbesitz. Ein Treffer aufs Brett gibt einen, ein Treffer durch den Korb gibt zwei Punkte.

Bemerkung: Um gefährliche und unkontrollierte Weitwürfe zu unterbinden, sollte ein Wurffeld markiert werden (z.B. innerhalb der 3-Punkte-Zone)



Quelle: mobilepraxis 39/2008, Philippe Schüpbach



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO