

Angebot:	Ultimate Frisbee
	Altersgruppe: Jugendliche (14-18 Jahren)

Inhalte	Organisationsform
<p>Werfen und Fangen im Viereck: Die TN finden sich zu viert zusammen und bilden ein Viereck. Im Anschluss werfen die TN eine Frisbee in dem Viereck hin und her. Wichtig ist dabei, dass die TN möglichst auf ihrer Position stehen bleiben sollen und die Frisbee nicht auf den Boden fällt.</p> <p>Werfen und Fangen im Laufen: Die TN bilden eine Gassenform. Nun starten immer zwei TN und werfen sich die Frisbee im Laufen zu. Diese sollte erneut nicht zu Boden fallen. Wichtig ist zudem, dass der Werfer beim Wurf auf der Stelle steht und dem Läufer die Frisbee in den Lauf spielt (immer abwechselnd). Am Ende der Strecke steht ein mit Hütchen markiertes Tor, in welches die Frisbee hineingeworfen werden soll. Danach kommen die TN im Laufschrift außen um das aufgebaute Feld zurück und reichen die Frisbee weiter. Wichtig ist, dass vor dem Tor eine mit Hütchen sichtbare Abwurflineie aufgebaut wird, damit die TN die Frisbee von einer gewissen Entfernung ins Tor werfen müssen.</p> <p>Variation: Drei TN starten gemeinsam. Zwei davon werfen sich die Frisbee weiterhin im Laufen zu. Der dritte TN befindet sich zwischen den beiden Werfern und versucht die Frisbee zu erobern. Gelingt das, wird der TN aus der Mitte zu einem Werfer.</p>	<p>2 Vierecke werden gebildet</p> <p>Gasse Abgesteckter Bereich</p>
<p>Ultimate Frisbee in Spielform: Zwei gleichgroße Mannschaften werden gebildet. Jetzt wird ein Spiel durchgeführt. Ziel des Spiels ist es, durch Zupassen, ohne mit der Scheibe zu laufen, sie in der gegnerischen Endzone zu fangen und somit einen Punkt zu erzielen. Die Person, die die Frisbee hat, hat 10 Sekunden für das weiterspielen Zeit. Wenn die Frisbee auf dem Boden fällt, ins Aus geht oder von dem gegnerischen Team abgefangen wird, wechselt der Scheibenbesitz.</p>	<p>Abgestecktes Feld (Länge und halbe Breite eines Fußballfeldes, 105 mal 34 Meter)</p>
<p>Zielwerfen: Die beiden Teams bleiben bestehen. Zum Abschluss treten diese in einer Art „Elfmeterschießen“ gegeneinander an. Aus ca. 25 Metern (Entfernung kann variiert werden) wird versucht, die Frisbee mit einem Wurf aus dem Stand in ein Tor zu befördern. Geht die Frisbee in das Tor, gibt es einen Punkt für das Team. Das Team, welches mehr Punkte hat, nachdem alle TN geworfen haben, mehr Punkte hat, gewinnt. Ist Gleichstand, wird weitergeworfen bis einer aus dem einen Team trifft und der Gegner verwirft.</p>	<p>Freie Fläche</p>