



Universität Karlsruhe (TH)
Forschungsuniversität · gegründet 1825

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Ultimate Frisbee SS 07

Dozent: Matthias Schlag

Fangtechniken

Einreichungsdatum:

Vorgelegt von:



Wolfram Scherer

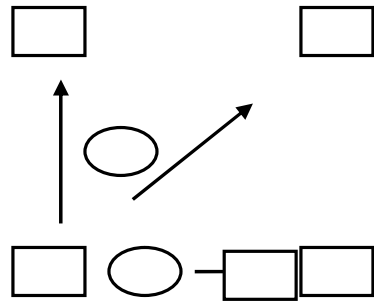
Frieder Kraft



Stundenverlaufsplan

Nr.	Zeiti	Ziele	Ort	Übungen	Material	Bem.
1	2 min	Organisation/ Theorie		Anwesenheit/ Stundeninhalte		
2	5 min	Lockerer Aufwärmen/Einwerfen, Frisbeegewöhnung und Anwenden der gelernten Wurftechniken	Zu zweit bzw. in kleineren Gruppen		Frisbeescheiben	
3	5 min	Gewöhnung an die Fangtechnik „Sandwich“	2 Felder; jedes Feld je nach Teilnehmerzahl variabel groß. Feldbegrenzung mit je 4 Hütchen pro Feld markieren	Fangspiel: 2 Personen sind Fänger, Rest der Gruppe sind die Gejagten. Größe des Feldes ist je nach Anzahl der Teilnehmer variabel, Fänger passen sich Ball innerhalb des Feldes zu, sobald Fänger in Ballbesitz ist, kann er einen Gegenspieler abklatschen und gewinnt so einen neuen Fänger hinzu. Fänger darf nur im Stehen einen Gegenspieler abklatschen.	Frisbeescheibe, Hütchen, Leibchen	
4	3 min	Theorieeinführung verschiedener Wurftechniken	Frontalunterricht	Klemmfang oben beide Hände parallel, Daumen zeigen nach unten; diese Fachtechnik wird angewandt, wenn die Frisbee oberhalb der Brust gefangen wird Klemmfang unten Beide Hände parallel, Daumen zeigen nach oben; diese Fangtechnik wird angewandt, wenn die Frisbee unterhalb der Brust gefangen wird Sandwich Frisbee wird mit beiden Armen von oben und unten, wie ein „Sandwich“ gefangen, relativ sichere Fangtechnik, für Anfänger geeignet auch bei windigen und feuchten Witterungsbedingungen ist diese Technik zu bevorzugen → ansonsten hohe Verletzungsgefahr 1-Arm-Fang Frisbee wird mit einer Hand gefangen, geeignet wenn wenig Zeit für das Fangen zur Verfügung steht bzw. bei ungenauem Zuspiel, Schwierigkeitsgrad ist höher		Technikausführung siehe Anhang
5	5 min	Dehnen	Übungsleiter gibt Dehnübungen vor	Dehnen Dehnübungen erfolgen von unten nach oben. Schwerpunkt liegt im Arm- und Handbereich		
6	15	Üben der Fangtechniken	Teilnehmer stellen sich paarweise in einer	Erste Übung Fangtechniken Ø Spieler werfen sich Frisbee in einem Abstand von 10-15m zu unter Berücksich-	Frisbeescheiben	

