



SUOMEN FRISBEEGOLFLIITTO

FINNISH DISC GOLF ASSOCIATION

Frisbeegolf aiheisia pelejä, harjoitteita ja vinkejä liikuntatunnille

Jenni Eskelisen Fribagolfopas

Fribagolfopas on Euroopan mestari Jenni Eskelisen vuonna 2016 liikunnanohjaaja (AMK) -tutkintoa varten toteuttama opinnäytetyö.

Opas on suunnattu 10-13-vuotiaille lapsille ja nuorille omatoimisen frisbeegolfin harjoittelun, pelaamisen ja liikkumisen tueksi.

Sähköisen materiaalin lisäksi liitolla on oppaasta painettuja versioita, joita liitto myöntää jaettavaksi junioreille suunnattuihin tapahtumiin.

[Fribagolfopas](#)

Leo Pirosen Frisbeegolfin tekniikkakoulu

Frisbeegolfin tekniikkakoulu on Euroopan mestari Leo Pirosen vuonna 2020 liikunnanohjaaja (AMK) -tutkintoa varten toteuttama opinnäytetyö.

Tekniikkakoulu koostuu kymmenestä frisbeegolfin heittotekniikkaan liittyvästä aiheesta, joista aiheet 1-5 on suunnattu aloittelijoille ja aiheet 6-10 jo hieman kehittyneemmille pelaajille. Kaiken kaikkiaan opas on suunnattu lajin tekniikkaharjoittelusta kiinnostuneille nuorille ja heidän ohjaajilleen.

Sähköisen materiaalin lisäksi liitolla on tekniikkakoulun oppaasta painettuja versioita, joita liitto myöntää jaettavaksi junioritoimintaan. Painettuja oppaita voi tiedustella toiminnanohjaajalta.

[Tekniikkakoulun opas](#)

Pelit ja harjoitteet

Tässä lista kootuista peleistä ja harjoitteista. Kaikki pelit ja harjoitteet löydät [Suomen frisbeegolfiiton verkkosivuilta](#)

Puttiharjoitus: Ring of fire

- Pelaajat kerääntyvät ringiin korin ympärille.
- Etäisyys valitaan taitotason mukaan.
- Kaikki heittävät ohjaajan merkistä samanaikaisesti.
- Jatkoon pääsevät ne, jotka saavat putin sisään.
- Näin jatketaan, kunnes vain yksi onnistuu putissaan.

Lähiputtauskisa – 3, 5, 7, 10 m

- Enintään viiden hengen ryhmä.
- Merkit maahan 3, 5, 7 ja 10 metrin kohtiin.
- Aloitetaan puttaaminen lähimmästä kohdasta.
- Kukin osallistuja puttaa kolme puttia vuorollaan.
- Jos saa yhdenkin putin sisään, pääsee jatkoon ja seuraavalle heittopaikalle.
- Pisimmälle päässyt voittaa.
- Jos pisimmälle päässeitä on useampia, onnistuneiden puttien määrä ratkaisee voittajan.

Puttirumba

- Enintään kolmen hengen ryhmä.
- Jokainen ottaa kaksi putteria.
- Maahan tehdään merkit 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, ja 10 metrin kohdalle.
- Kukin osallistuja puttaa kaksi puttia vuorollaan yhdestä metristä (ensimmäinen paikka).
- Jos heittäjä saa molemmat putit sisään, hän pääsee seuraavalle tasolle.
- Jos vain toinen putti onnistuu, pysyy samalla tasolla. Jos molemmat putit menevät ohi, tippuu yhden tason.
- Harjoitusta jatketaan kymmenen minuuttia.
- Mikäli heittäjä saa molemmat putit 10 metristä sisään, hän aloittaa alusta. Tulokset kirjataan ylös.
- Tällä harjoituksella pyritään kehittämään puttia paineellisessa tilanteessa.
- Lisäksi tämä harjoitus on hyvä toistaa joka viikko ja seurata kehitystä.
- Kyseisen harjoituksen taso on katsottavissa siten, että miltä tasolta heittäjä ei päässyt eteenpäin.

- Tämän taso yli pääseminen otetaan seuraavan harjoituskerran tavoitteeksi.
- Harjoitukseen saa vaihtelua haaraputeilla, polviputeilla tai vaikkapa kämmenheitolla.
- Puttiharjoituksen ei tulisi kestää yli kymmenen minuuttia, jotta keskittyminen pysyy mahdollisimman hyvällä tasolla.

