

Universität Karlsruhe (TH)  
Forschungsuniversität · gegründet 1825

Institut für Sport und Sportwissenschaft

## Ultimate Frisbee SS 07

Dozent: Matthias Schlag



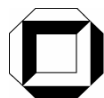
Einführung in die  
grundlegenden Wurftechniken  
(Backhand und Sidearm)  
der Sportart Ultimate Frisbee

Einreichungsdatum: 25.04.2007

Vorgelegt von:

Hanna Frei

Carolin-Marie Netz

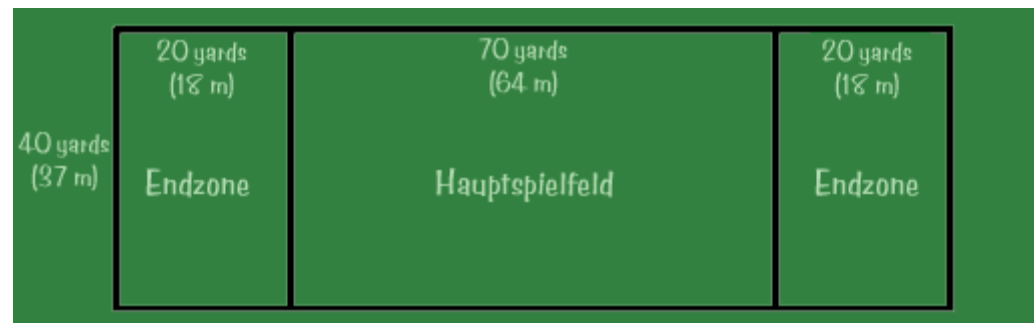


## Stundenverlaufsplan

Nr.	Zeit	Ziel	Organisationsform	Übungen / Spielform	Material	Bemerkungen/ Nachbereitung
1	20-25 min	Organisation/ Theorie	im Kreis um die Hütchen sitzend	<b>Anwesenheit/ Stundeninhalte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Erläuterung der Kriterien für die Scheinvergabe</li> <li>➤ Einteilung der Protokollgruppen</li> <li>➤ Einführung in die Grundregeln des Ultimate Frisbee</li> </ul>	Hütchen Frisbee	Zusammenfassung der Theorieinhalte befindet sich im Anhang
2	5-10 min	Aufwärmen/Einwerfen, Frisbeegewöhnung und Einführung der Backhandtechnik	In 2er Gruppen gegenüber stellen (ca. 6-7m)	<b>Zu werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zuwerfen der Frisbeescheibe mit der Backhandtechnik (Daumen auf der Scheibe, alle anderen Finger unter der Scheibe bzw. Zeigefinger an den Rand der Scheibe-Zeigefinger ist Abrollfinger; das linke Bein(bei Linkshändern das rechte Bein)ist Standbein, dieses wird mit einem Ausfallschritt parallel zum anderen Bein über dieses gestellt; der Spin kommt aus dem Handgelenk; der Wurf erfolgt auf einer Linie)</li> </ul> <p><b>Achtung Fehlerquellen:</b> Ausfallschritt nach vorne anstatt parallel und zu wenig Spin der Frisbeescheibe, sodass sie flattert</p>	Frisbeescheiben	Bei Wind muss die Scheibe, mit der Unterseite nach unten, quer gekippt sein, damit der Wind die Frisbeescheibe nicht nach oben trägt; Technikausführung siehe Anhang
3	5 min	Gewöhnung an die Fangtechnik „Sandwich“	In 2er Gruppen gegenüber stellen (ca. 6-7m)	<b>Werfen und Fangen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zuwerfen der Frisbeescheibe mit anschließendem Fangen</li> </ul> <p>Nutzen der Sandwich-Technik (es ist sowohl erlaubt mit den Handflächen zu fangen als auch mit den Unterarmen)</p>	Frisbeescheiben	Technikausführung siehe Anhang
4	05-10 min	Einführung der Sidearmtechnik	In 2er Gruppen gegenüber stellen (ca. 6-7m)	<b>Zuwerfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zuwerfen mit der Sidearmtechnik (Daumen auf der Scheibe, Zeigefinger in der Mitte der Scheibenunterseite, Mittelfinger am Scheibenrand, andere Finger außen am Rand liegend(spielen nur eine stabilisierende Rolle); Schrittausführung wieder parallel, dieses Mal aber mit dem Nichtstandbein zur Wurfseite; Standbein wie bei Backhand; Bemerkungen und Fehlerquellen siehe Backhand)</li> </ul>	Frisbeescheiben	Technikausführung siehe Anhang
5	15	Werfen mit einem Marker als Behinderung	In 3er Gruppen; 2 stehen sich Abstand ca. 6-7 m gegenüber; dritte steht ca. 1,5 m vor dem jeweiligen Werfer	<b>Werfen mit passiven Marker</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ der mittlere Spieler ist passiver Marker/Abwehrspieler; Werfer wirft am Marker vorbei, läuft seiner Scheibe hinterher und wird bei dem gegenüber stehenden Fänger neuer Marker; der erste Marker muss jetzt die Frisbee fangen etc</li> </ul>	Frisbeescheiben	
6	10 min	Mit der Backhandtechnik die Frisbee in den Lauf des	5-7-er Gruppen mit gemeinsamen Startpunkt	<b>Im Lauf Fangen und zu einer bewegenden Person werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ einer der Spieler beginnt und läuft mit der Frisbeescheibe aus dem Kreis heraus; ab jetzt läuft immer ein Spieler vom Startpunkt aus in den äußeren Kreis; dort</li> </ul>	Frisbeescheiben; 1 Hütchen	Laufwege sind im Anhang erklärt Hütchen umstellen zu

