

PRÄKTISCH für die PRAXIS

ULTIMATE – Einführung in ein Mannschaftsspiel mit der Frisbee-Scheibe

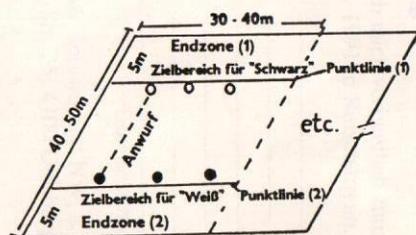
Übergeordneter Themenbereich: Spielen im Breitensport

Bruno Geißler

Stundenverlauf/ Inhalte

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

(Skizze 5)



Absichten und Gedanken

- * Zusätzliche 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 Punktlinie (1) (siehe Skizze) und „Schwarz“ als zunächst abwehrende Mannschaft auf Punktlinie (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 Punktlinie (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.“

Stundenverlauf/Inhalte

- * Ultimate – Frisbee (6 gegen 6/7 gegen 7) auf zwei Endzonen auf dem großen Spielfeld (ca. 30–40 m × ca. 80–100 m)
- O: siehe Skizze unter „Bekanntgabe des Themas“

Absichten und Gedanken

- 7. Regel:** Für Frisbee-Anfänger/innen (ungenaue Werfer/-innen und unsichere Fänger/-innen): „Befindet sich die Scheibe auf dem Boden, bekommt diejenige Mannschaft Scheibenbesitz, die sie zuerst mit der Hand berührt.“ („Bodenkämpfe“ nicht zulassen und Berührungen der Scheibe mit dem Fuß unterbinden.) Mit dieser Regeländerung wird das Spiel nicht ständig unterbrochen!
- 8. Regel:** Für Frisbee-Fortschrittene: „Wird die Scheibe nicht gefangen, so bekommt die gegnerische Mannschaft von dieser Stelle einen Freiwurf zugesprochen.“

- H **9. Regel:** „Die Scheibe darf nicht länger als 5 sec. in der Hand gehalten werden.“
- 10. Regel:** Nur für Fortgeschrittene: „Jeder ist sein eigener Schiedsrichter.“ Folgender Ab-

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

lauf nach einem Foul ist zu beachten: Der/die Gefoulte schreit laut und deutlich „Foul (1)“. Alle Spieler bleiben sofort an ihrem Platz stehen („Einfrieren der Positionen“).

(2). Der/die Gefoulte bekommt die Scheibe, und das Spiel wird fortgesetzt. Können sich die beteiligten Spieler nicht einigen, erhält derjenige, der die Scheibe zuletzt geworfen hat, weiter die Scheibe – Fortsetzung des Spiels.

(Diese Regel sollte auch erst in der 2. oder 3. Frisbeestunde eingeführt werden.)

* Ausklang durch Ausgehen und Lockerung der beanspruchten Beinmuskulatur
 O: Freie Organisationsform

* Sich entspannen nach der konzentrierten „Arbeit“, Vorbeugung vor Muskelverhärtung.

* Kurzes Abschlußgespräch

* Erfahrungsaustausch über das neue Spiel.
 H Folgende Punkte könnten angesprochen werden: „Erfahrungen/Probleme während des Spiels“; „Zusammenspiel zwischen Jungen und Mädchen“; „Gewünschte Veränderungen des Spiels“.

Literatur:
 B. Anderson: Stretching, München 1987
 H. Wahrmann: Frisbee, Freizeitspaß und Wettkampfsport, Weilheim 1983
 Beim DFFV (Deutscher Frisbee Sport-Flugscheiben Verband) kann unter folgender Adresse Info-Material angefordert werden (frankierten und adressierten Rückumschlag DIN-A 4 beifügen): Gerd Rosenowski (Geschäftsführer) Glatzer Str. 8, 2900 Oldenburg

Achtung Druckfehler:

Im Teil I (Sportjugend 11/90 S. 11) muß es in der Einleitung bei „Teilnehmer/innen“ am Schluß heißen: „... besonders beliebte Frisbee-Variationen **kleiner** Spiele.“



Foto aus: Frisbee, sports and games, USA 1979