Putit useista paikoista

- Enintään viiden hengen ryhmä.
- Kisan idea: paljon putteja erilaisista paikoista.
- Osallistujat saavat itse vaikuttaa harjoituksen sisältöön käyttämällä luovuuttaan.
- Tarvitaan: viisi putteria, paperia, kynä ja heittopaikan merkkauvälineet (tötsä tai vastaava).
- Kukin ryhmän jäsen määrittelee paikan mistä putataan.
- Paikka voi olla haastavakin, vaikkapa hieman puun tai pensaankakana.
- Merkitään paikat esimerkiksi kivellä tai ylimääräisellä frisbeellä.
- Valitaan turvalliset paikat järkevältä etäisyydeltä.
- Pidetään kirjaa onnistumisista.
- Pelataan yksi kierros valituista paikoista siten, että kukin osallistuja puttaa vuorollaan viisi puttia kerrallaan.
- Ryhmän ei-puttaavat jäsenet keräävät putatut kiekot ja antavat ne seuraavalle puttaajalle.
- Pelataan yksi paikka kerrallaan läpi.
- Eniten sisään putannut on voittaja.

Tarkkuusheitto jalkapallomaaliin

- Sovittu määrä kiekkoja – osallistujilla keskenään samankaltaiset kiekot.
- Aloitusetäisyys 10 m - 30 m, jatkoon pääsee jos saa kolme tai (vaikeampi versio neljä) viidestä sisään.
- Seuraava paikka 10 m kauempaa.
- Variaationa kämmenet ja rystyt.

Lähestymispeli

- Kukin pelaaja ottaa kolme lähestymiskiekkoa.
- Jokainen valitsee vuorollaan heittopaikan 20-70 m etäisyydeltä korista.
- Kukin kiekko pelataan koriin saakka.
- Pisteytys: 1 heitto 3 p, 2 heittoa 1 p, 3 heittoa 0 p, 4 heittoa -1 p, 5 heittoa -2 p, jne.

Draivit saareen

- Kukin pelaaja ottaa kolme kiekkoa.
- Korin ympärille (tai kentälle) rakennetaan kymmenen metrin rinki keiloilla tai maalilla.
- Kukin pelaaja heittää kolme heittoa 20, 30, 40, 50 ja ehkä jopa 60 metristä.
- Saareen saadusta draivista tulee piste.
- Lisämaustetta saa tekemällä useampia saaria – esimerkiksi vaikeammista kohteista tuplapisteet.

Frisbeegolfviesti

- Tarvitaan kaksi tai kolme koria ja kolme putteria.
- Pelaajat järjestetään kahteen tai kolmeen jonoon.
- Jonot ovat 10-30 metrin etäisyydellä korista riippuen ikäryhmästä ja samalla etäisyydellä toisistaan turvallisuussyistä.
- Kunkin jonon ensimmäinen heittää kohti koria ohjaajan merkistä, ja jatkaa pelaamista kiekolta kunnes kiekko on korissa.
- Kun kiekko on korissa, pelaaja ottaa kiekon mukaansa, juoksee jonoon ja antaa kiekon seuraavalle.
- Se ryhmä, jonka jokainen pelaaja on pelannut yhden tai useamman kierroksen läpi nopeimmin, on voittaja.

Puttiviesti

- Jaa osallistujat 4-8 hengen ryhmiin.
- Kullekin ryhmälle on oltava oma kori ja 5-10 putteria (riippuen osallistujamäärästä).
- Jonot ovat 4-15 metrin etäisyydellä korista riippuen taitotasosta.
- Kunkin ryhmän pelaajat asettuvat jonoon ja vain ryhmän ensimmäisellä pelaajalla on putteri kädessään. Muut putterit odottavat maassa
- Ohjaajan antamasta merkistä kunkin ryhmän ensimmäinen pelaaja yrittää putata kiekon koriin.
- Mikäli kiekko menee koriin, ryhmän toisena oleva pelaaja ottaa putterin maasta ja yrittää vuorostaan putata.
- Mikäli kiekko ei mene koriin, pelaaja noutaa (juosten) kiekon ja palauttaa sen ryhmän toiselle pelaajalle, joka yrittää putata ja menee itse jonon viimeiseksi.
- Voittaja on se ryhmä, joka ensimmäisenä saa kaikki kiekot putattua koriin