

Lehrbehelf

ULTIMATE FRISBEE®



für Bewegungs- und SporterzieherInnen

zusammengestellt von Peter Scheruga
(Kontakt: peter.scheruga@univie.ac.at)

Klosterneuburg, März 2015

INHALT

1	Wurftechnik.....	3
1.1	Backhand.....	3
1.2	Sidearm.....	5
1.3	Kurvenwürfe.....	6
1.4	Overhead.....	7
2	Wurfschulung.....	8
2.1	Methodischer Aufbau der Würfe:.....	8
2.2	Übungen zur Verbesserung des Backhands.....	8
2.3	Übungen zur Verbesserung Sidearm.....	8
3	10 einfache Regeln des Ultimate Frisbee.....	9
4	Vorbereitende Spiele für Ultimate Frisbee.....	10
4.1	Balltime.....	10
4.2	Parallelultimate.....	10
4.3	Freigeist Ultimate.....	11
4.4	Hot Box.....	11
4.5	Reifenablegspiel.....	11
5	Kleine bewährte Spiele/Aufwärmöglichkeiten mit der Scheibe/dem Ball.....	12
5.1.1	Aufwärmen im Kreis:.....	12
5.1.2	Staffeln mit der Scheibe:.....	12
5.1.3	Abschlagspiel:.....	13
5.1.4	Komm mit – Lauf weg:.....	14
5.1.5	Beat the Disc:.....	14
5.1.6	Nummern passen :.....	15
5.1.7	Wettpassen:.....	15
5.1.8	10 gewinnt:.....	16
5.1.9	Schiffe versenken:.....	16
5.1.10	Scheibe Hilf:.....	17
5.1.11	Frisbeeschlucker:.....	17
5.1.12	Frisbeebiathlon.....	18
6	Übungsammlung.....	19
6.1	Legende zu den Grafiken:.....	19

Aus Gründen der Übersichtlichkeit und des leichteren Verständnisses wurde im vorliegenden Lehrbehelf bei den Formulierungen die „männliche“ Form gewählt. Es sind damit allerdings Frauen und Herren gleichermaßen angesprochen!

1 Wurftechnik *erstellt von Peter Scheruga*

Am besten fliegt die Scheibe, wenn sie mit einer **starken Eigenrotation – Spin** geworfen wird. Erzeugt wird der Spin der Wurfscheibe in erster Linie durch eine Impulsübertragung aus dem **Handgelenk**.

1.1 Backhand

Griff

Die Scheibe liegt diagonal in der Handfläche und wird dabei von allen Fingern umfasst.



Ausgangsstellung

Man steht seitlich zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse zeigen zum Wurfziel. Schrittstellung wobei der hintere Fuß am Ballen steht, während der vordere ganzsohlig aufgesetzt wird. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, wodurch die Ausholbewegung ermöglicht wird und das Gewicht verstärkt auf dem vorderen (rechten) Bein lastet.

Ausholbewegung

Der „Wurfarm“ wird vor dem Oberkörper, gegen die Wurfrichtung nach hinten geschwungen, bis der Arm annähernd gestreckt ist; dabei wird die Hüfte und der Oberkörper mit der Scheibe mitrotiert.

Die Scheibe soll vom Zielpunkt sichtbar bleiben (nicht vom Körper verdeckt werden), um eine geradlinige Wurfbewegung zu ermöglichen.

Die Belastung verlagert sich während des Ausholens auf das hintere Bein.

Wurfbewegung

Die Wurfbewegung wird aus der Hüfte eingeleitet. Diese beginnt sich als erstes Richtung Wurfziel zu drehen, wodurch eine Vorspannung im Körper erzeugt wird, die einem im Endeffekt, eine hohe Bewegungsgeschwindigkeit, der scheibenhaltenden Hand, ermöglicht; in weiterer Folge schwingt der Oberkörper und der Arm nach.

Bei der Armbewegung ist darauf zu achten, dass die Scheibe entlang einer gedachten Linie zwischen hinterem Totpunkt und Ziel geführt werden soll.

Dazu wird in der Vorwärtsbewegung zuerst der Ellbogen und danach das Handgelenk abgewinkelt. Man erhält dadurch einerseits Zielgenauigkeit und schafft andererseits die Voraussetzung der Scheibe einen Drehimpuls zu geben.

Durch schnelles Strecken des Ellbogen- und Handgelenks, in der Endphase der Wurfbewegung, bekommt die Scheibe die wichtige Rotation.

Am Ende dieser Streckbewegung öffnet man die Hand und überlässt die Scheibe ihrem Schicksal.

Die Belastung verlagert sich während der Wurfbewegung nahezu zur Gänze auf das vordere Bein.

1.2 Sidearm

Griff

Beim Sidearm wird die Scheibe zwischen Daumen und Mittel-/Zeigefinger gehalten. Der Mittelfinger muss am Scheibenrand anliegen, um beim Wurf der Frisbee den notwendigen Drehimpuls zu



verleihen. Der Zeigefinger kann optional am Mittelfinger angelegt werden (Abb.2) wodurch mit mehr Kraft geworfen werden kann; oder zur Scheibenmitte zeigen (Abb.3), um eventuell ein besseres Scheibengefühl zu erhalten.



Ausgangsstellung

Man steht frontal zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse stehen quer zum Wurfziel.

Die Füße sind etwas mehr als hüftbreit, in einer leichten Schrittstellung positioniert, wobei der rechte Fuß (Wurfseite) vor dem linken steht.

Der Oberkörper ist deutlich zur Wurfseite geneigt und ein wenig nach vorne gebeugt. Diese Seitbeugung ist vor allem für die blockierungsfreie Wurfbewegung notwendig und kann daher auch während der Ausholbewegung stattfinden.

Das Körpergewicht lastet größtenteils am wurfseitigen Bein.

Ausholbewegung

Der „Wurfarm“ pendelt seitlich des Oberkörpers nach hinten, wobei der permanent abgewinkelte Ellbogen die Bewegung einleitet und die Hand dieser folgt. Die rechte Schulter wird dabei leicht mitgedreht.

Am Ende der Ausholbewegung bildet der Ellbogen, vom Zielpunkt aus betrachtet, nahezu eine Linie mit der Scheibe.

Wurde der Oberkörper nicht schon von Beginn an zur Seite geneigt, geschieht dies während dieser Phase.

Wurfbewegung

Der Arm pendelt nun wieder nach vorne, wobei in gleicher Weise, wie beim Ausholen, der Ellbogen der Bewegung voran geht. Während dessen „klappt“ das Handgelenk nach hinten. Der Unterarm muss waagrecht gehalten werden, um einen geraden Scheibenflug zu erreichen.

Man erhält dadurch in der Mitte der Wurfbewegung eine Position, bei der der Unterarm waagrecht, seitlich neben dem Körper ist und die Scheibe dem nach vorne schwingenden Arm folgt.

Am Ende des Armschwunges und kurz vor dem Öffnen der Hand, wird durch ein „wiedervorklappen“ des Handgelenks der Wurfscheibe die nötige Rotation verliehen. Zusätzlich drückt der Mittelfinger am Scheibenrand an, um den Drehimpuls noch zu verstärken.

1.3 Kurvenwürfe

Generelles

Die Scheibe fliegt in jene Richtung zu der ihre Oberseite geneigt wird.

Der Abwurfwinkel und damit die Ausprägung der Kurve, bestimmt der Werfer aus dem Unterarm und dem Handgelenk.

Zusätzlich kann man den Kurvenflug der Scheibe noch verstärken, indem man sie mit einem Anstellwinkel, wie beim airbounce-Wurf, wirft.

Besonders wichtig bei Kurvenwürfen ist, die Scheibe mit viel Spin zu werfen, um ein Kippen der Achse und den damit verbundenen „Absturz“ zu vermeiden.

Der Griff ist sowohl beim Backhand- als auch beim Sidearm-Kurvenwurf der gleiche, wie bei den geraden Würfen.

1.4 Overhead

Scheibengriff:

Die Scheibe wird gleich wie beim Sidearm gehalten.

Ausgangsposition:

Man steht frontal zur Wurfrichtung; die Schulter- und Hüftachse stehen quer zum Wurfziel.

Die Füße sind etwas mehr als hüftbreit, in einer leichten Schrittstellung positioniert, wobei der rechte Fuß (Wurfseite) hinter dem linken steht. (vgl. Wurfauslage beim Schlagballwurf).

Der Oberkörper ist leicht nach links geneigt, um die Scheibe nicht komplett senkrecht werfen zu müssen.

Wurfbewegung:

Die Wurfbewegung ist vergleichbar mit einem Schlagballwurf.

2 Wurfschulung erstellt von Peter Scheruga

Bei den ersten Würlen ist der Ordnungsrahmen sehr wichtig, da eine Frisbeescheibe bedeutend mehr schmerzt als ein Ball. Empfehlung ist eine sog. Wurfgrasse bei der die Wurfpartner in ca. 10m Distanz jeweils entlang einer Linie stehen.

Nicht vergessen auch die richtige Fangtechnik (Sandwich Catch) zu erklären.

