

PRAKTISCH für die PRAXIS

ULTIMATE – Einführung in ein Mannschaftsspiel mit der Frisbee-Scheibe

Übergeordneter Themenbereich: Spielen im Breitensport

Bruno Geißler

Teilnehmer/innen:

15-25 Kinder/Jugendliche (ab 12 Jahre); die Jungen und Mädchen müssen schon über Wurf-, Fang- und Spielerfahrungen mit der Frisbee-Scheibe verfügen. In nahezu unerschöpflichen Variationen ist das Zielwerfen auf etwas, durch etwas, in etwas oder an etwas möglich. Frisbee-Golf, Frisbee-Völkerball (nur mit einem Schaumstofffrisbee), Frisbee-Treibball oder Frisbee-Brennball sind bei Kindern und Jugendlichen besonders beliebte Frisbee-Variationen Kinder-Spiele.

Zeit:

90 Minuten

Ort:

Fußballplatz (Rasen oder feuchte Asche), große Parkwiese oder Sandstrand

Materialien:

1 Frisbee-Scheibe pro Paar (optimal); Spielfeldmarkierung, Parteibänder o. ä.

Zielsetzung:

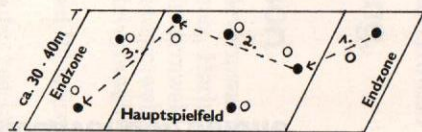
Die Teilnehmenden (TN) sollen ein relativ unbekanntes großes Sport-Spiel kennenlernen. Die Spielidee des Ultimate-Frisbee erfordert, die Frisbee-Scheibe (F-Scheibe) durch Werfen und Fangen innerhalb der eigenen Mannschaft so in einen gegnerischen Zielbereich (die sogenannte „Endzone“) zu bringen, daß sie dort von einem/r Mitspieler/in gefangen werden kann (= Punkterfolg). Die gegnerische Mannschaft versucht natürlich den Spielaufbau zu stören und den Punkterfolg zu verhindern. Ultimate-Frisbee (oder vereinfachte Vorformen) ist

- ein sehr faires, schnell spielbares Mannschaftsspiel
- bei dem man sich „auspowern“ kann.

Stundenverlauf/Inhalte

- * Begrüßung/Bekanntgabe des Themas
- Kurze Charakterisierung des Ultimate-Frisbee

O: Halbkreis



7 "Weiße" gegen 7 "Schwarze)

Absichten und Gedanken

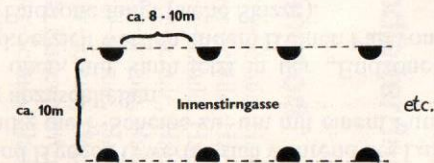
- *Einstimmung und Motivation der Teilnehmer/-innen
- H Bei der Beschreibung des Spiels beschränkt Euch auf das Wesentliche (siehe oben wie unter „Zielsetzung“)! Benutze ein vorgefertigtes Plakat um das Spielfeld und die Spielidee zu veranschaulichen. So könnte das Plakat aussehen:

(Skizze 1)

Stundenverlauf/Inhalte

Allgemeines Aufwärmen mit der Frisbee-Scheibe

- * Paarweise sich die F-Scheibe zuwerfen und fangen
- O:
(Skizze 2)



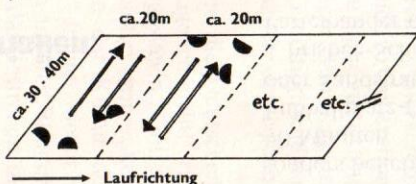
Absichten und Gedanken

- *Gerätengewöhnung, Herz-Kreislauf-Aktivierung
- H Die Scheibe darf nur locker mit zunächst geringem Körpereinsatz zugeworfen werden (Aufwärmeeffekt abwarten). Durch den Streuwinkel ihrer Würfe sind die Teilnehmer/innen ständig in Bewegung (Allgemeines Aufwärmen). Der große seitliche Abstand zum jeweils nächsten Paar muß aus Sicherheits-

Stundenverlauf/Inhalte

- * Zu dritt sich die F-Scheibe während des Laufens zuwerfen
- O: Mehrmals über die Breite des Spielfeldes in die 3er-Gruppe hin- und zurücklaufen und sich dabei abwechselnd zupassen (siehe Skizze)

Skizze 3)



Spezielle Aufwärmung

- * Stretching – Übungen für Arme, Rücken und Beine
- O: freier Organisationsrahmen

Spielreihe zum Ultimate-Frisbee

- * A und B gegen C werfen sich – in der Bewegung nach vorne – die Frisbee-Scheibe zu.
- O: Wie oben mehrmals über die Breite des Spielfeldes in der 3er-Gruppe hin und zurücklaufen. Aufbauspieler A und sein Mitspieler B versuchen während des nach vorne Laufens sich gegenseitig zuzuspielen. C bemüht sich als Gegenspieler zu B den jeweiligen Paßstrahl von A B zu stören (Rollentausch nicht vergessen). War C als Störer erfolgreich, bekommt der Aufbauspieler A die Scheibe zurück. Der unterbrochene Angriff wird fortgesetzt, etc.

