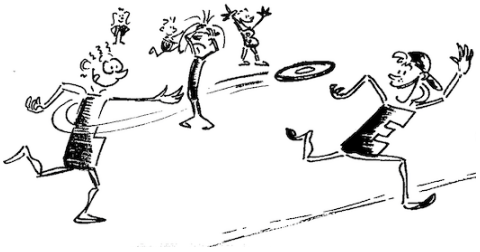
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Frisbee – prispôsobiteľné kdekoľvek



Hry s frisbee sa dajú hrať kedykoľvek a takmer kdekoľvek.

Rôzne hry s frisbee

Viac frisbee sa dá ľahko prenášať aj v batohu. Vďaka tomu sa tieto hry dajú hrať napríklad aj počas túry.

Štafeta

Ako na to? Štyria až šesť účastníkov vytvoria tím, pričom polovica stojí proti sebe. Hádzajúci beží za svojím hodom a pripojí sa k tímu na opačnej strane. Ktorá skupina ako prvá zachytí 50 hodov?

Načo? Naprecvičenie presného hádzania a dobrého chytania v súťažných podmienkach.

Snap Frisbee

Ako? Dva tímy, každý s maximálne piatimi účastníkmi, hrajú proti sebe s frisbee podobnú hru ako „snap ball“ podľa nasledujúcich pravidiel: Žiadny fyzický kontakt so súperom. Obrancovia musia byť od osoby hádzajúcej frisbee vzdialení aspoň na dĺžku ruky. S frisbee v ruke nie je povolené behať. Povolené sú len kroky na mieste (hviezdicový krok ako v basketbale). Ak frisbee spadne na zem, vyletí mimo ihrisko alebo ho súper môže počas letu zraziť na zem, považuje sa to za neúspešnú prihrávku. Potom získava frisbee súper.

Načo to slúži? Voľný beh a presné prihrávky v súťažných situáciách.

Frisbee volej

Ako? Tím by mal pozostávať z minimálne dvoch hráčov. Každý tím stojí na svojom ihrisku a medzi nimi je neutrálna zóna (prípadne s napnutou sieťou). Cieľom je hodiť frisbee na súperovo ihrisko tak, aby tam dopadlo na zem. Hráči súpera sa snažia frisbee chytiť. Bod sa zaznamená, ak frisbee dopadne na ihrisko súpera alebo ak ho hráč súpera vyhodí mimo ihrisko.

Na čo to slúži? Vyžaduje sa**presné** mierenie a bezpečné chytanie.

Cross country/diskatlon

Ako na to? Na ihrisku je vyznačená**trať** (označené stromy, lavička, vedrá atď. tvoria akýsi obrovský slalom). Túto trať je potrebné s frisbee správne a čo najrýchlejšie prebehnúť. Hráč na konci hry hodí frisbee, beží za ním a pokračuje v hre tam, kde frisbee zostalo. Nie je dovolené behať s frisbee v ruke.

Kto ako prvý dokončí trať? Kto hádže presnejšie, musí behať menej!

Načo? Na precvičenie hádzania na cieľ pod časovým tlakom a čo najrýchlejšie prekonanie kratších vzdialeností.

Ultimate

Ako?Dva tímy po päť hráčov hrajú proti sebe na zmenšenom futbalovom ihrisku. Hráč, ktorý hádže frisbee, by mal prihrávať ostatným hráčom tak, aby ho bolo vždy možné chytiť a aby nespadlo na zem, inak frisbee získa súperov tím. Cieľom je na konci série prihrávok prihrať frisbee spoluhráčovi v koncovej zóne súperovho tímu. To prináša bod. Platia rovnaké pravidlá ako pri snap frisbee.

Načo to slúži?Hravý tréning vytrvalosti s využitím techniky hádzania frisbee.

Frisbee

Zdroj:

Obsah: Patrik Lehner, učiteľ telesnej výchovy, lektor J+S v predmete „táborové športy/trekking“ a prednášajúci na Inštitúte športu Bazilejskej univerzity „mobile“ BASPO, Magglingen

autorské práva: www.mobile-sport.ch

Ilustrácie: Leo Kühne

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Frisbee
Hra
Vonku
Všetky vekové skupiny
Šport

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
1–20
20–30
30 – 100

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Materiál
Takmer bez námahy

Stiahnutie súboru
Súbor na stiahnutie k dispozícii

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/frisbee-prisposobitelne-kdekolvek