			Gasse auf	tigung der oben beschriebenen Fangtechniken		
7	12 min	Anwenden verschiedener Fangtechniken unter erschwerten Bedingungen à Reaktions-schnelligkeit	Teilnehmer stellen sich paarweise in einer Gasse auf	Zweite Übung Fangtechniken Ø Spieler bleiben paarweise in einer Gasse stehen. Auf der einen Seite sind die Werfer auf der anderen Seite stellen sich die Fänger mit dem Rücken zu ihrem Partner. Der Werfer gibt ein akustisches Signal beim Abwurf der Frisbee (z.B. „Hep“) in dem Moment dreht sich Fänger um und versucht die Scheibe zu fangen. Nach 2 min wechseln sich Fänger und Werfer ab.	Frisbeescheiben	Laufwege sind im Anhang erklärt Hütchen umstellen zu einem Feldt
8	3 min	Theorieeinheit „Fangfenster“	Frontalunterricht	Fangfenster Bei Sidearm- und Backhandwurf ist Fangfenster groß, d.h. der Fänger hat die Möglichkeit in einem Radius von ca. 3 m seines Standpunktes die Frisbee noch zu fangen à längere (horizontale) Flugphase der Scheibe Bei Upside down ist Fangfenster klein, d.h. der Fänger hat wenig Zeit die Frisbee zu fangen, weil die Scheibe eine eher vertikale Flugphase hat und weniger lange in der Luft fliegt	Frisbeescheiben; 4 Hütchen für jede Feldbegrenzung	Hütchen müssen auf ein größeres Feld umgestellt werden
9	10 min	Frisbeekontrolle, Lücke erkennen	5 gegen 5 auf ein begrenztes Feld	Achterlauf - 3 Gruppen stellen sich hintereinander auf (3 Hütchen als Markierung für die einzelnen Gruppen) - Spieler der mittleren Gruppe bekommt die Frisbee - die Spieler laufen gleichzeitig los - mittlerer Läufer wirft Scheibe zu seinem rechten Partner und läuft seiner Scheibe hinterher - rechter Läufer wirft zu seinem linkem Partner in den Lauf und läuft seiner Scheibe hinterher - usw... - zurückgelaufen wird seitlich der markierten Fläche	Frisbeescheiben; für jedes Feld 4 Hütchen	Abbau
10	10 min			Square 4 Werfer stellen sich in einem Quadrat auf. In der Mitte befinden sich zwei Marker. Ein Marker geht direkt auf einen Werfer zu und macht eine Wurfriechtung zu. Anderer Marker soll die Wurfwege der anderen zwei Gegenspieler abdecken. Sobald die Scheibe von einem Marker gefangen wird, findet ein Wechsel zwischen dem Betroffenen Werfer und Marker statt.		
11	15 min	- genaues Timing des Loslaufens und Werfens - zielgenaues Passen - schnelles Weiterpassen à Fangfenster beachten		Flow Spieler  müssen so loslaufen, dass sie in der Fangzone sind, wenn der Spieler  wurfbereit ist	14 Hütchen, Frisbeescheiben	



Werfer



Marker

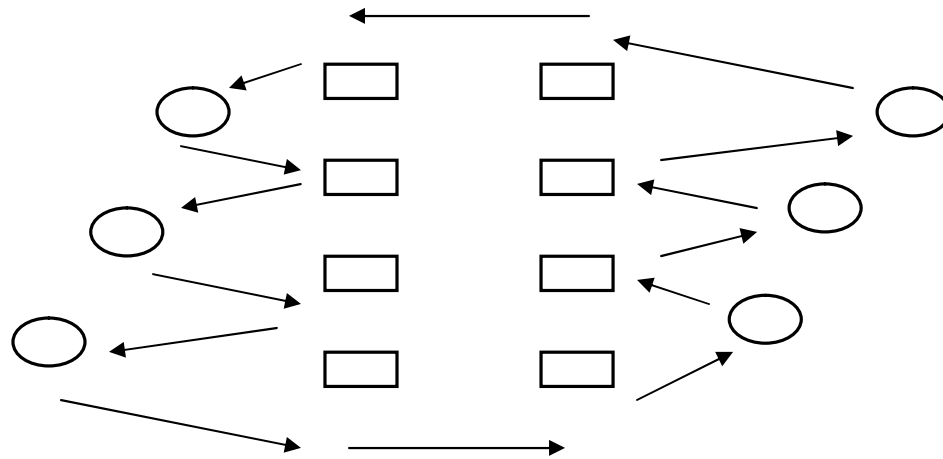
Square



Einhändige Fangtechnik



Klemmfang von oben



Flow



„Sandwich“