2.1 Methodischer Aufbau der Würfe:

1. Backhand
2. Sidearm

2.2 Übungen zur Verbesserung des Backhands

- Auf 3m Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen → Spin
- Mit Scheibe bei Wurfbewegung den Unterarm des Wurfarms berühren → Handgelenksarbeit
- In Bauchlage werfen auf kurze Distanz → besserer Spin
- Mit linken Bein 30cm vor einer Wand stehen; bei Ausholbewegung die Wand mit der Scheibe berühren → Ausholbewegung
- Wurfziel immer fixieren (Blick nicht abwenden) → bessere Präzision
- Wurfarm von Partner festgehalten (oder mit anderer Hand) – nur Handgelenksbewegung möglich → besserer Spin

2.3 Übungen zur Verbesserung Sidearm

- Auf 3m Distanz in frontaler Stellung nur aus dem Handgelenk werfen → Spin
- Tablettwurf: Scheibe wird auf Hand gelegt wie das Tablett eines Kellners → Handfläche zeigt Wurf nach oben → gerader Scheibenflug
- Aus Handgelenk mehrmals gegen 2te Hand klopfen – Druck auf Fingerkuppe spüren → besserer Spin
- Vorstellung Hand arbeitet wie eine Klapptüre, die auf und zu geht
- Darauf achten, dass der Wurfarm seitlich neben dem Körper ausschwingt. (z.B. rechten Fuss direkt hinter einem Hindernis positionieren, wodurch dies gewährleistet ist) → gerader Scheibenflug

3 10 einfache Regeln des Ultimate Frisbee

Quelle: <http://www.frisbeesportverband.de/sportarten/ultimate.html?start=1>

1. Spirit of the Game

Ultimate betont die Sportlichkeit, Anstand und Fair-Play. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, der Regeln und dem Spaß am Spielen gehen.

2. Spielfeld

Ein offizielles Spielfeld ist 100m lang und 37m breit. Davon ist das Hauptspielfeld 64m lang, und die jeweiligen Endzonen 18m tief. Je nach Spieleranzahl kann das Spielfeld verkleinert werden. Die Relationen der Spielfeldteile sollten ungefähr 3/5 Spielfeld und je 1/5 Endzone betragen.

3. Spielbeginn

Jeder Punkt beginnt mit der Aufstellung der beiden Mannschaften à je sieben Spielern an der Grundlinie (in der Halle fünf gegen fünf). Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zur angreifenden Mannschaft (Anwurf).

4. Bewegung der Scheibe

Die Scheibe darf in jede Richtung des Spielfeldes geworfen werden. Mit der Scheibe darf man nicht laufen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe abzuwerfen. Der direkte Verteidiger (Marker) zählt den Werfer laut im Sekundentakt an.

5. Punktgewinn

Die angreifende Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn ein Mitspieler die Scheibe in der Endzone des Gegners fängt. Die Mannschaft mit dem Punktgewinn bleibt auf dieser Seite, die andere Mannschaft muß die Spielfeldseite wechseln.

6. Scheibenwechsel

Wenn ein Pass vom Mitspieler nicht gefangen werden kann (Scheibe berührt den Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab), kommt die verteidigende Mannschaft sofort in Scheibenbesitz und greift nun an.

7. Auswechseln

Spieler dürfen nur nach einem Punkt oder nach einer Verletzung ausgewechselt werden.

8. Körperkontakt

Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Darauf haben alle Spieler zu achten. Das Behindern der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler wie im Basketball ist ebenfalls verboten („Pick“) Jede Körperberührung ist ein Foul.

9. Foulspiel

Wenn ein Spieler einen Gegenspieler berührt, ist das ein Foul. Foul ruft der Spieler, der gefoult wurde. Wenn die Scheibe dem Angreifer dabei verlorengeht, wird das Spiel unterbrochen und nach einem „Check“ fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler mit dem Foulruf nicht einverstanden, so wird der letzte Pass wiederholt.

10. Selbstverantwortung

Es gibt keine Schiedrichter. Jeder Spieler ist selbst dafür verantwortlich Fouls oder Linienverstöße (erster Bodenkontakt muss in sein, die Linie zählt zum Aus) anzuzeigen. Die Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise

4 Vorbereitende Spiele für Ultimate Frisbee

4.1 Balltimate

Es wird mit den gleichen Regeln gespielt, allerdings mit einem Ball, da dieser am Anfang oft leichter zu werfen ist.

4.2 Parallelultimate

2 Teams, die auf 2 nebeneinander liegenden Ultimatefeldern (Turnsaal in der Mitte „teilen“) versuchen müssen möglichst schnell 5 Scheiben von der einen Endzone zur anderen zu zupassen.

Regeln:

- Es müssen alle Spieler die Scheibe zugepasst bekommen, bevor der Punktpass erfolgt ist.
- Wenn der Punkt erzielt wurde müssen wieder alle Spieler in die Startendzone
- Fällt die Scheibe am Boden muss man zurück zur Startendzone

Variante:

- Der Punktpass muss immer von einer anderen Person gefangen werden.

4.3 Freigeist Ultimate

Gleiches Spielfeld und gleich Regeln wie beim Ultimate, allerdings ist nur ein Spieler pro Team in der gegenüberliegenden Endzone (event. in einem begrenzten Bereich) - außer diesem darf niemand in die Endzone. Es wird dadurch verhindert, dass alle Spieler in die Endzone „drängen“ und kein Pass mehr möglich ist.

Wenn die Scheibe vom Freigeist gefangen wurde ist dies ein Punkt, er legt die Scheibe an die Zonenlinie und das andere Team hat Scheibenbesitz. Nach jedem Punkt wird Freigeist gewechselt.

Variante: Pass auf Freigeist erst ab der Mittellinie oder einer gewissen Anzahl von Pässen zulassen, um ein „nach vorne knallen“ der Scheibe zu verhindern.

4.4 Hot Box

eine 2m x 2m Zone wird mit Hütchen markiert = Hot Box

- 2 Teams (je 2 bis 3 SpielerInnen) spielen Ultimate auf 1 Zone – der erste Pass darf nie ein Punktpass sein
- in der Hot Box darf man als VerteidigerIn nicht stehen, außer ein Offense-Spieler befindet sich ebenfalls in der Box

4.5 Reifenablegspiel

2 Teams in einem gemeinsamen Spielfeld, in dem mehrere Gymnastikreifen verteilt sind. In jedem Reifen liegt eine Scheibe (Ball oder verschiedenste Spielgeräte).

Eine Mannschaft versucht sich die Scheibe so zuzuspielen, dass diese in einem Reifen abgelegt werden kann (Punkt) – nimmt die Scheibe, die drinnen gelegen ist und versucht diese in einem anderen Reifen abzulegen. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden.

Varianten:

- Verschiedene Spielgeräte in den Reifen
- Zwischen den Punkten müssen mehrere Pässe erfolgen
- Spielfeld vergrößern

Durch dieses Spiel finden die Kinder unbewusst die Sinnhaftigkeit von „Manndeckung“ heraus.

5 Kleine bewährte Spiele/Aufwärmöglichkeiten mit der Scheibe/dem Ball

erstellt von Petra Malik

5.1.1 Aufwärmen im Kreis:

Material: 1 Scheibe

Beschreibung:

- Scheibe wird im UZS im Kreis gepasst
- wenn ich die Scheibe gepasst habe, werden unterschiedliche Übungen durchgeführt:
 - * 1x Boden berühren
 - * etwas rotes/blauges/grünes/... berühren
 - * die Wand/ den Zaun berühren
 - * einen Hock-Strecksprung machen
 - * 1x Sit-ups
 - * usw.

worauf zielt dieses Spiel ab:

- aufwärmen und immer wieder werfen
- Konzentration vor dem Wurf
- sofort bewegen nach dem Wurf - nicht der Scheibe nach schauen
- Aufwärmübungen, die nicht als solche wahrgenommen werden

5.1.2 Staffeln mit der Scheibe:

Material: Hütchen ,1 Scheibe pro Team

Beschreibung:

- pro Team 1 Hütchen beim Start, 1 Hütchen in der Mitte (+Scheibe) und 1 Hütchen am Ende
- 2 SpielerInnen laufen gemeinsam vom Start weg, 1. bleibt beim ersten Hütchen, der/die 2.SpielerIn läuft weiter zum 2.Hütchen
- möglichst schnell 10 Pässe (ein Pass gilt, wenn er gefangen wurde)
- nach dem 10.Pass Scheibe einfach bei dem Hütchen niederlegen, wo sie gerade ist, der/die 1.SpielerIn läuft weiter zum 2.Hütchen, der/die 2. SpielerIn läuft zurück, sodass der/ die nächste SpielerIn zum 1.Hütchen starten kann
- Ende: wenn jede(r) SpielerIn auf jeder Position 10 Pässe geschafft hat

Variation:

- Wurfvariationen
- Laufvariationen (rückwärts, auf allen 4,...)
- alle stehen in einer Linie – Scheibe wird einmal hin und wieder zurück gepasst
- wie vorher, wobei der/die Letzte einen langen Pass zum/ zur ersten SpielerIn macht
- wie vorher, wobei nach jedem Wurf um eine Position (Hütchen) weiter gerückt wird – wer ist am schnellsten auf der anderen Seite
- wie vorher, wobei der/ die Letzte schnell auf Position 1 wechselt und man

nach dem langen Pass zuerst mit einem kurzen Schupfer auf die Position 1 startet, bevor wieder alles von vorne los geht; Ende: wenn jede(r) wieder auf dem Ausgangsplatz ist

worauf zielt dieses Spiel ab:

- schnelles Zuspiel
- Fangen und schnell Umgreifen für den neuen Wurf
- Werfen unter Stress
- großer Einsatz beim Fangen
- hohe Konzentration

5.1.3 Abschlagspiel:

Material: Hütchen für Spielbegrenzung, Teamschleifen, 1 Scheibe

Spielbeschreibung:

- 2 Teams in einem kleinen Feld (z.B.: 4 gegen 4 auf 4m x 4m)
- das Team in Scheibenbesitz versucht durch geeignetes Passen/ Sternschritt die SpielerInnen des anderen Teams mit der Scheibe zu berühren („abzuschlagen“)
- wer berührt ist muss außerhalb des Feldes warten, bis das eigene Team wieder in Scheibenbesitz ist
- Wechsel des Scheibenbesitzes: * wenn die Scheibe auf den Boden fällt
 - * wenn die Scheibe ins Out geworfen wird
 - * wenn ein ganzes Team abgeschlagen wurde
- es darf nicht verteidigt werden

Variation:

- wer abgeschlagen wurde, joggt um das Feld
- eventuell bei einer größeren Spieleranzahl 2 Scheiben (wenn eine auf den Boden fällt, wechselt auch die zweite Scheibe zum anderen Team)
- ein Spieler darf erst wieder mitspielen, wenn derjenige, der den Spieler abgeschlagen hat, auch abgeschlagen wurde („Merkscheibe“)
- wie vorher: nur jedes Team hat einen Joker – wenn der Joker abgeschlagen wird, dürfen alle Spieler vom gegnerischen Team wieder herein

worauf zielt dieses Spiel ab:

- schnelles Zuspiel
- Sternschritt
- alleine kann ich nichts bewirken

5.1.4 Komm mit – Lauf weg:

Material: 1 Scheibe

Spielbeschreibung:

- ein großer Kreis
- 1 SpielerIn hat die Scheibe und wirft sie gegen den UZS (für die meisten SpielerInnen Backhand) ab und läuft so schnell wie möglich in die entgegengesetzte Richtung
- Ziel: SpielerIn muss schneller wieder am Platz sein als die Scheibe

Variation:

- im UZS (für die meisten SpielerInnen Sidearm)

worauf zielt dieses Spiel ab:

- schnelles Zuspiel
- Fangen und schnell umgreifen für den neuen Wurf
- Werfen unter Stress

5.1.5 Beat the Disc:

Material: 2 verschieden farbige Scheiben

Spielbeschreibung:

- ein großer Kreis – die SpielerInnen aus 2 Teams stehen abwechselnd
- zwei gegenüberstehende Spieler aus unterschiedlichen Teams haben je 1 Scheibe und werfen sie auf Kommando gegen den UZS (für die meisten SpielerInnen Backhand) zum nächsten Spieler im eigenen Team
- Ziel: die gegnerische Scheibe muss überholt werden = 1 Punkt
- wenn ein Punkt erzielt wurde wird wieder die Ausgangsposition eingenommen
- man darf die gegnerische Scheibe nicht abfangen oder dazwischen springen/ stellen

Variation:

- im UZS (für die meisten SpielerInnen Sidearm)
- nur mit Overheads
- nur mit Scuba
- nur mit High Release

worauf zielt dieses Spiel ab:

- schnelles Zuspiel
- Fangen und schnell umgreifen für den neuen Wurf
- Werfen unter Stress

5.1.6 Nummern passen :

Material: mehrere Scheiben

Spielbeschreibung:

- jede(r) SpielerIn erhält eine Nummer (die Person davor/danach merken)
- alle SpielerInnen bewegen sich frei im Raum und passen sich die Scheiben der Reihe nach zu

Variation:

- mehrere Scheiben verwenden
- Würfe vorgeben
- Reihenfolge ändern (von hinten nach vorne oder überhaupt neue Nummern)

worauf zielt dieses Spiel ab:

- Scheibe in den Lauf passen
- Fangen in Bewegung und möglichst schnell stehen bleiben für den Wurf
- Läufer gibt vor wohin der Pass kommen soll

5.1.7 Wettpassen:

Material: zu zweit 1 Scheibe

Spielbeschreibung:

- Aufstellung zu zweit gegenüber im gleichen Abstand
- so schnell wie möglich jeder 10 Pässe
- Wurf zählt, wenn gefangen wurde

Variation:

- unterschiedliche Würfe
- Distanz verändern
- Paarungen immer wieder tauschen, indem jede(r) SpielerIn nach jedem Wettspiel um 1 Position weiterrückt

worauf zielt dieses Spiel ab:

- schnelles Zuspiel
- Fangen und schnell umgreifen für den neuen Wurf
- Werfen unter Stress
- großer Einsatz beim Fangen
- hohe Konzentration

5.1.8 10 gewinnt:

Material: 1 Scheibe, Teamschleifen, Feldmarkierungen

Spielbeschreibung:

- 2 Teams
- das Team in Scheibenbesitz versucht 10 Pässe in Folge zu machen = 1 Punkt
- das 2. Team versucht die Scheibe abzufangen
- Wechsel des Scheibenbesitzes: * wenn die Scheibe auf den Boden fällt
 - * wenn die Scheibe ins Out geworfen wird
 - * wenn die Scheibe abgefangen wurde

Variation:

- es ist erst 1 Punkt, wenn jeder Spieler im Team zumindest 1x die Scheibe gefangen hat

worauf zielt dieses Spiel ab:

- schnelles Zuspiel
- Sternschritt
- Verteidigung
- alleine kann ich nichts bewirken

5.1.9 Schiffe versenken:

Material: ein Reifen pro SchülerIn, 1 Scheibe

Spielbeschreibung:

- jede(r) SpielerIn läuft, den Reifen hüfthoch um den Körper mit beiden Händen festhaltend = Schiff
- 3 SpielerInnen (oder mehr, wenn sehr viele SpielerInnen) haben kein Schiff und passen sich die Scheibe zu und versuchen die Scheibe durch/ in die Reifen zu werfen = Schiff versenkt
- die Hände müssen die ganze Zeit den Reifen halten!
- SpielerInnen, die versenkt wurden dürfen von anderen Schiffen aufgenommen werden und können so weiterspielen (sie sind zwar nicht mehr so schnell, dafür ist aber auch nicht mehr so viel Platz die Scheibe durch zu werfen!)
- Ende: Wenn so viele SpielerInnen in den Reifen sind, dass die Schiffe nicht mehr zu versenken sind oder wenn alle Schiffe versenkt sind!

worauf zielt dieses Spiel ab:

- als Team ist man stärker
- schnelles Zuspiel
- Sternschritt
- alleine kann ich nichts bewirken

5.1.10 Scheibe Hilf:

Material: Teamschleifen, 1 Scheibe

Spielbeschreibung:

- alle SpielerInnen bewegen sich frei im Spielfeld
- 2-3 FängerInnen
- wer die Scheibe hält, darf nicht gefangen werden, daher muss die Scheibe schnell zu den SpielerInnen in Bedrängnis gepasst werden
- wer trotzdem erwisch wurde macht 10 Zielwürfe und spielt dann wieder mit

Variation:

- wer abgeschlagen wurde, wartet mit Beinen in der Luft, bis ein(e) SpielerIn vorbeikommt und den/ die SpielerIn einmal im Kreis dreht, dann darf er/ sie wieder mitspielen
- eventuell bei einer größeren Spieleranzahl 2 Scheiben

worauf zielt dieses Spiel ab:

- schnelles Zuspiel
- Übersicht beim Spiel

5.1.11 Frisbeeschlucker:

Material: 1 Scheibe, 2 Kästen, Teamschleifen

Spielbeschreibung:

- die Kästen werden am Ende der Längsseiten postiert, so dass man auch noch um den Kasten herum spielen kann
- je ein(e) SpielerIn sitzt auf dem Kasten
- Ziel: das in scheibenbesitz befindliche Team versucht die Scheibe zum/r MitspielerIn am Kasten zu passen =1Punkt, das gegnerische Team versucht das zu verhindern
- wenn ein Punkt erzielt wurde, tauscht der Spieler, der gepasst hat, mit dem/r SpielerIn auf dem Kasten und das gegnerische Team erhält die Scheibe

Variation:

- zuerst 10 Pässe, bevor man einen Punkte erzielen kann
- jede(r) Spielerin aus meinem Team muss die Scheibe 1x gefangen haben, bevor ein Punkt möglich ist

worauf zielt dieses Spiel ab:

- Freilaufen, geeignete Cuts
- Verteidigung
- Werfen unter Stress

5.1.12 Frisbeebiathlon

Die Kinder müssen Runden laufen und kommen nach einer gewissen Anzahl nach Runden zu einer Wurfstation. Dort müssen sie abwechselnd stehend und liegend je 5 Scheiben durch ein Ziel (Gymnastikreifen) werfen. Für jeden Fehlwurf müssen sie im Anschluss ans Werfen z.B. 3 Situps machen. Danach wieder Runden laufen – werfen – ...

Ist eine spielerische Variante für ein intermädierendes Krafttraining.