Absichten und Gedanken

gründen eingehalten werden.
Ggf. individuelle oder allgemeine Korrekturen zum Werfen und Fangen geben. (Siehe zur technischen Ausführung der Würfe, Fehlerbilder und Korrektur die Literaturhinweise)

- * Einüben des gemeinsamen Zuspiesels zu einem/r nach vorne laufenden Mitspieler/in
- H Anfangs keine weit nach vorn in die Laufrichtung gespielten Pässe zulassen, da diese Würfe nur durch Sprints zu erlaufen sind. Diese Aufgabenstellung sollte erst nach der speziellen Aufwärmung in die Spielreihe eingebracht werden.
- 1. Regel:** „Maximal 3 Schritte mit der Scheibe in der Hand laufen.“

- * Spezielle Vordehnung, Beweglichmachung der benötigten Muskulatur
- H Siehe hierzu die entsprechenden Übungen bei Bob Anderson, Stretching

- * Genaues Zuspiel zu einem nach vorne laufenden Mitspieler bei Störeinflüssen des Gegners einüben. Sich Freilaufen, der gefühlvolle Paß nach vorne in die Laufrichtung und ein reaktionsschnelles Abwehrspiel sollen geschult werden.
- H **2. Regel:** „Meine/n Gegenspieler/in darf ich nicht direkt behindern (kein Rempeln, Stoßen, Umklammern, Anfassen etc.). Ich darf nur den Paßstrahl der Scheibe schneiden. Genügend Abstand halten (1–2 m), wenn mein/e Gegner/in abspielen will.“

Stundenverlauf/Inhalte

- * A und B gegen C werfen sich während des Laufens ständig die F-Scheibe zu, um mit einem Punkterfolg abzuschließen.
- O: wie oben, nur kann jetzt in der „Endzone“ ein Punkt erzielt werden, indem B einen Paß von A in der Endzone fängt (siehe Skizze). C versucht diesen Erfolg zu verhindern. Nach dem Rollentausch und Punkterfolg wird der nächste Angriff in die andere Richtung vorgetragen, etc.

- * Mini – Ultimate – Frisbee (3 gegen 3)
– Spiel auf zwei Endzonen –
- O: siehe Skizze

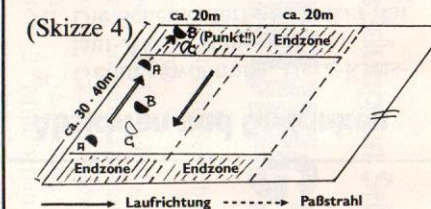
(Skizze 5)

„Situation beim Anwurf“



Absichten und Gedanken

- * Hohe Motivation durch die zentrale **3. Regel:** „Eine Mannschaft hat einen Punkt erzielt, wenn einer ihrer Spieler/innen in der gegnerischen Endzone die Frisbee-Scheibe von einem/r Mitspieler/in zugepaßt bekommt und diese dort fängt.“



- * Zusätzlich Motivation durch spielnahe Kleinfeldvariante.

- H **4. Regel:** „Beim Anwurf (also nur bei Spielbeginn und bei Beginn der zweiten Halbzeit) steht „weiß“ als zunächst angreifende Mannschaft auf Punktklinie (1) (siehe Skizze) und Schwarz als zunächst abwehrende Mannschaft auf Punktklinie (2).“
- „Schwarz“ bringt durch Anwurf in Richtung Endzone (1) die Frisbee-Scheibe ins Spiel. Dort wo die Scheibe liegen bleibt, darf „Weiß“ den 1. Angriff starten.
- 5. Regel:** „Bei Punkterfolg z. B. für „Weiß“ startet „Schwarz“ ihren Angriff von der Punktklinie (2) mit einem Paß zu einem ihrer Mitspieler/innen.“
- 6. Regel:** „Bei Seitenaus wird die Scheibe an der entsprechenden Stelle, wo die Scheibe die Seitenlinie überflog, wieder ins Spiel gebracht.“