



Universität Karlsruhe (TH)
Forschungsuniversität · gegründet 1825

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Ultimate Frisbee SS 07

Dozent: Matthias Schlag

Regelkunde, Marken und Faken

Einreichungsdatum: 05.05.2006

Vorgelegt von:

Kristine Gramkow

Christopher Vivell



Stundenverlaufsplan

Nr.	Zeit	Ziel	Organisationsform	Übungen / Spielform	Material	Bemerkungen/ Nachbereitung
1	10 min	Organisation/ Theorie		Anwesenheit/ Stundeninhalte Ø Regelkontrolle des Ultimate Frisbee - Wie groß ist das Feld? - Wie beginnt man das Spiel? - Wann wird ein Punkt erzielt? - ...		
2	15 min	Aufwärmen & Mobilisation		1 Runde im Stadion		
			Feldeinteilung (25 -- mal 25m) Jeder spielt einzeln	Jeder gegen Jeden Ø Jeder Spieler bekommt ein Pateiband, welches er sich hinten an die Hose fest macht! Ø Ziel: Möglichst viele Bänder den Gegnern abzunehmen und gleichzeitig auf sein Band zu achten!	Hüttchen, Pateibänder	
			Feldeinteilung (30 -- mal 30m) 2 Mannschaften a 10 Personen	Zuwerfen und freilaufen Ø Zuwerfen mit einem Volleyball innerhalb der eigenen Mannschaft im abgesteckten Feld. Ø Ziel: 10 -mal in der eigenen Mannschaft zupassen ohne Ballkontakt des Gegners (= 1 Punkt)	Hüttchen, Volleyball	Es darf mit Ball NICHT gelaufen werden!
			Feldeinteilung (30 - mal 30m) + Endzonen 2 Mannschaften a 10 Personen	Rugby (in abgewandelter Form) Ø Zupassen des Volleyballs in der eigenen Mannschaft, um in die Nähe der gegnerischen Endzone zu gelangen. Dabei darf der Ball nur nach vorne gespielt werden. Ø Ziel: Den Volleyball in der gegnerischen Endzone ablegen (= 1 Punkt).	Hüttchen, Volleyball	Es darf mit Ball NICHT gelaufen werden! Punkt wird nur erzielt, wenn alle Spieler der eigenen Mannschaft über der Mittellinie sind,
		allgemeine Beweglichkeit,	Alle stellen sich im Kreis auf.	Dehnen Ø Jeder 2. in der Runde macht eine Übung vor!		
3	10 min	Verbesserung der Frisbee-Techniken	In 2er Gruppen gegenüber stellen (ca. 11m)	Zuwerfen Ø Zuwerfen mit der Sidearmtechnik - jeweils gerade und in kurve Ø Zuwerfen mit Backhandtechnik - jeweils gerade und in kurve	Frisbeescheiben; Hüttchen	Bei viel Wind muss mit viel Spinn geworfen werden! . Bei Windböen die Fangtechnik „sandwich-catch“ benutzen.
4	10 min	Frisbeekontrolle, Schnelles und genaues Passen	2 Gruppen a 10 Personen. Im Kreis (Abstand 3m)	Schnelles Zuwerfen im Kreis Ø Ziel: Schnell die Scheibe im Uhrzeigersinn umherwerfen, bevor ein Spieler den Kreis umlaufen hat. Fang	1 Scheibe pro Gruppe	Zeit- und Präzisionsdruck werden geschult.

			aufstellen!	∅ jeweils mit Sidearm- und Backhandtechnik		
5	10 min	Schnelles und genaues Passen	2 Gruppen a 10 Personen. Im Kreis (Abstand 3m) aufstellen.	Schnelles Zuwerfen im Kreis ∅ 2 Frisbeescheiben werden im Uhrzeigersinn geworfen (jeweils 5 Personen). ∅ Ziel: Gewonnen hat die Mannschaft, deren Frisbee den anderen überholt. ∅ jeweils mit Sidearm- und Backhandtechnik	2 Frisbeescheiben pro Gruppe; Hüttchen	Zeit- und Präzisionsdruck werden geschult.
6	10 min	Werfen mit einem Marker als Behinderung	2 Paare (gleiche Größe innerhalb der Paare) stellen sich im Abstand von 15 m auf.	Faken und Täuschen des Markers ∅ Im ersten Paar wird der Marker und Werfer bestimmt. Der Marker versucht passiv (Hände auf den Rücken) den Werfer zu behindern. Der Werfer macht eine Fakebewegung und wirft die Scheibe auf die andere Seite, wobei die Spieler des anderen Pairs versuchen, die Scheibe zu fangen. Dann sind sie mit Marken und Faken an der Reihe. ∅ Marker und Werfer wechseln sich ab	1 Scheibe für 2 Paare	Lesen des Markers!!! Förderung des Wettkampfgedanken.
7	2 m	Theorieeinheit „richtig faken“		Faken und täuschen des Markers ∅ Es gibt verschieden Arten zu faken (täuschen); durch Verlagerung des Körperschwerpunktes ∅ Körpertäuschungen (rechts & links) sowie Körperdrehungen um ein Standbein ∅ Wurf täuschungen (rechts & links sowie oben & unten) Wichtig: Genaues Lesen des Markers!!!!		
8	10 min	Werfen mit Marker und Verteidiger.	6 Personen in einer Gruppe. 4 bilden ein Viereck (Abstand 2 m) und 2 gehen in das Viereck (Marker & Verteidiger)	Square ∅ Die 4 Personen werfen sich zu. Der Marker und Verteidiger versuchen die Scheibe zu fangen bzw. sie auf den Boden zu schmeißen. Wichtig: Marker und Verteidiger müssen sich abstimmen, welcher Passweg zugemacht werden soll! ∅ Wenn die Scheibe schlecht geworfen wird, beim Mitspieler nicht ankommt oder vom Verteidiger bzw. Marker gefangen/auf den Boden geschmissen wird, dann wird der „Schuldige“ zum Marker/ Verteidiger.	2 Frisbeescheiben pro Gruppe; Hüttchen	Bei 7 Personen darf der rechte Mitspieler nicht angespielt werden!!
9	10 m	Abschlussspiel	2 Gruppen, 5 gegen 5 auf eine Endzone (3 -mal 3 m)	Hot Box ∅ Ziel: Die Scheibe einem Mitspieler in der Endzone zuwerfen (= 1 Punkt) ∅ Bevor ein Pass in die Endzone gespielt werden kann, muss 5-mal in der eigenen Mannschaft herumgepasst werden! Dies ist auch so nach einem Punktgewinn.	1 Scheibe pro Gruppe	Wettkampfgedanke sehr hoch! „spirit of the game“ beachten!!! Abbau