6 Übungsammlung

erstellt von Peter Scheruga

6.1 Legende zu den Grafiken:

O.....SpielerIn (Offense)

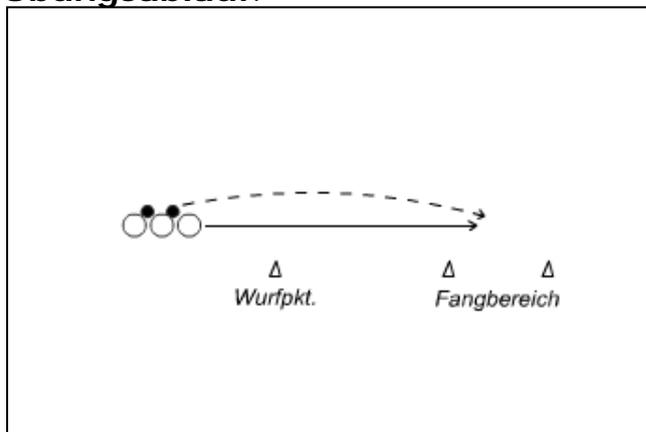
X.....SpielerIn (Defense)

●Scheibe

- - - - ->Passweg der Scheibe

----->Laufweg

Übungsablauf:

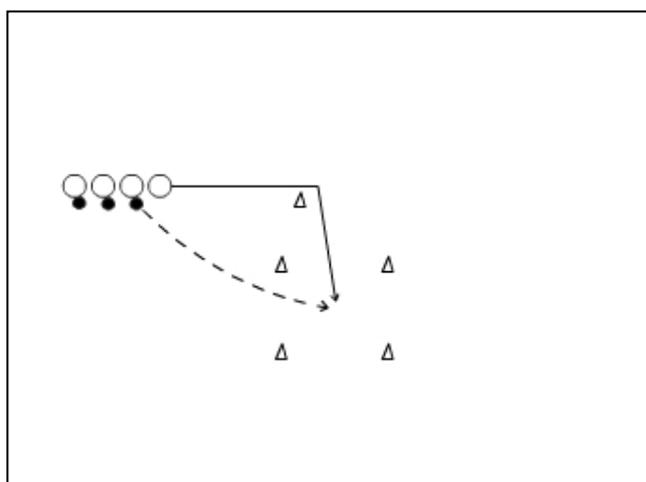


Übungshinweise:

Markierungen sind speziell im Anfängerbereich sehr hilfreich, da durch die optische Hilfestellung das Übungsziel leichter realisiert werden kann. In diesem Fall helfen die Markierungen das richtige Wurf timing für einen Laufpass zu bekommen. Durch die Hütchen werden sowohl der Wurf punkt als auch der Fangbereich markiert.

Personenanzahl: min. 5 SpielerInnen

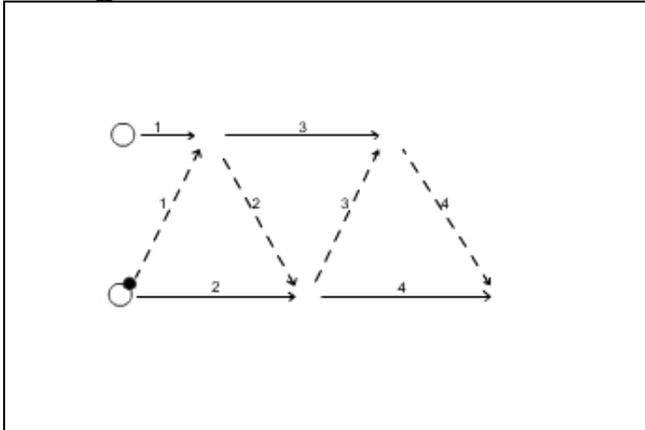
Übungsablauf:



Übungshinweise:

Bei Cut - Übungen ist es im AnfängerInnen-Bereich sehr wirkungsvoll, den Laufweg mit Hütchen zu markieren.

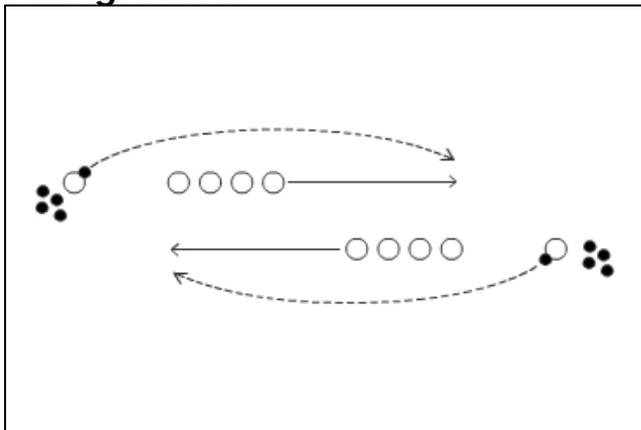
Personenanzahl: min. 6 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

„Paarlauf“

Es geht hierbei um die Koordination von laufen, fangen, stoppen und passen zu einem sich bewegenden Mitspieler.

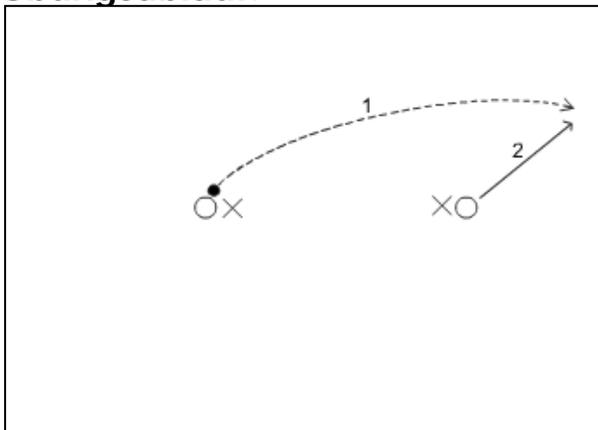
Personenanzahl: 2er - Gruppen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Kurvenwürfe

Trainiert werden hierbei Würfe, bei denen die Scheibe eine Kurve fliegt. Die Kurve der Flugbahn ermöglicht die Würfe so zu platzieren, dass sie nur vom Mitspieler, nicht aber vom Verteidiger, gefangen werden kann.

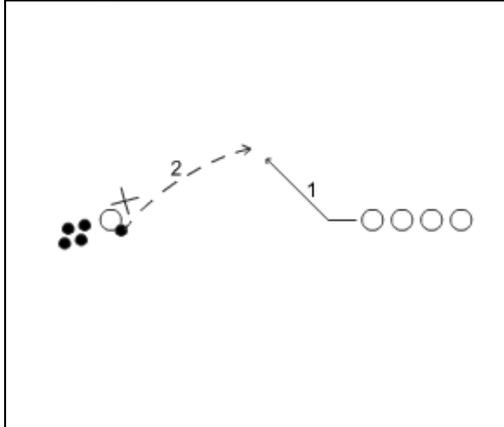
Personenanzahl: min. 5 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Der Verteidiger steht, im Gegensatz zum Pässempfänger, mit dem Rücken zum Werfer und kann diesen daher nicht sehen. Durch diesen Umstand hat der Receiver die Möglichkeit still zu stehen und nur auf einen Pass in den freien Raum zu warten, da er die Wurfrichtung immer vor seinem Verteidiger sieht.

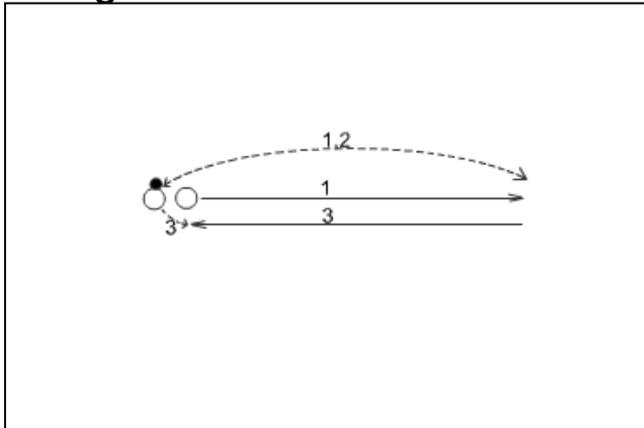
Bei dieser Übung wird trainiert einen Wurf so zu machen, dass er von einem ursprünglich stehenden Spieler, erlaufen werden kann.

Personenanzahl: 4er - Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

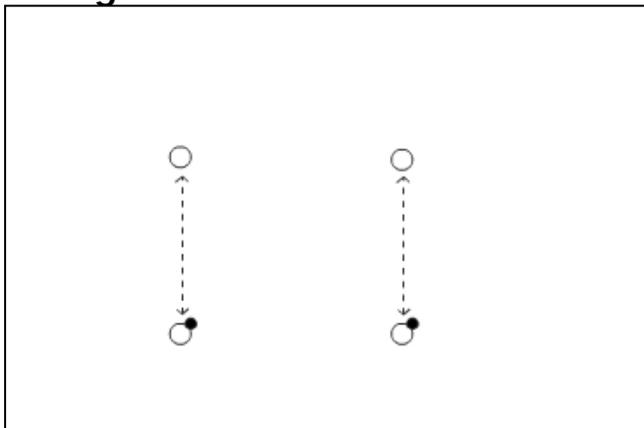
Breaking the line
 Geschult werden Würfe, die in den vom Verteidiger (Marker) abgedeckten Bereich fliegen. Diese sind schwierig zu werfen, da man den Verteidiger vor dem Wurf mit einer Körpertäuschung bzw. einem sehr großen Sternschritt überwinden muss. Sie sind im Spiel allerdings sehr effizient, da ein Pass auf die so genannte „geschlossene“ Seite oft weitere Passräume eröffnet. Bei dieser Übung wird trainiert einen Wurf so zu machen, dass er von einem ursprünglich stehenden Spieler, erlaufen werden kann.

Personenanzahl: min. 6 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Der Wurf in den Lauf sollte den Receiver von jener Seite erreichen, an der er über die Schulter blickt. Er gibt demnach, mit seiner Blickrichtung, die Kurve des Wurfes vor.

