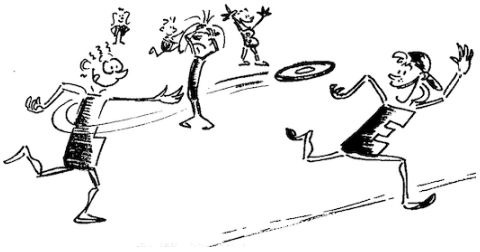
YoungstarsWiki.org

INGEDIEND DOOR
Irmgard

ON
06-04-2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee – overal aan te passen



Frisbee-spelletjes kun je altijd en bijna overal spelen.

Diverse frisbee-spelletjes

Meerdere frisbees kunnen ook gemakkelijk in een rugzak worden meegenomen. Hierdoor kunnen deze spellen bijvoorbeeld ook tijdens een wandeling worden gespeeld.

Estafette

Hoe? Vier tot zes deelnemers vormen een team, waarbij de helft tegenover elkaar staat. De werper rent na zijn worp achter de frisbee aan en geeft deze door aan de tegenoverliggende kant. Welke groep vangt als eerste 50 worpen?

Waarvoor? Omonder competitieve omstandigheden te oefenen met nauwkeurig gooien en goed vangen.

Snap Frisbee

Hoe? Twee teams, elk met maximaal vijf deelnemers, spelen tegen elkaar een variant op snapball met een frisbee, volgens de volgende regels: geen fysiek contact met de tegenstander. De verdedigende speler moet minstens een armlengte afstand houden van degene die de frisbee gooit. Rennen met de frisbee in de hand is niet toegestaan. Alleen stappen op de plaats zijn toegestaan (star step zoals bij basketbal). Als de frisbee op de grond valt, buiten het speelveld vliegt of door de tegenstander tijdens de vlucht op de grond kan worden geslagen, wordt dit beschouwd als een gemiste pass. Daarna krijgt de tegenstander de frisbee in bezit.

Waarvoor? Vrij rennen en nauwkeurig passen in competitieve situaties.

Frisbee-volley

Hoe? Een team moet uit ten minste twee spelers bestaan. Elk team staat in een speelveld en daartussen bevindt zich een neutrale zone (eventueel met een gespannen net). Het doel is om de frisbee in het tegenoverliggende speelveld te werpen, zodat deze daar op de grond valt. De spelers van de tegenpartij proberen de frisbee te vangen. Er wordt een punt gescoord als de frisbee in het andere veld terechtkomt of als de tegenstander hem buiten het speelveld gooit.

Waarvoor? Nauwkeurig richten en veilig vangen zijn vereist.

Cross country/discatlon

Hoe? Er wordt**een** parcours in het veld uitgezet (gemarkeerde bomen, bankjes, emmers enz. vormen een soort reuzenslalom). Dit parcours moet zo snel mogelijk en op de juiste manier met de frisbee worden afgelegd. De speler die aan het einde van het spel de frisbee gooit, rent achter de worp aan en gaat verder met spelen op de plek waar de frisbee is achtergebleven. Het is niet toegestaan om met de frisbee in de hand te rennen. Wie voltooit het parcours als eerste? Wie nauwkeuriger gooit, hoeft minder te rennen!

Waarom? Om onder tijdsdruk op doel te gooien en zo snel mogelijk korte afstanden af te leggen.

Ultimate

Hoe?Twee teams van elk vijf spelers spelen tegen elkaar op een verkleind voetbalveld. De speler die de frisbee gooit, moet deze zo naar de andere spelers passen dat hij altijd gevangen kan worden en niet op de grond valt; anders krijgt het tegenstandende team de frisbee. Het doel is om de frisbee aan het einde van de passreeks naar een teamgenoot in de eindzone van de tegenstander te passen. Dit levert een punt op. Dezelfde regels gelden als bij snap frisbee.

Waarvoor?Speelse uithoudingstraining met behulp van de frisbeetechniek.

Frisbee

Bronvermelding:

Inhoud: Patrik Lehner, sportleraar, J+S-vakdocent "kampsporteren/trekking" en docent aan het Instituut voor Sport van de Universiteit van Bazel "mobile" BASPO, Magglingen

auteursrecht: www.mobile-sport.ch

Tekeningen: Leo Kühne

Weitere Informationen

Categorieën
Spelletjes en activiteiten

Tags
Frisbee
Spel
Buiten
Alle leeftijdsgroepen
Sport

Leeftijd
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Aantal deelnemers
1–20
20–30
30 – 100

Bijbel
Deze informatie ontbreekt.

Duur
Er zijn geen gegevens beschikbaar.

Materiaal
Bijna moeiteloos

Bestanden downloaden
Bestand downloaden

KI Generierter Inhalt
Inhoud
Categorieën
Tags
Leeftijd
Aantal deelnemers
Bijbel
Duur
Materiaal

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/nl/wiki/art/frisbee-overal-aan-te-passen