

<p><b>1. Einführung Grundwürfe</b> Backhand, Sidearm, Overhead ⇒ Das richtige Erlernen der Grundwürfe ermöglicht später einen besseren Spielfluss!</p>
<p><b>2. Input Regeln:</b> Spirit of the game Ultimate Frisbee betont Sportlichkeit, Anstand und Fairplay. Kämpferischer Einsatz wird zwar gefördert, darf aber niemals auf Kosten des Respekts vor dem Gegner, den Regeln und dem Spass gehen. Das Spiel Ultimate ist selbstregulierend und basiert auf Selbstverantwortung. Die Lehrperson oder der Trainer ist nur Spielleiter und Mentor und kein Schiedsrichter.</p> <p>Punkte Im Ultimate Frisbee werden Punkte erzielt, indem die Scheibe in einer vorbestimmten Zone gefangen wird. Nach jedem Punkt wechseln die Teams die Seiten (wichtig, wenn draussen gespielt wird!) mit anschliessendem Anwurf.</p> <p>Spielablauf Die Scheibe darf in jede Richtung geworfen werden. Mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, nur Sternschritte sind erlaubt. Die Scheibe darf nicht übergeben werden, sondern muss sich von A nach B durch die Luft bewegen. Nach zehn Sekunden muss die Scheibe weiter geworfen werden.</p> <p>Kein Körperkontakt Körperkontakt ist nicht gestattet. Es gibt kein Sperren wie im Basketball.</p> <p>Armlänge Abstand beim decken Der Verteidiger, der den Werfer deckt, muss mindestens eine Armlänge Abstand haben. Es darf jeweils nur ein Spieler den Werfer decken, der nächste Verteidiger muss mindestens drei Meter Abstand halten.</p> <p>Angriffswechsel (Turnover) Wenn die Angreifer die Scheibe nicht fangen können (Scheibe berührt Boden, fliegt ins Aus oder der Gegner fängt sie ab, bzw. schlägt sie zu Boden), kommt das verteidigende Team in Scheibenbesitz und greift nun an. Es gibt keine Spielunterbrechung.</p>
<p><b>3. Spielform „Schnapp“:</b> Es werden zwei Mannschaften gebildet. Gelingt es einer Mannschaft 10 Pässe ohne Turnover zu spielen, so erhält sie einen Punkt. Nach einem Punkt oder einem Fehler der angreifenden Mannschaft, erhält die andere Mannschaft die Scheibe und somit die Gelegenheit 10 Pässe zu spielen. ⇒ Die Spielform dient zur Anwendung und Festigung der eingeführten Regeln</p>
<p><b>4. Übung: Pässe in Bewegung</b> Eine einfache Wurfübung zu zweit. Beide Werfer stehen sich in einem Abstand von ca. 8 bis 10 Metern gegenüber. A läuft nach hinten weg und macht nach einigen Metern eine 180°-Wende (Cut) und läuft auf den Bauchpass auf B zu. B versucht einen geraden Pass auf den Körper von A zu spielen. Nun läuft B nach hinten weg, macht ebenfalls einen 180°-Wende und läuft auf den Bauchpass an. ⇒ Timing von Pässen in der Bewegung ⇒ Fangen von Scheiben im Lauf ⇒ Einführung „Sandwich-Catch“</p>
<p><b>5. Spielform „Scoring Zone“</b> Auf einem Spielfeld (Einfachhalle) werden 4 Punktezonen von 2x2 Metern markiert. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Punkte können erzielt werden, wenn es dem angreifenden Team gelingt das Frisbee innerhalb einer Punktezone zu fangen. Variante 1: Nach einem erzielten Punkt erhält die andere Mannschaft das Frisbee Variante 2: Eine Mannschaft darf so lange angreifen und punkten, bis sie die Scheibe durch eine Turnover verliert ⇒ Spielform nahe an der Endform „Ultimate Frisbee“ ⇒ Grundlagen für „freilaufen“ und „verteidigen“ werden im Spiel angewendet</p>

### 6. Übung: Passdistanz und Wurfsicherheit

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, Abstand 2 Meter. Nach einem erfolgreichen Pass hin und zurück, vergrössern beide Spieler den Abstand mit einem Schritt nach hinten. Dies wiederholen sie so lange, bis beim Werfen ein Fehler passiert. Wer wirft auch auf lange Distanz präzise?