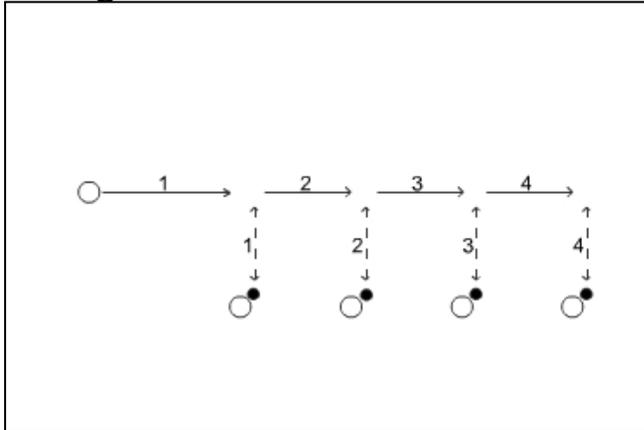
Personenanzahl: 2er-Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Um die Wette werfen.
 Übungsvariation durch Vorgabe der Würfe.

Personenanzahl: min. 4 SpielerInnen

Übungsablauf:

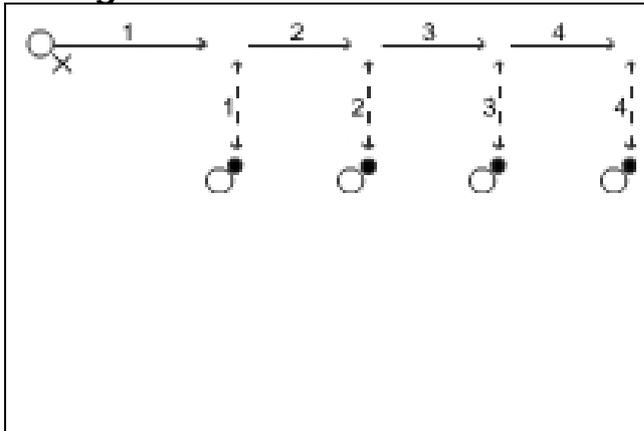


Übungshinweise:

Als Übungszusatz ist es möglich, vor jedem Wurf eine Wurfantäuschung zu machen.

Personenanzahl: min. 5 SpielerInnen

Übungsablauf:

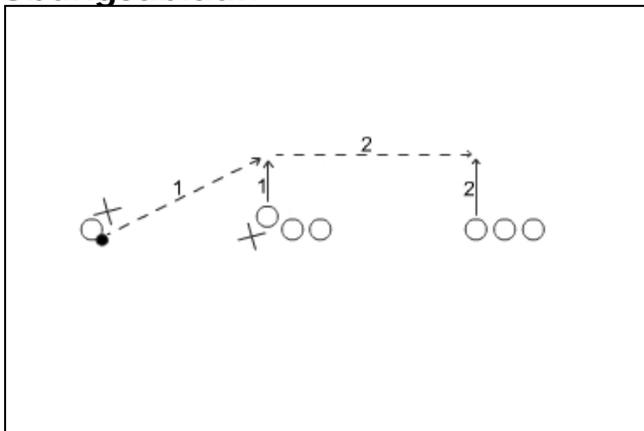


Übungshinweise:

Der Pass zum laufenden Spieler wird vom Verteidiger immer zugelassen. Dieser fungiert nur als Marker, d.h. er versucht den Rückpass abzublocken.

Personenanzahl: min. 6 SpielerInnen

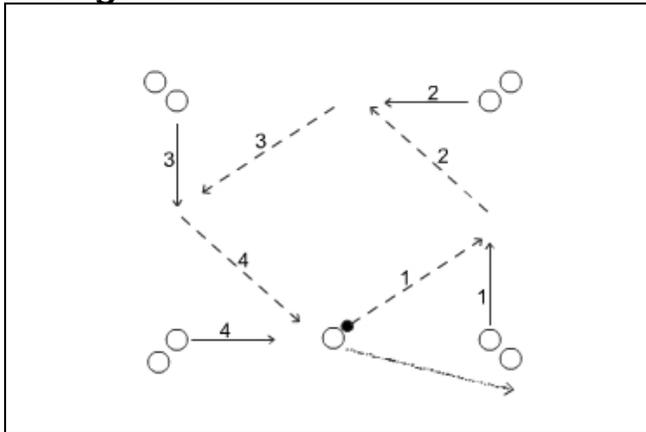
Übungsablauf:



Übungshinweise:

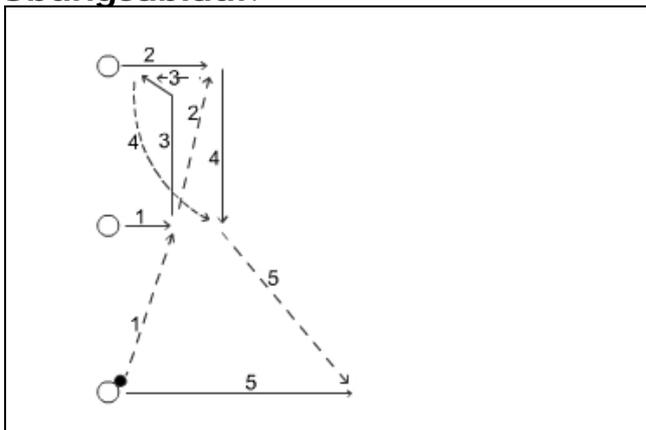
Die Übung schult 2 Aspekte, einerseits „breaking the line“ (siehe W_Übung 5) und andererseits das Timing des Freilaufens für den folgenden Pass.

Personenanzahl: min. 11 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

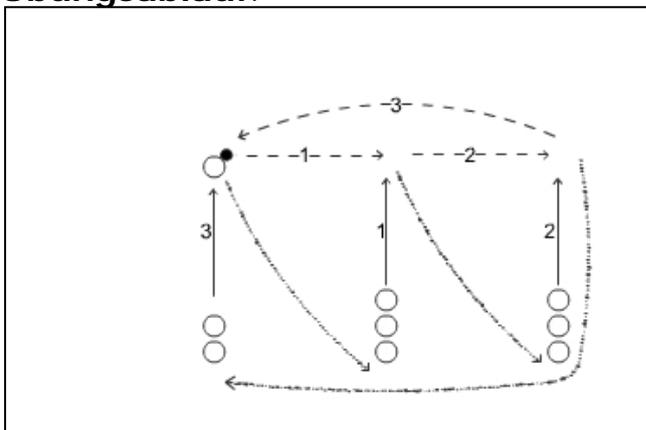
Timingübungen, die mit einer einzelnen Scheibe durchgeführt werden, erfordern eine fortgeschrittene Wurfpräzision, da der Übungseffekt (für Timing) verloren geht, wenn die Scheibe immer wieder auf den Boden fällt.

Personenanzahl: min. 8 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

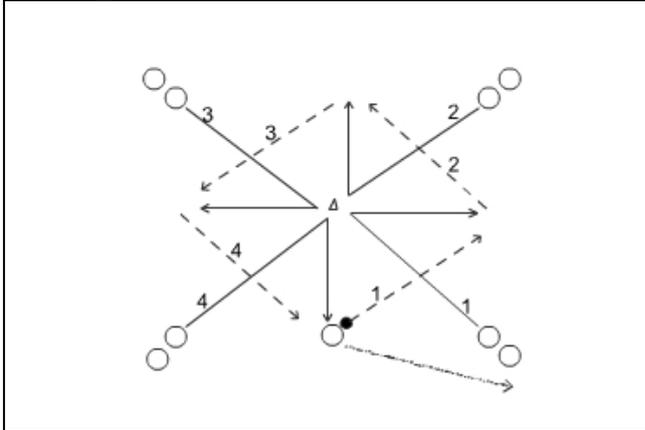
Timingübungen, die mit einer einzelnen Scheibe durchgeführt werden, erfordern eine fortgeschrittene Wurfpräzision, da der Übungseffekt (für Timing) verloren geht, wenn die Scheibe immer wieder auf den Boden fällt.

Personenanzahl: 3er-Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

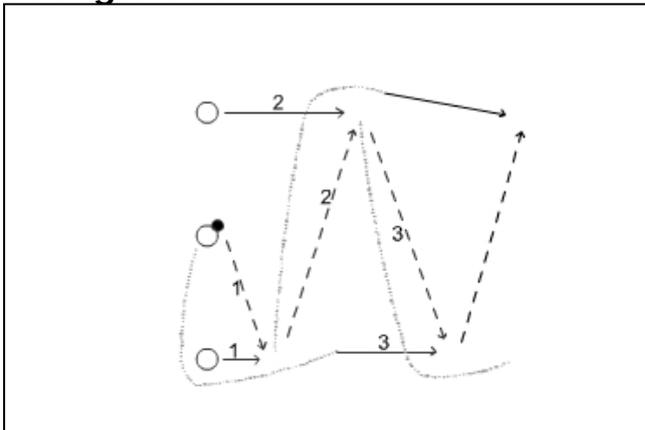
Timingübungen, die mit einer einzelnen Scheibe durchgeführt werden, erfordern eine fortgeschrittene Wurfpräzision, da der Übungseffekt (für Timing) verloren geht, wenn die Scheibe immer wieder auf den Boden fällt.

