

Konzept für Übungseinheiten beim Ultimate Frisbee

ÜE	Schwerpunkte	Ziele	Inhalte	Spielformen
1-3	<p><i>Theorie:</i> Vorstellung des Spielgeräts und der Spielformen</p> <p><i>Praxis:</i> Spielgerätgewöhnung und Technikausbildung</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Verständnis über das Spielgerät -Werfen: Rückhand, Vorhand -Fangen: beidhändig, Sandwichcatch, Clamp -Aufstellung von Regeln für die ersten Spielformen - Ultimate Frisbee Grundregeln (siehe 10 einfache Regeln) 	<ul style="list-style-type: none"> -Spin auf die Scheibe bringen -Wind berücksichtigen -partnerweises Werfen -unterscheiden zwischen geradlinigem und bogenförmigem Flug der Scheibe (inside und outside) -zum Werfen einen leichten Ausfallschritt ausüben -Überzahlspiele 	<ul style="list-style-type: none"> -Frisbee-Jagd (Mitspieler in einem Spielfeld mit der Scheibe berühren.) -Partei-Scheibe (Erfolgreiche Pässe im Spielfeld unter Gegenspielereinfluss) -Überzahlspiel 4:3 in einem Quadrat
4-7	<p><i>Theorie:</i> Klärung von frisbeetypischen Begriffen, Grundlagen des Freilaufens und des Defenceverhaltens, Regelkunde</p> <p><i>Praxis:</i> Stabilisation der Technik und Anwendung in einfachen Spielformen</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Verbessern der Wurftechniken -Anwenden des Sternschrittes in Bedrängnis eines Markers -Erkennen der Wurfmöglichkeiten durch Einschränkung des Markers -Erkennen der Freilaufmöglichkeiten durch die Wurfmöglichkeiten des Werfers (Cuts) - Einführung des Overheads -Erweitern der Spielregeln auf spezifische Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> -Laufübungen zur Bewußtseinsbildung von <ul style="list-style-type: none"> a) Laufwegen b) der Bedeutung des Freilaufens (Cut) c) den Möglichkeiten zur Spielfortsetzung -Überzahlspiele -Gleichzahlspiele 	<ul style="list-style-type: none"> Überzahlspiel ohne Spielrichtung 4:3 -Gleichzahlspiel mit unterschiedlicher Zielsetzung (Spiel auf zwei verkleinerte Zonen, Spiel auf vier Zonen) -Spiel auf eine Zone 3:3 -Spiel ohne vorgegebene Spielrichtung 4:4
8-10	<p><i>Theorie:</i> Klärung von frisbeetypischen Begriffen, Spielregeln, Fair-Play, Spieltaktik</p> <p><i>Praxis:</i> Ultimate Frisbee im Turniermodus</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Erweiterung der Spielregeln auf regelgerechtes Ultimate Spiel -Erarbeitung spieltaktisch günstiger Lösungsmöglichkeiten, zur Verbesserung der Spielfähigkeit -Verhalten im Spiel selbständig kontrollieren 	<ul style="list-style-type: none"> -Aufwärmen über Spielformen -Kleingruppenspiele (Überzahl-, Gleichzahlspiele) -regelgerechtes Ultimate 	<ul style="list-style-type: none"> Einstimmen über Kleingruppenspiele -Spiel ohne vorgegebene Spielrichtung 5:5 -Spiel Ultimate 5:5 (7:7) -Turnierspielformen