

## **Frisbee – Volleyball - Runde**

### Übungsbeschreibung:

Die TN stehen im Kreis. Sie üben zunächst das zielgerechte Zuwerfen des Frisbees im Kreis. Dabei können verschiedenen Fangtechniken vorgegeben werden.

Dann kommt der Ball dazu, bei jüngeren Schülern ein weicher Gymnastikball der geworfen wird, je eingeübter und älter die Schüler sind, ein Volleyball, der gepritscht wird.

1. Frisbee im Uhrzeigersinn und /oder entgegen
2. Dem Frisbee wird hinterhergelaufen – Positionswechsel mit den Mitspielern
3. Frisbee und Ball im Uhrzeigersinn und/oder entgegen
4. Dem Frisbee und dem Ball wird hinterhergelaufen – Positionswechsel mit den Mitspielern
5. Ball und Frisbee werden gegenläufig im Kreis gespielt. Haben die direkten Mitspieler den Ball und den Frisbee muss zum übernächsten Mitspieler geworfen werden.
6. Dem Ball und dem Frisbee wird hinterhergelaufen – Positionswechsel mit dem Mitspielern

Durch verschiedene Fangtechniken beim Frisbee und durch verschiedene Zuspielarten beim Ball wird die Schwierigkeit erhöht. Die höchste Schwierigkeit ist beim gegenläufigen Zuspielen und hinterherlaufen erreicht. Die TN müssen durch schnelles Umschalten Richtung und Technik ändern (Inhibition).

<b>Alter</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Raum</b>	<b>Material</b>	<b>Aktivitätsgrad</b>
ab 11	ab 5 TN	Sporthalle, Schulhof	Frisbees, Bälle	mittel bis hoch