Personenanzahl: min. 9 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

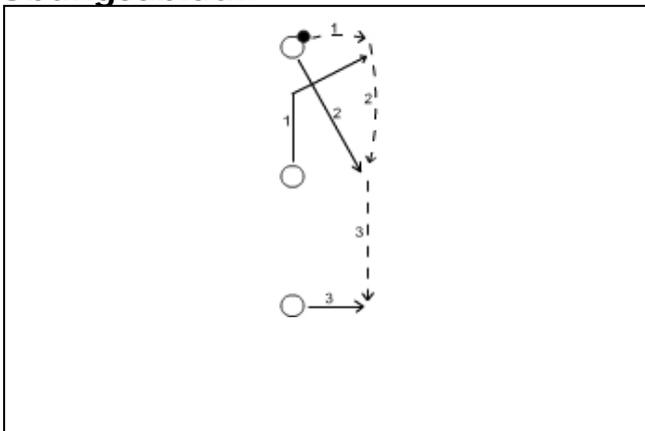
Timingübungen, die mit einer einzelnen Scheibe durchgeführt werden, erfordern eine fortgeschrittene Wurfpräzision, da der Übungseffekt (für Timing) verloren geht, wenn die Scheibe immer wieder auf den Boden fällt.

Personenanzahl: min. 8 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

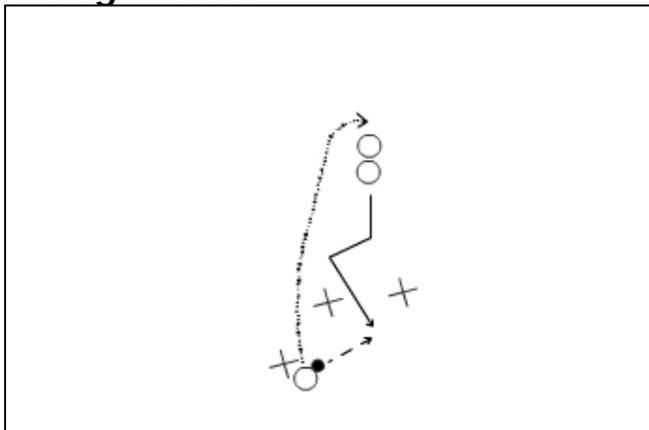
Timingübungen, die mit einer einzelnen Scheibe durchgeführt werden, erfordern eine fortgeschrittene Wurfpräzision, da der Übungseffekt (für Timing) verloren geht, wenn die Scheibe immer wieder auf den Boden fällt.

Personenanzahl: 3er-Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

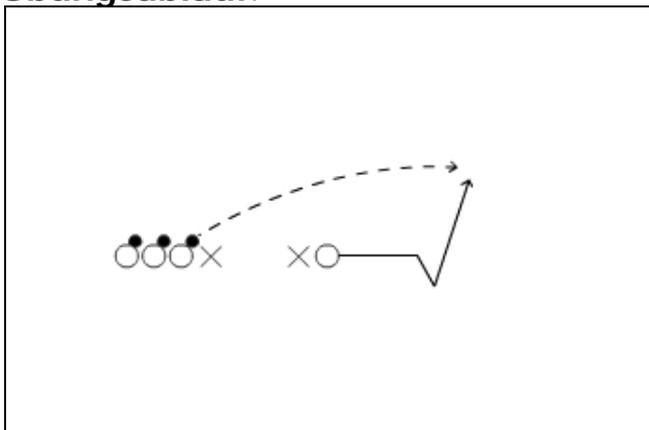
Timingübungen, die mit einer einzelnen Scheibe durchgeführt werden, erfordern eine fortgeschrittene Wurfpräzision, da der Übungseffekt (für Timing) verloren geht, wenn die Scheibe immer wieder auf den Boden fällt.

Personenanzahl: 3er-Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

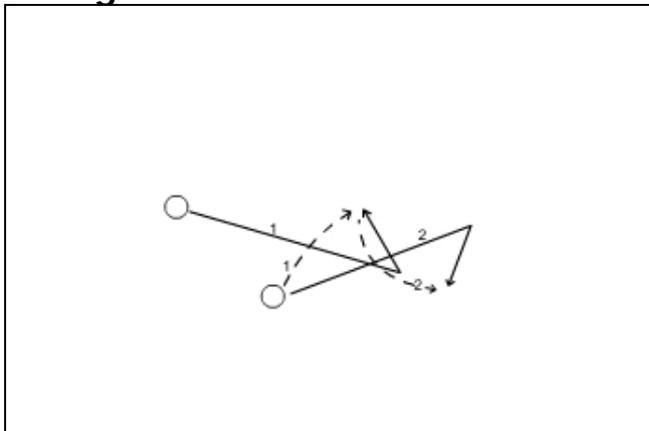
Es wird das „durchbrechen“ der gegnerischen Zonenverteidigung geschult. Hauptaugenmerk soll darauf gerichtet werden, dass der freilaufende Spieler an der imaginären „Mauer“ zwischen den Verteidigern nicht langsamer wird, sondern in vollem Tempo durchläuft.

Personenanzahl: min. 6 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

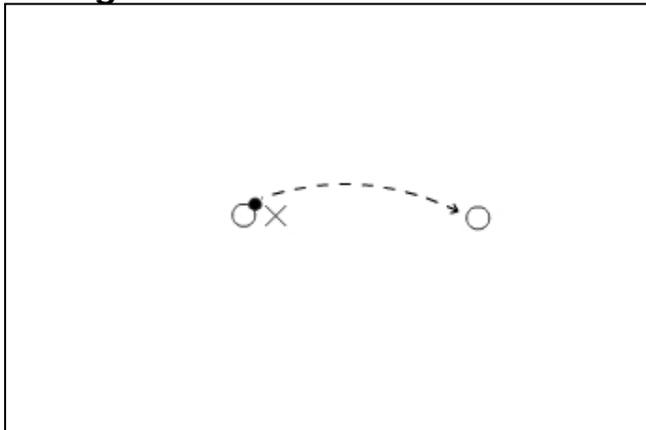
Versuchen dem Verteidiger durch schnelle Richtungsänderungen und Körpertäuschungen zu „entwischen“.

Personenanzahl: min. 8 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

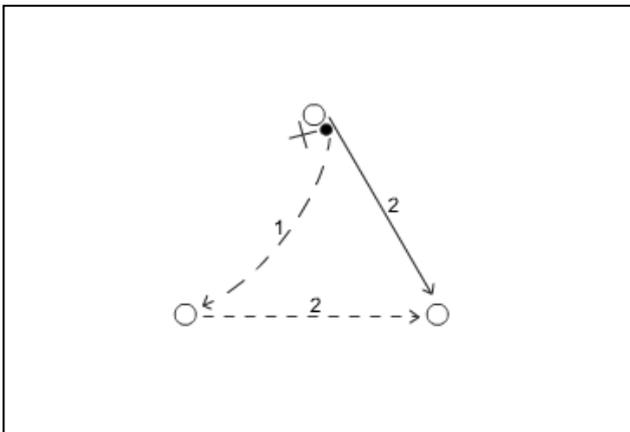
Kann in gleicher Weise auch mit Verteidigern gespielt werden, wobei hier der Werfer nicht zwingend auf den „cutback“ warten muss, sondern im Falle, dass der Mitspieler beim Vorwärtslaufen bereits frei ist, sofort den Pass spielt.

Personenanzahl: 2er- (4er-) Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

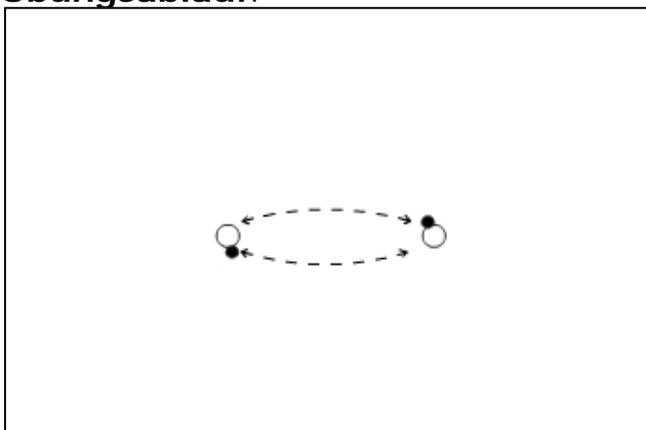
Im ersten Schritt steht der Marker (Verteidiger) nur inaktiv vor dem Werfer und soll diesen dadurch zu einem deutlichen Ausfallschritt „zwingen“. Je besser die Wurftechnik beherrscht wird, desto aktiver versucht der Marker den Wurf abzublocken. Die Übung wird dadurch auch für fortgeschrittene Spieler einsetzbar.

Personenanzahl: 3er-Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Es wird einerseits das Werfen mit Verteidiger (X) geschult und andererseits das schnelle Weiterspielen der Scheibe, da der Spieler an der 2. Position die Frisbee so schnell weiter werfen soll, dass sie noch vor dem 1. Werfer an der 3. Position ist.

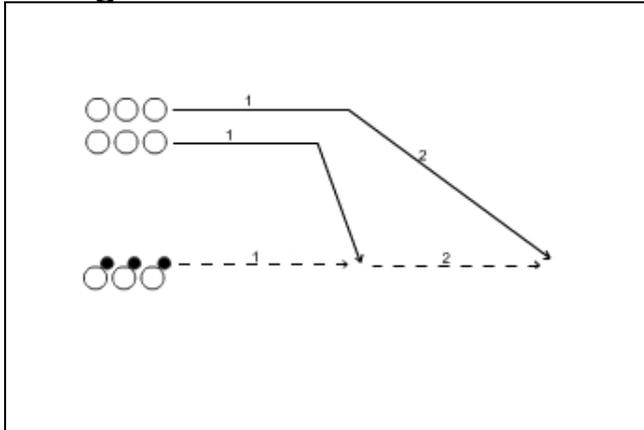
Personenanzahl: 4er-Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Zu zweit mit 2 Scheiben gleichzeitig werfen, um das Scheibenhandling zu verbessern.

