

Frisbee-Spiele – Teil 2

Ultimate-Frisbee

Vorbemerkungen/Ziele:

Ultimate ist sicherlich das bekannteste Spiel mit dem Frisbee. Nach den spielerischen Technikübungen in der „Frisbee-Golf-Biathlon“-Stunde (s. WIS 5/02) soll in dieser Unterrichtseinheit eine spielerische Einführung in dieses außerordentlich beliebte Spiel erfolgen.

Zeit: 45 Minuten

Teilnehmer/innen: 16 TN ab 12 Jahre

Material: 8 Soft-Frisbees, 1 Plastik-Frisbee, Hütchen oder Matten

Ort: Sporthalle

Stundeninhalte/Inhalte

- = Inhalt
- ☐ = Organisation

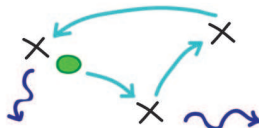
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Zupassen im Stand**
Die Frisbee-Scheibe soll so zugepasst werden, dass sie von dem/der Partner/in im Stand gefangen werden kann. Experimentieren mit der Wurftechnik (mit links werfen, in hohem Bogen werfen, nach unten abwerfen) ist hier durchaus erwünscht.

- ☐ Die TN bilden Paare; Gassenaufstellung

- **Zupassen aus dem Lauf**
Die TN bewegen sich frei durch die Halle. Die Scheibe wechselt in der Dreiergruppen immer wieder den/die Besitzer/in. Keine Scheibe darf zu Boden fallen!

- ☐ Die TN bilden Dreiergruppen; freies Laufen durch die Halle



- **5-er-Fangen**
Zwei Teams spielen gegeneinander mit dem Ziel, das Frisbee in den eigenen Reihen zu halten.
Regeln: Beim fünften Zuspiel zwischen Mitspielern/Mitspielerinnen eines Teams gibt es einen Punkt. Dabei werden keine Doppelpässe gewertet.
Das gegnerische Team kommt in Frisbee-Besitz, wenn das Frisbee zu Boden fällt und/oder wenn es im Flug aus der Luft abgefangen wird.

- ☐ Spiel über die gesamte Hallenfläche mit zwei Teams

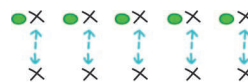
● Dehnungsübungen



Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Förderung von Konzentrations-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit, Gewöhnung an das Gerät und die Wurftechnik
- Zunächst sollen kurze dann längere Distanzen geworfen werden.



- Förderung der sozialen Kontakte in der Gruppe, Kommunikation zwischen den TN, Festigen der Wurfbeziehung aus der Bewegung, sicheres Beherrschen der Wurftechnik
- Die TN sollen sehr rücksichtsvoll mit den anderen TN umgehen.
- Alle TN sollen ständig in Bewegung bleiben.

- Der Zielgedanke, die Frisbee-Scheibe sicher zum/r Mitspieler/in zu werfen, soll weitergeführt werden. Einüben der grundlegenden Regeln des sich im Schwerpunkt anschließenden Zielspiels.
- Teams durch Trikots oder Parteibänder kenntlich machen.
- Auf körperloses Spiel achten.

- Dehnung der Bein-(1,2,3), Arm-(4,5,6) und Schultermuskulatur (7,8)





**Autor:
Marcel
Lamers**

Stundenverlauf / Inhalte

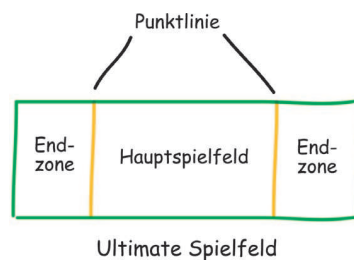
SCHWERPUNKT (15 Minuten)

● Ultimate

Zwei Teams versuchen, eine Frisbeescheibe durch geschicktes Zupassen in die gegnerische Endzone zu bringen. Wird die Scheibe in der Endzone gefangen und abgelegt, erhält das Team einen Punkt.

Regeln:

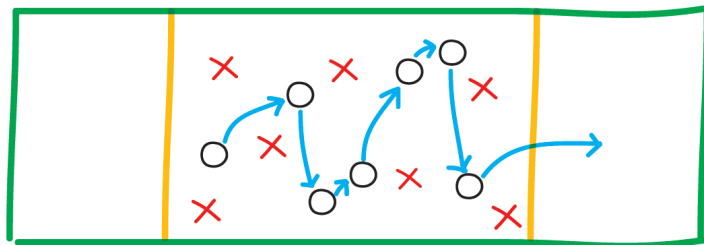
- Die Scheibe wechselt den/die Besitzer/in (Team), wenn sie in der Luft abgefangen wird oder auf den Boden fällt. In diesem (zweiten) Fall verliert das Team, welches die Scheibe zuletzt berührt, den Besitzanspruch.
- Laufen mit dem Frisbee ist nicht erlaubt. Die Scheibe darf nicht länger als 10 Sekunden gehalten werden.
- Gespielt wird ohne Körperkontakt.
- Nach der Hälfte der Spielzeit werden die Seiten gewechselt.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Ultimate mit Zusatzregel

Punkte können nun nur noch von einem Team erzielt werden, wenn jedes Teammitglied die Frisbee-Scheibe mindestens einmal gefangen und weitergegeben hat.



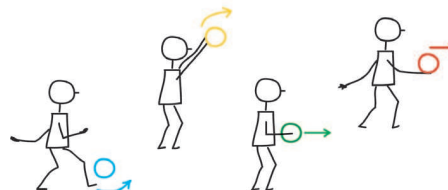
AUSKLANG (5 MINUTEN)

● Imaginäres Zupassen

von Frisbees und anderen Wurfgegenständen

Der/die ÜL sucht sich eine/n TN aus. Diesem/r wirft er/sie pantomimisch einen imaginären Frisbee zu. Der/die TN fängt, sucht sich den/die nächsten TN und wirft/schießt/spielt diesem/r einen anderen imaginären Gegenstand (Tennisball, Fußball, Volleyball, Seifenblase o.ä.) zu.

□ Kreisformation



● Abschließende Dehnung

Dehnungsübungen s. Einstimmung

Absichten / Gedanken

- Anwenden von Wurf- und Fangtechniken im Spiel mit aktiven Gegenspielern/-spielerinnen, Erlernen der Regeln von „Ultimate“

- Die Endzonen können anhand von Linien, mittels Hüchen oder als Matenbahnen gekennzeichnet werden.
- Von den Flugeigenschaften ist ein Plastik-Frisbee den Soft-Frisbees vorzuziehen. Nur bei ängstlichen TN sollte mit dem Soft-Frisbee gespielt werden.
- Zur Einführung ist es sinnvoll, dass der/die ÜL als Schiedsrichter/in auftritt. In der Zielform wird Ultimate grundsätzlich ohne Schiedsrichter/in gespielt und gilt als das fairste Spiel der Welt.

- Motivationsförderung, Zusammenspiel im Team, Lenkung der Konzentration auf spieltaktische Faktoren, das Miteinander-Spielen wird wesentliches Spielelement

- Beruhigung von Geist und Körper, gemeinsamer aktiver kreativer Stundenabschluss

- Jede/r TN sollte einmal an die Reihe kommen.
- Die pantomimischen Bewegungen sollten möglichst geräuschlos durchgeführt werden.

- Dehnung der beanspruchten Muskulatur