		Fängers werfen		wird ihm die Frisbee zugepasst; zu diesem Zeitpunkt läuft der nächste Spieler bereits von innen auf die nächste Position im äußeren Kreis		einem Feldt
7	10 min	Lücke erkennen mit schnellem und genauem Passen	6-8 er Gruppen in einem begrenzten Spielfeld	<b>Pantherspiel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Spieler müssen versuchen den Panther mit der Frisbeescheibe zu berühren, jedoch dürfen diese nicht laufen; die Frisbeescheibe wird durch Zuwerfen mit der Backhand und dem Sidearm hin und her geworfen. Derjenige der den Panther berühren konnte wird zum neuen Panther</li> </ul>	Frisbeescheiben; 4 Hütchen für jede Feldbegrenzung	Hütchen müssen auf ein größeres Feld umgestellt werden
8	10 min	Frisbeekontrolle, Lücke erkennen	5 gegen 5 auf ein begrenztes Feld	<b>Parteiball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>es müssen sechs erfolgreiche Pässe innerhalb einer Mannschaft gespielt werden, ohne, dass die Frisbee auf den Boden fällt oder ein Gegenspieler dies berührt; bei Verlust der Scheibe und bei Berührung der Scheibe bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball (Turnover); jede erfolgreiche Passreihe ergibt einen Punkt</li> </ul>	Frisbeescheiben; für jedes Feld 4 Hütchen	Abbau

## Anhang



Zu1) Spielfeld

Zu Beginn eines Spiels stehen jeweils sieben Personen auf der Endzonenlinie; das Spiel beginnt durch den Anwurf einer der beiden Mannschaften; die Frisbee wird zu der gegnerischen Mannschaft geworfen, jetzt ist das Spiel offen