Personenanzahl: 2er - Gruppen

Übungsablauf:

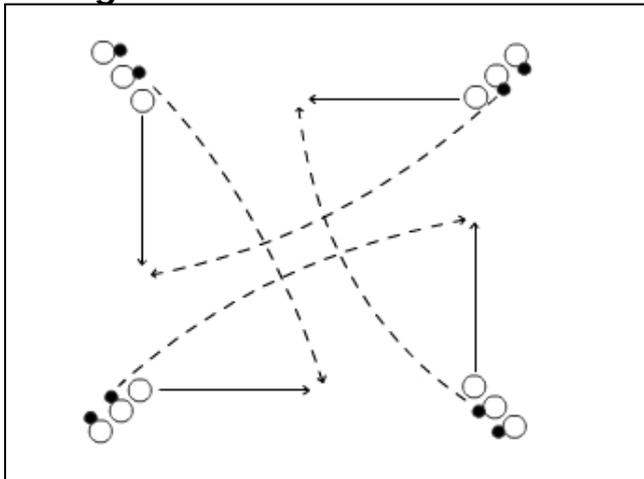


Übungshinweise:

Es geht hierbei um die Koordination von laufen, fangen, stoppen und passen zu einem sich bewegenden Mitspieler.

Personenanzahl: 2er - Gruppen

Übungsablauf:

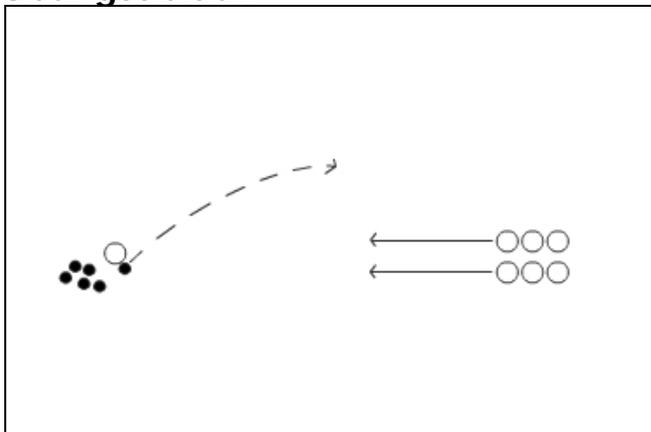


Übungshinweise:

Die Organisationsform dieser Übung eignet sich für windiges Wetter, da man die Würfe in alle Richtungen übt. (mit Rücken-, Gegen-, Seitenwind).
In beide Richtungen üben!

Personenanzahl: min. 8 SpielerInnen

Übungsablauf:

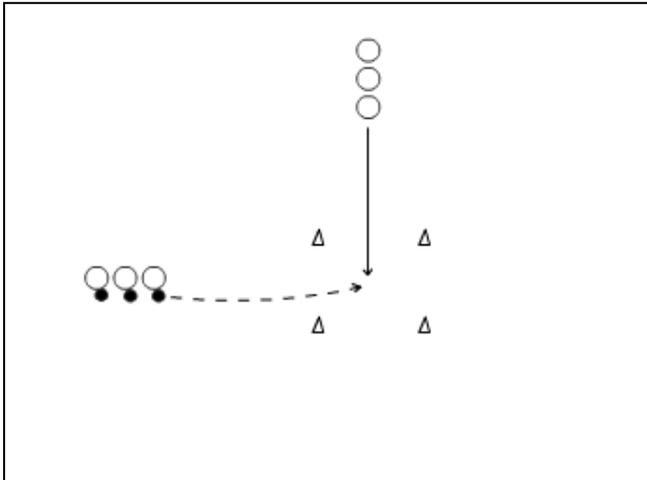


Übungshinweise:

Kurvenwürfe
Die Scheibe soll mit einer Außenkurve geworfen werden, sodass sie nur einer der beiden laufenden Spieler erreichen kann. Man trainiert dadurch, mittels des Wurfs, dem Mitspieler einen Vorteil zu verschaffen.

Personenanzahl: min. 7 SpielerInnen

Übungsablauf:



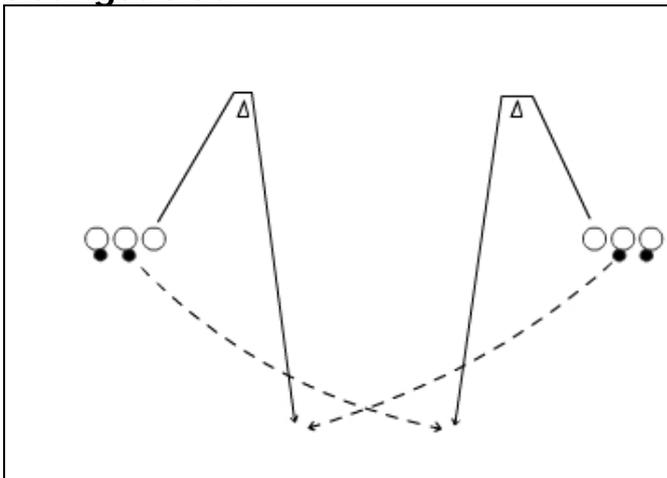
Übungshinweise:

Eignet sich gut als erste Übung, um die Kombination laufen, werfen, fangen zu trainieren.

Sollten die Pässe immer "gegen den Lauf" geworfen werden, hilft oft der Hinweis den Blick beim Wurf auf den Fangbereich und nicht auf den Läufer zu richten.

Personenanzahl: min. 5 SpielerInnen

Übungsablauf:



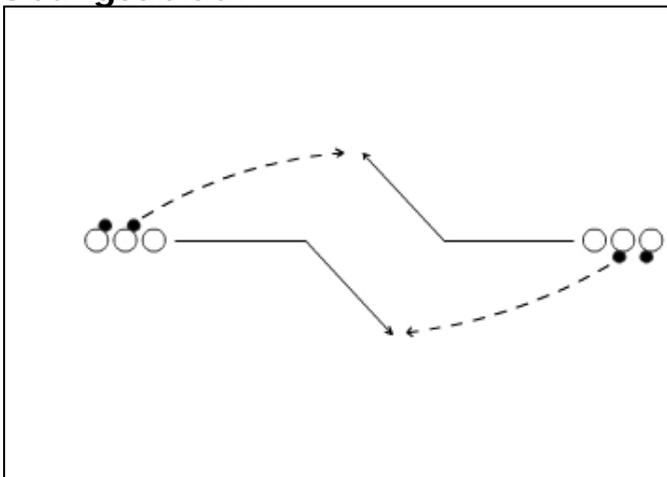
Übungshinweise:

Eignet sich gut als erste Übung, um die Kombination laufen, werfen, fangen zu trainieren.

Sollten die Pässe immer "gegen den Lauf" geworfen werden, hilft oft der Hinweis den Blick beim Wurf auf den Fangbereich und nicht auf den Läufer zu richten.

Personenanzahl: min. 6 SpielerInnen

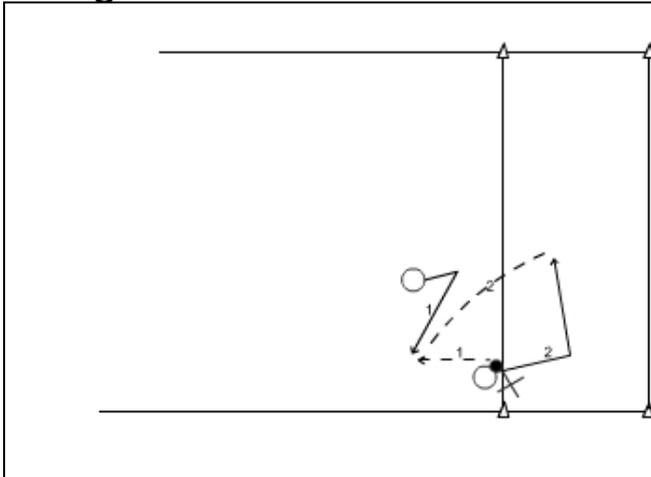
Übungsablauf:



Übungshinweise:

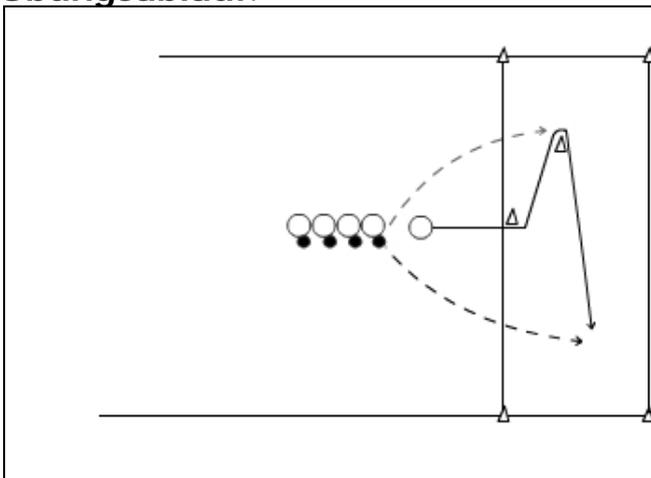
keiner

Personenanzahl: min. 6 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

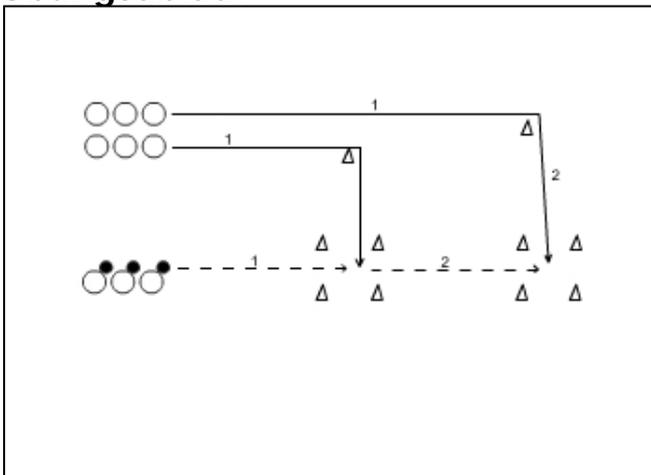
Eignet sich gut als erste Übung, um die Kombination laufen, werfen, fangen zu trainieren.
Sollten die Pässe immer "gegen den Lauf" geworfen werden, hilft oft der Hinweis den Blick beim Wurf auf den Fangbereich und nicht auf den Läufer zu richten.