- ⇒ Erlangen von Wurfsicherheit
- ⇒ Werfen auf lange Distanzen

### 7. Input Regeln:

#### Fouls

Wenn ein Spieler einen anderen berührt, so dass dieser dabei in seiner Tätigkeit die Scheibe zu werfen oder zu fangen behindert wird, ist dies ein Foul. Falls sich der berührte Spieler gefoult fühlt, ruft er selber «Foul». Das Spiel wird unterbrochen. Alle Spieler müssen stehen bleiben (Freeze). Ist der «Foulende» mit dem Foulruf einverstanden, sagt dieser «no contest» und der «Gefoulte» bekommt die Scheibe. Das Spiel wird durch einen «3-2-1-Disc in» Ruf fortgesetzt, als wäre das Foul nicht passiert. Ist der foulende Spieler nicht einverstanden, so sagt dieser «contest» und der letzte Wurf wird wiederholt. Dass heisst, die Schiebe geht zum Spieler zurück, der sie als letztes geworfen hat. Dabei sollten alle Spieler ihre Position zum Zeitpunkt dieses vorigen Wurfes einnehmen. Das Spiel wird wieder mit «3-2-1-Disc in» gestartet.

#### Fangen

Fangen ein Angreifer und ein Verteidiger die Scheibe gleichzeitig, so gehört sie dem Angreifer.

#### Anwurf

Zu Spielbeginn und nach jedem Punkt stellen sich die Mannschaften wie folgt auf: Beide Mannschaften befinden sich auf ihrer Endzonenlinie. Die Mannschaft, welche soeben gepunktet hat, wirft einen hohen weiten Pass in Richtung der gegnerischen Endzone (Anwurf). Sobald die Scheibe losgeworfen ist, dürfen sich alle Spieler auf dem Feld frei bewegen.

#### Spielfeldbegrenzung

Das Spielfeld wird durch Markierkegel (Pflöcke) begrenzt. Die Verbindungen dazwischen bilden die Seiten- bzw. Outlinien. Sobald ein Körperteil die Seitelinie mit der Scheibe in der Hand berührt oder die Scheibe ins Out fliegt, erfolgt ein Angriffswechsel. Die Scheibe wird dort wieder ins Spiel gebracht, wo sie aus dem Spielfeld geflogen ist.

### 8. Ultimate auf dem Grossfeld

Ziel ist es, das Frisbee auf Zuspiel eines Mitspielers in der gegnerischen Endzone zu fangen und so einen Punkt zu schreiben. Es spielen Fünf gegen Fünf mit mindestens zwei Auswechselspielern pro Mannschaft. Diese können nach

jedem Punkt eingewechselt werden. Die zwei Mannschaften halten sich zu Beginn des Spieles auf ihrer jeweiligen Endzonenlinie auf. Die angreifende Mannschaft bekommt von der verteidigenden Mannschaft die Scheibe zugeworfen

(Anwurf). Die Angreifer versuchen, mit geschicktem Freilaufen und Passspiel die Scheibe ohne Fehler übers Feld zu bewegen und in der gegnerischen Endzone zu fangen. Die verteidigende Mannschaft ihrerseits versucht, dies zu verhindern, indem sie den Gegner zu Fehlern zwingt, um selber in Scheibenbesitz zu kommen. Als Fehler gilt, wenn die angreifende Mannschaft die Scheibe zu Boden fallen lässt oder die Scheibe ins Aus segelt. Schafft es eine Mannschaft einen Punkt zu erzielen, so spielt sie die Scheibe den Gegner wieder zu (Anwurf), sobald sich beide Mannschaften wieder auf die Endzonenlinien befinden.