Zu 2) „Power Backhand“

„Compromise Backhand“



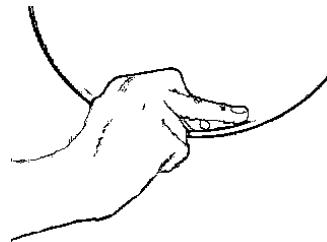
Schrittausführung bei der „Backhand“



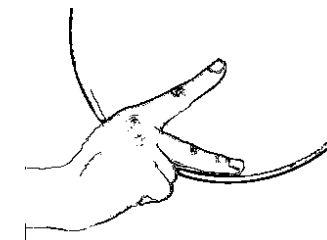
Zu 3) Fangen mit der „Sandwich“-Technik



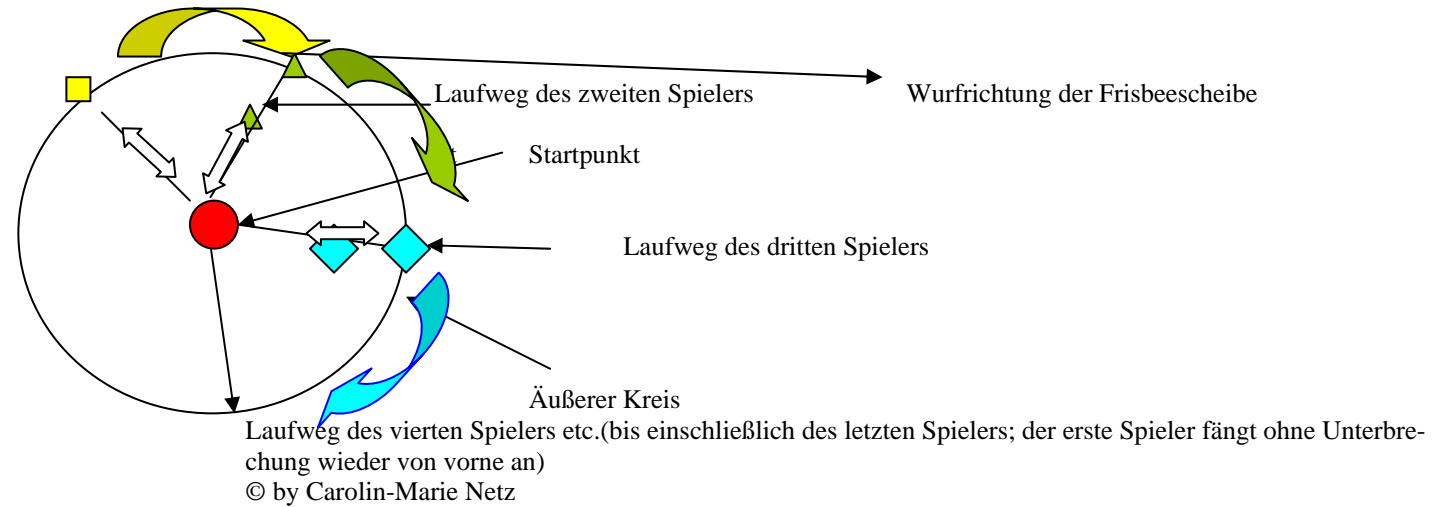
Zu 4) „Stance Sidearm“



„Grip Sidearm“



Zu 6) Laufwege der Kreispassübung



Quellen:

[www.onlinesports.com/images/mw-mt81100.gif](http://www.onlinesports.com/images/mw-mt81100.gif)

[www.mathematik.uni-kl.de/~seibold/active/frisbee\\_sandwich\\_out.jpg&imgrefurl](http://www.mathematik.uni-kl.de/~seibold/active/frisbee_sandwich_out.jpg&imgrefurl)

[www.afda.com/skills/grip5.gif](http://www.afda.com/skills/grip5.gif)

[www.afda.com/skills/grip6.gif](http://www.afda.com/skills/grip6.gif)

[www.bofh.com/other/ultimate/photos/davebackhandbottom.jpg](http://www.bofh.com/other/ultimate/photos/davebackhandbottom.jpg)

[www.bofh.com/other/ultimate/photos/richardbackhandbottom.jpg](http://www.bofh.com/other/ultimate/photos/richardbackhandbottom.jpg)

[www.uni-koblenz.de/~kuh/util/icon\\_frisbee.gif](http://www.uni-koblenz.de/~kuh/util/icon_frisbee.gif)

[www.ultimate.stanford.edu/superfly/photos/0502kaimana/jen.jpg](http://www.ultimate.stanford.edu/superfly/photos/0502kaimana/jen.jpg)

(letzter Zugriff zwischen 12.06 Uhr und 12.17 Uhr am 25.04.2007)