Personenanzahl: 3er-Gruppe

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

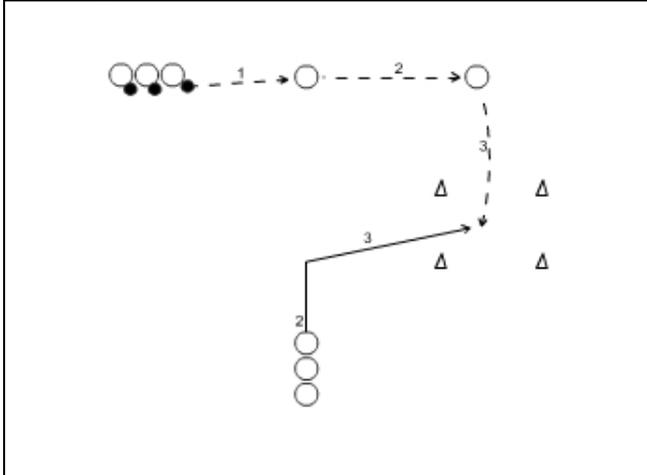
Bei Cut - Übungen ist es im AnfängerInnen-Bereich sehr wirkungsvoll, den Laufweg mit Hütchen zu markieren. Man übt den Laufweg für das Freilaufen in der Endzone, wobei sich beim ersten Cut die erste Passoption bietet; erhält man die Scheibe hier nicht, setzt man den Lauf fort.
Für fortgeschrittene SpielerInnen ist diese Übung mit VerteidigerInnen sinnvoll.

Personenanzahl: min. 5 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

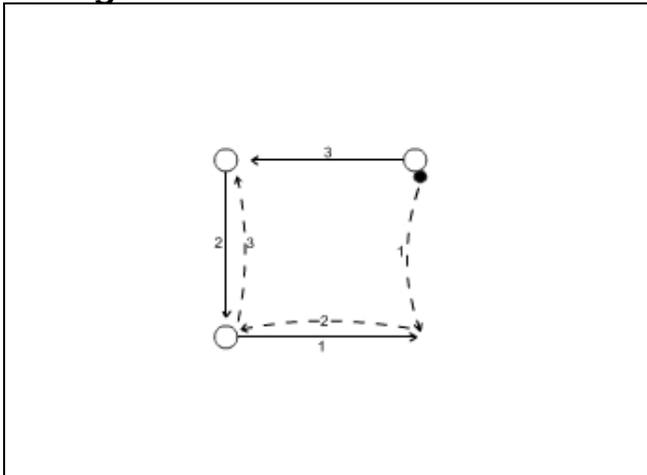
Ziel der Timing-Übungen ist, eine gute Abstimmung zwischen WerferIn und LäuferIn zu bekommen. Im Optimalfall kann der Werfer die Scheibe sofort weiterpassen und der Läufer fängt diese im vollen Lauf, ohne auf den Pass warten zu müssen.
Timing - Übungen setzen ein gewisses Wurfkönnen voraus, da sonst kein Übungseffekt gegeben ist.

Personenanzahl: min. 9 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

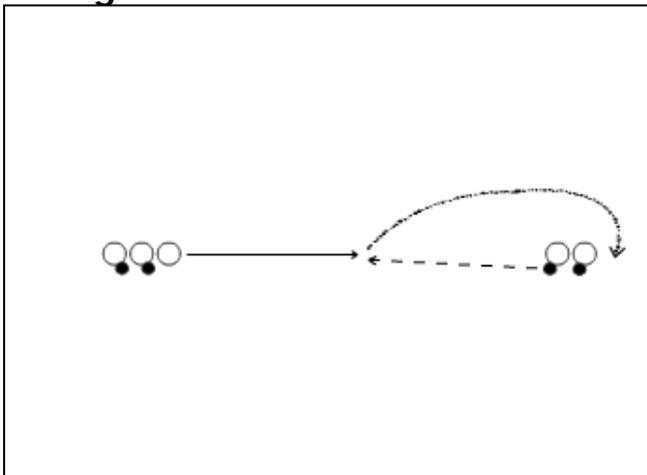
Ziel der Timing-Übungen ist, eine gute Abstimmung zwischen WerferIn und LäuferIn zu bekommen. Im Optimalfall kann der Werfer die Scheibe sofort weiterpassen und der Läufer fängt diese im vollen Lauf, ohne auf den Pass warten zu müssen. Timing - Übungen setzen ein gewisses Wurfkönnen voraus, da sonst kein Übungseffekt gegeben ist.

Personenanzahl: min. 8 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Ziel der Timing-Übungen ist, eine gute Abstimmung zwischen WerferIn und LäuferIn zu bekommen. Im Optimalfall kann der Werfer die Scheibe sofort weiterpassen und der Läufer fängt diese im vollen Lauf, ohne auf den Pass warten zu müssen. Timing - Übungen setzen ein gewisses Wurfkönnen voraus, da sonst kein Übungseffekt gegeben ist. In beide Richtungen üben!

Personenanzahl: 3er-Gruppen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Es soll hier das Fangen im vollen Laufen geübt werden. Hauptaugenmerk ist daher darauf zu richten, dass man vor dem Fangen der Scheibe, die Laufgeschwindigkeit nicht reduziert.

Personenanzahl: min. 8 SpielerInnen

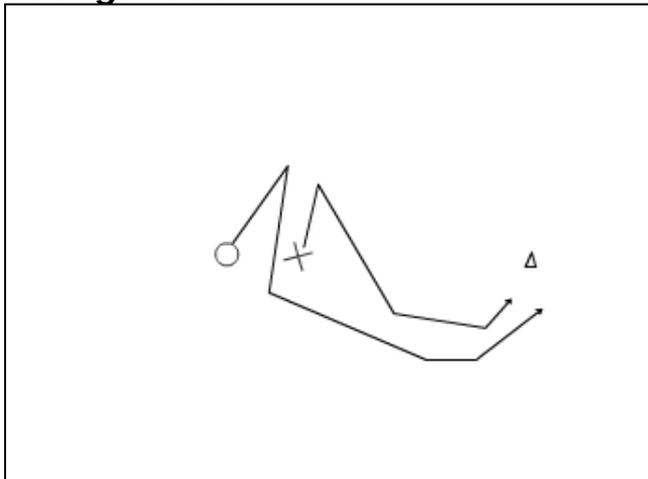
Übungsablauf:

keine Grafik

Übungshinweise:

Der Fänger wird gefordert innerhalb kurzer Zeit viele Scheiben zu fangen.

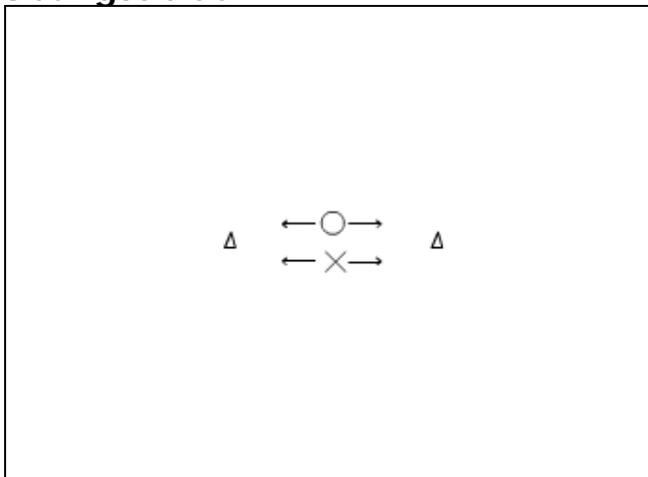
Personenanzahl: min. 4 SpielerInnen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Der Angreifer muss versuchen das Hütchen zu berühren.

Der Verteidiger versucht dies zu verhindern, indem er immer zwischen Gegenspieler und Hütchen bleibt.

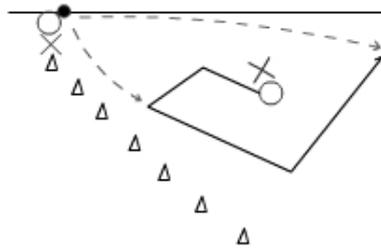
Personenanzahl: 2er-Gruppen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Reaktivübung;

Ein Spieler versucht vor dem Anderen eines der beiden Hütchen zu berühren.

Personenanzahl: 2er-Gruppen

Übungsablauf:**Übungshinweise:**

Korridor, der durch den Marker frei gelassen wird abgegrenzt durch Seitenlinie und Hütchen. In diesem muss nun der Angreifer versuchen angespielt zu werden, während der Verteidiger durch entsprechendes Positionsspiel versucht, dies zu vermeiden.

Personenanzahl: 4er-Gruppen